



WOJEWÓDZKA STACJA SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA W KATOWICACH
www.wsse.katowice.pl

Lekki TORNIISTER



1. Droga do szkoły (i do wiedzy) nie musi być ciężka!
Dbaj o to, by plecak był jak najlżejszy.

2. Ile waży Twój tornister?
Lżejszy plecak = zdrowszy kręgosłup.
Ułóżmy naszym plec(a)kom.
Noś ze sobą tylko absolutnie niezbędne rzeczy.

3. Ile (z)niesie Twój kręgosłup?
Za nadbagaż zapłacisz zdrowiem!
Waga Twojego plecaka wpływa na zdrowie Twojego kręgosłupa.

Sam zadbaj o swoje zdrowie. Zastanów się czy potrzebujesz w szkole swojego pamiętnika, ciężkich segregatorów, zabawek i 2 piórników? Ten nadbagaż może cię dużo kosztować. Codzienne noszenie zbyt ciężkiego tornistra powoduje nadmierne obciążenie kręgosłupa. Przyczynia się do powstawania wad postawy, dolegliwości bólowych i nieprawidłowego funkcjonowania narządów wewnętrznych.



Lekki Tornister to ogólnopolska kampania informacyjno-edukacyjna skierowana do uczniów klas 0-III szkół podstawowych i dotycząca profilaktyki wad postawy. Chcemy zwrócić uwagę nauczycieli, dzieci i rodziców na kwestię ciężkich plecaków oraz przyczynić się do zmniejszenia skali tego problemu w przyszłości.

