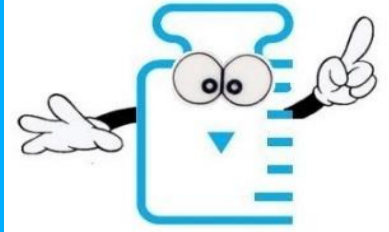


ZWAŹ SWÓJ PLECAK -

WYBIERZ ZDROWY KRĘGOSŁUP



CZY WIESZ, ŻE...



ZGODNIE Z ZALECENIAMI GŁÓWNEGO INSPEKTORA SANITARNEGO, WAGA TWOJEGO TORNISTRA NIE POWINNA PRZEKRACZAĆ 10-15% MASY TWOJEGO CIAŁA.

TY LUB CO DRUGI TWÓJ KOLEGA LUB KOLEŻANKA NOSICIE ZA CIĘŻKIE TORNISTRY.

CZYM TO GROZI?

ŹŁE NAWYKI ZWIĄZANE Z NOSZENIEM ZBYT WIELKIEGO CIĘŻARU NA PLECAKACH ORAZ UTRZYMYWANIEM NIEPRAWIDŁOWEJ POSTAWY CIAŁA MOGĄ PRZYCZYNIĆ SIĘ DO: BÓLÓW KRĘGOSŁUPA, ZMNIJSZENIA POJEMNOŚCI PŁUC I NIEPRAWIDŁOWEJ STATYKI TWOJEGO CIAŁA.

HMM... WYBIERAM ZDROWIE, WIĘC NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ:

!! SPRAWDŹ !!



POŚWIĘĆ SWÓJ CZAS NA PRZEMYŚLANY ZAKUP ODPOWIEDNIEGO, DOBRZE DOPASOWANEGO I NIECIĘŻSZEGO NIŻ 1 KG NOWEGO TORNISTRA



SWÓJ STRÓJ I OBUWIE NA WF PAKUJ DO OSOBNIEGO WORKA, KTÓRY BĘDZIESZ W STANIE UNIEŚĆ W RĘKACH



KANAPKI NA PYSZNE DRUGIE ŚNIADANIE PAKUJ W LEKKIE WORECZKI ŚNIADANIOWE, UNIKAJĄC CIĘŻKICH PUDEŁEK A WODĘ ZABIERAJ RACZEJ W PLASTIKOWEJ BUTELCE NIŻ BIDONIE



NAJWAŻNIEJSZE - CODZIENNIE SPRAWDZAJ ZAWARTOŚĆ SWOJEGO PLECAKA I UCZ SIĘ GO RACJONALNIE PAKOWAĆ, ZABAWKI I GADŻETY ZOSTAW W DOMU



FAKTY I CIEKAWOSTKI

CO DRUGI UCZEN NOSI TORNISTER, KTÓREGO WAGA PRZEKRACZA 10% MASY JEGO CIAŁA

ŚREDNIO PONAD 1 KILOGRAM ZBĘDNYCH RZECZY ZNAJDUJE SIĘ W PLECAKU UCZNIA SZKOŁY PODSTAWOWEJ



1,94 KILOGRAMA - TYLE WAŻYŁ NAJCIEŻSZY PUSTY PLECAK

PONAD 80% ZAWARTOŚCI KAŻDEGO BADANEGO TORNISTRA STANOWIŁY ZBĘDNE RZECZY



!!! PLECAK DZIECKA OBJĘTEGO EDUKACJĄ WCZESNOSZKOLNĄ WAŻY NAWET 6-7 KG !!! :(

ILE POWINIEN WAŻYĆ MÓJ PLECAK

MÓJ WIEK	WAGA PLECAKA
7	2 KILOGRAMY
8	
9	
10	3 KILOGRAMY
11	
12	5 KILOGRAMÓW
13	
14	

WPLYW CIĘŻKIEGO TORNISTRA NA TWOJĄ POSTURĘ



POCHYLONA POSTAWA



POPRAWNA POSTAWA

"Wspólnie budujemy przyszłość,
inwestując
w rozwój naszych Dzieci."
Pomorskie Centrum Metrologii

STOJAKI WYKONAŁA FIRMA: PROMOR`S

ORGANIZATOREM AKCJI JEST:

Szkoła
Podstawowa nr 12
w Gdańsku

Pomorskie
Centrum
Metrologii



www.pcmilab.pl

