

# RODZICU

## w trosce o zdrowie Twojego dziecka:

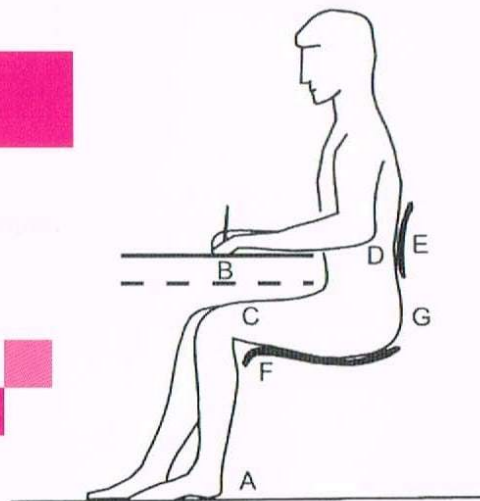
- przy zakupie tornistra zwróć uwagę na jego ciężar
- staraj się kupować zeszyty w miękkich oprawkach
- sprawdzaj zawartość tornistra, czy nie ma w nim zbędnych rzeczy np. 2 piórników czy pamiętnika



# NAUCZYCIELU

## pamiętaj, że:

- odpowiedni do wzrostu i proporcji ciała dobór stanowiska pracy ucznia w szkole zapewni mu nie tylko komfort pracy - przy pisaniu, czytaniu i słuchaniu - ale zapobiegnie także powstawaniu wad postawy (np. skrzywieniu kręgosłupa)
- nieprzeciążony tornister zwiększa szansę na kształtowanie prawidłowej postawy ciała ucznia



OPRACOWANIE:

Wydział Polityki Społecznej  
Urzędu Miasta Katowice  
40-003 Katowice, ul. Rynek 1  
tel. 32 253 93 788  
www.katowice.eu



Powiatowa Stacja  
Sanitarno-Epidemiologiczna w Katowicach  
40-053 Katowice, ul. Barbary 17  
tel. 32 253 24 60  
fax 32 253 24 89  
www.psse.katowice.pl



KATOWICE  
dla odmiany

# OD SZEŚCIOLATKA DO NASTOLATKA



# PROFILAKTYKA WAD POSTAWY



# NAJSKUTECZNIEJSZĄ METODĄ PROFILAKTYKI WAD POSTAWY JEST WYRABIANIE PRAWIDŁOWYCH NAWYKÓW I SAMOKONTROLA

## Przyczyną złej postawy ciała najczęściej są:

- brak ruchu  
– wielogodzinne  
siedzenie w ławce  
lub przy komputerze
- przeciążenia lub  
zaniedbania powstałe  
w okresie dzieciństwa  
(nieprawidłowe  
siedzenie, ciężkie  
lub nieprawidłowo  
noszone plecaki/  
tornistry)



## UCZNIU

- nie musisz zabierać wszystkich przyborów  
i podręczników ze sobą do domu – w szkolnej szafce  
jest przygotowane na nie miejsce
- noś do szkoły tylko tyle przyborów szkolnych  
i podręczników ile potrzebujesz – w ten prosty  
sposób zadbasz o swój kręgosłup

**DBAJ O TO,  
BY TWÓJ TORNISTER  
BYŁ LEKKI  
JAK  
MOTYL**



## UCZNIU

- zapamiętaj swój numer ławki lub odpowiadający  
mu kolor
- zawsze siadaj w klasie w odpowiednim dla siebie  
miejscu – zadbasz w ten sposób o swoje zdrowie,  
wygląd i dobre samopoczucie

