

ZDROWY KRĘGOSŁUP SZCZĘŚLIWY UCZEŃ

CO LUBI NASZ KRĘGOSŁUP



- wyprostowaną sylwetkę
- codzienną gimnastykę
- wygodne krzesło
- wypoczynek, relaks
- wygodne buty
- piesze wycieczki, spacery
- odpowiednią dietę i prawidłową masę ciała



PAMIĘTAJ, GDY WRÓCISZ DO SZKOŁY
WYBIERZ PLECAK ZAMIAST TORBY

CZEGO NIE LUBI NASZ KRĘGOSŁUP



- braku zmiany pozycji przy długotrwałej nauce
- małej aktywności fizycznej
- nieregularnego spożywania posiłków, złej diety
- braku regularnych ćwiczeń
- nieprawidłowego siedzenia przy biurku
- złego sposobu schylania się



DBAJ O SWÓJ KRĘGOSŁUP