

## Akcja „Lekki tornister”

Wpisany przez Wyrwa Małgorzata  
wtorek, 02 października 2018 13:34

---

We wtorek 2.10 2018 r. w godz. 8:00 - 11:00 *Szkolny Zespół ds. Promocji Zdrowia* wraz z Panią Elżbietą Janisiów – pielęgniarką szkolną przeprowadził akcję ważenia uczniowskich tornistrów. Akcja cieszyła się dużym zainteresowaniem wśród uczniów. Swoje tornistry zważyli uczniowie z klas I - III. Ich waga była w większości przypadków odpowiednia. Wynosiła przeciętnie ok. 2.7 – 3.00 kg. Przypomnijmy, iż dopuszczalna waga tornistra wynosić powinna nie więcej, niż 10 - 15% wagi ciała dziecka. W rankingu klas najlżejsze plecaki miała klasa IIa. Brawo!

### CO ROBIĆ, ABY TORNISTER BYŁ LŻEJSZY?

*Wybierz dobry tornister(lekki, funkcjonalny i odpowiednio wyprofilowany.*

*Kupuj zeszyty z cienkimi okładkami.*

*Zamień grube zeszyty na cieńsze.*

*Na bieżąco sprawdzaj wyposażenie piórnika*

*Systematycznie kontroluj zawartość plecaka i wyjmij niepotrzebne rzeczy.*

*Szkolny Zespół ds. Promocji Zdrowia*