

# 10 ZASAD ZDROWEGO KRĘGOSŁUPA

- wskazówki dla dziecka, rodzica i nauczyciela -

**Aby kręgosłup był zdrowy i zadowolony, wystarczy pamiętać o kilku prostych radach:**

1. Kupując tornister, wybierz ten, który nie tylko jest ładny, ale również ma szerokie, regulowane szelki i specjalnie wyprofilowany tył oraz nie waży więcej niż 1 kilogram. Jeśli to możliwe, zdecyduj się na plecak z dodatkowym paskiem zapinanym z przodu (na klatce piersiowej) – pomoże on ustabilizować tornister oraz rozłożyć jego ciężar na cały tułów.
2. Zrezygnuj z plecaka na kółkach. Mimo że jego zakup może wydawać się dobrym pomysłem, trudno będzie Ci nosić tornister na schodach i podczas złej pogody. Poza tym ciągnięcie plecaka jedną ręką zwiększy ryzyko powstania wad postawy i... zasmuci Twój kręgosłup!
3. Pakując do tornistra podręczniki, zeszyty i przybory szkolne, cięższe rzeczy umieść na dnie, w centralnej części plecaka, a lżejsze – na górze lub po bokach. Wykorzystaj wszystkie przegródki i kieszonki.
4. Codziennie wieczorem sprawdź zawartość swojego plecaka, wyciągając z niego zbędne książki, niezjedzone kanapki oraz misie, klocki, samochodziki i inne zabawki. One naprawdę nie będą potrzebne w szkole, uciesz się z pozostania w domu!
5. Spakuj tylko te rzeczy, które będą potrzebne następnego dnia w szkole. Skorzystaj z pomocy rodziców!
6. Upewnij się, że tornister nie jest za ciężki – nie przekracza 10–15 % Twojej masy ciała. Zapytaj mamę lub tatę!
7. Dodatkowe rzeczy – przybory plastyczne, zapasowe zeszyty, dodatkowe podręczniki – jeśli możesz, zostaw w szkole, w swojej szafce lub w miejscu wyznaczonym przez nauczyciela.
8. Noś plecak na obu ramionach. Tornister powinien przylegać do ciała, a nie zwisać poniżej pośladków lub ciągnąć Cię swoim ciężarem do tyłu.
9. Pamiętaj o prawidłowej postawie ciała podczas nauki przy biurku, siedzenia w szkolnej ławce, a także w trakcie zabawy.
10. Nie zapominaj o aktywności fizycznej – biegaj, pływaj, graj w piłkę z kolegami, pójdz na plac zabaw lub na spacer. Sport to zdrowie – dzięki niemu zmniejszysz napięcie mięśni pleców, a Twój kręgosłup zyska kolejny powód do zadowolenia!

**Drogi Nauczycielu,**  
przełącz powyższe wskazówki  
dzieciom i ich rodzicom.  
Dowiedz się więcej z kolejnych  
stron przewodnika!

