

#MojaSzkołaZdrowaSzkola



.....
IMIĘ UCZNIĄ



.....
WAGA TORNISTRA

Wojewódzka Stacja Sanitarno - Epidemiologiczna w Szczecinie
ul. Spedytorska 6/7 , 70-632 Szczecin
www.gov.pl/web/wsse-szczecin

#MojaSzkołaZdrowaSzkola



.....
IMIĘ UCZNIĄ



.....
WAGA TORNISTRA

Wojewódzka Stacja Sanitarno - Epidemiologiczna w Szczecinie
ul. Spedytorska 6/7 , 70-632 Szczecin
www.gov.pl/web/wsse-szczecin

#MojaSzkołaZdrowaSzkola



.....
IMIĘ UCZNIĄ



.....
WAGA TORNISTRA

Wojewódzka Stacja Sanitarno - Epidemiologiczna w Szczecinie
ul. Spedytorska 6/7 , 70-632 Szczecin
www.gov.pl/web/wsse-szczecin

#MojaSzkołaZdrowaSzkola



.....
IMIĘ UCZNIĄ



.....
WAGA TORNISTRA

Wojewódzka Stacja Sanitarno - Epidemiologiczna w Szczecinie
ul. Spedytorska 6/7 , 70-632 Szczecin
www.gov.pl/web/wsse-szczecin



Upss... Twój tornister jest **za ciężki**.

Nadmierny ciężar może powodować: *pogłębiając się wadę postawy, bóle pleców, bóle w okolicach karku, kolan i bioder, zmęczenie.*

Popracuj nad tym.

Pozbądź się z tornistra wszystkich zbędnych przedmiotów: zabawki, sprzęty elektroniczne, książki i zeszyty potrzebne w innym dniu tygodnia, itp.

Rodzicu, tornister powinien:

- **ważyć nie więcej niż 10-15 % masy ciała dziecka,**
- posiadać ergonomiczną, odpowiednio usztywnioną ściankę przylegającą do pleców,
- posiadać równe, szerokie szelki, których długość umożliwi uczniowi jego swobodne wkładanie i zdejmowanie, jednocześnie zapewniając jak najlepsze przyleganie plecaka do pleców,
- być noszony zawsze na obu ramionach,
- dodatkowo: posiadać zapięcie spinające szelki z przodu klatki piersiowej.



Upss... Twój tornister jest **za ciężki**.

Nadmierny ciężar może powodować: *pogłębiając się wadę postawy, bóle pleców, bóle w okolicach karku, kolan i bioder, zmęczenie.*

Popracuj nad tym.

Pozbądź się z tornistra wszystkich zbędnych przedmiotów: zabawki, sprzęty elektroniczne, książki i zeszyty potrzebne w innym dniu tygodnia, itp.

Rodzicu, tornister powinien:

- **ważyć nie więcej niż 10-15 % masy ciała dziecka,**
- posiadać ergonomiczną, odpowiednio usztywnioną ściankę przylegającą do pleców,
- posiadać równe, szerokie szelki, których długość umożliwi uczniowi jego swobodne wkładanie i zdejmowanie, jednocześnie zapewniając jak najlepsze przyleganie plecaka do pleców,
- być noszony zawsze na obu ramionach,
- dodatkowo: posiadać zapięcie spinające szelki z przodu klatki piersiowej.



Upss... Twój tornister jest **za ciężki**.

Nadmierny ciężar może powodować: *pogłębiając się wadę postawy, bóle pleców, bóle w okolicach karku, kolan i bioder, zmęczenie.*

Popracuj nad tym.

Pozbądź się z tornistra wszystkich zbędnych przedmiotów: zabawki, sprzęty elektroniczne, książki i zeszyty potrzebne w innym dniu tygodnia, itp.

Rodzicu, tornister powinien:

- **ważyć nie więcej niż 10-15 % masy ciała dziecka,**
- posiadać ergonomiczną, odpowiednio usztywnioną ściankę przylegającą do pleców,
- posiadać równe, szerokie szelki, których długość umożliwi uczniowi jego swobodne wkładanie i zdejmowanie, jednocześnie zapewniając jak najlepsze przyleganie plecaka do pleców,
- być noszony zawsze na obu ramionach,
- dodatkowo: posiadać zapięcie spinające szelki z przodu klatki piersiowej.



Upss... Twój tornister jest **za ciężki**.

Nadmierny ciężar może powodować: *pogłębiając się wadę postawy, bóle pleców, bóle w okolicach karku, kolan i bioder, zmęczenie.*

Popracuj nad tym.

Pozbądź się z tornistra wszystkich zbędnych przedmiotów: zabawki, sprzęty elektroniczne, książki i zeszyty potrzebne w innym dniu tygodnia, itp.

Rodzicu, tornister powinien:

- **ważyć nie więcej niż 10-15 % masy ciała dziecka,**
- posiadać ergonomiczną, odpowiednio usztywnioną ściankę przylegającą do pleców,
- posiadać równe, szerokie szelki, których długość umożliwi uczniowi jego swobodne wkładanie i zdejmowanie, jednocześnie zapewniając jak najlepsze przyleganie plecaka do pleców,
- być noszony zawsze na obu ramionach,
- dodatkowo: posiadać zapięcie spinające szelki z przodu klatki piersiowej.