

Lekki Tornister

*** RODZICU ***

O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ

Dbaj o zdrowie swojego dziecka. Kontroluj zawartość jego tornistra. Każda dodatkowa rzecz w plecaku dziecka to ciężar zbędny i szkodliwy.

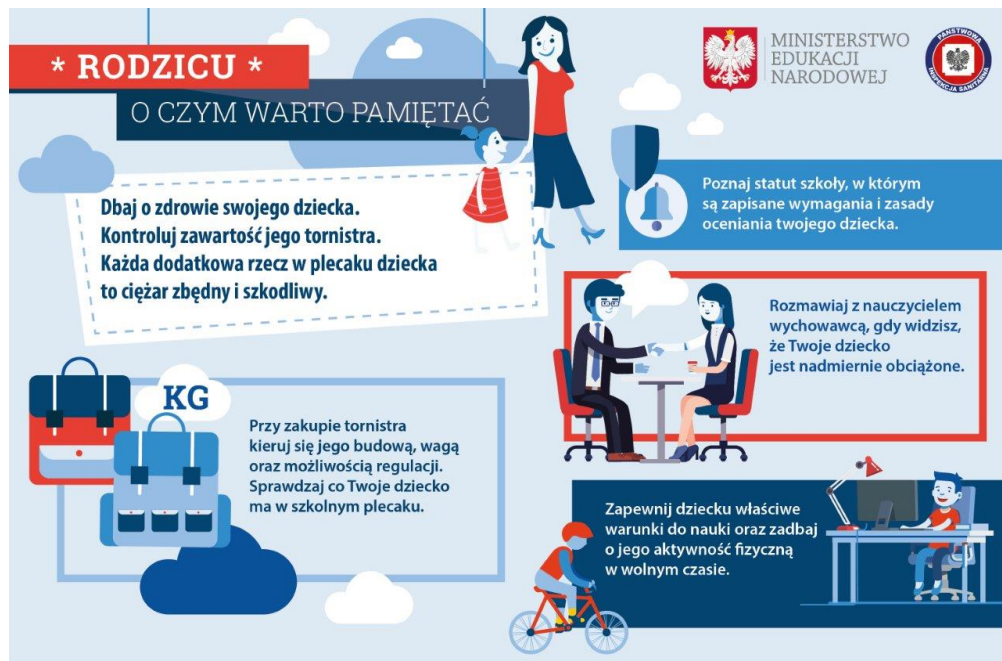
KG

Przy zakupie tornistra kieruj się jego budową, wagą oraz możliwością regulacji. Sprawdzaj co Twoje dziecko ma w szkolnym plecaku.

Poznaj statut szkoły, w którym są zapisane wymagania i zasady oceniania twojego dziecka.

Rozmawiaj z nauczycielem wychowawcą, gdy widzisz, że Twoje dziecko jest nadmiernie obciążone.

Zapewnij dziecku właściwe warunki do nauki oraz zadbaj o jego aktywność fizyczną w wolnym czasie.



www.men.gov.pl

[/Ministerstwo.Edukacji.Narodowej/](https://www.facebook.com/Ministerstwo.Edukacji.Narodowej/)

[@men_gov_pl](https://twitter.com/men_gov_pl)

*** UCZNIU ***

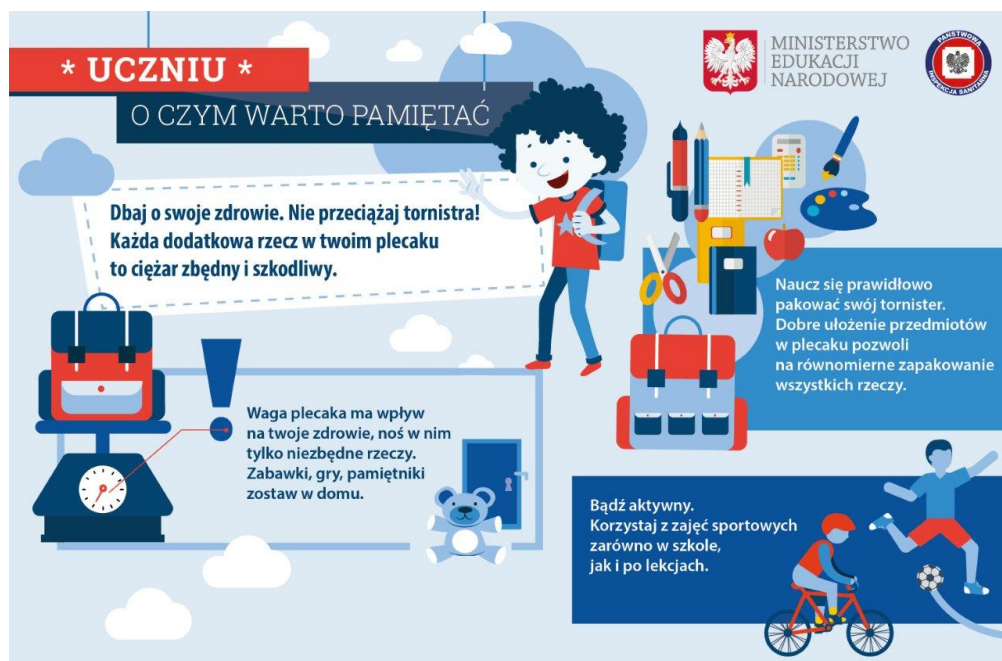
O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ

Dbaj o swoje zdrowie. Nie przeciążaj tornistra! Każda dodatkowa rzecz w twoim plecaku to ciężar zbędny i szkodliwy.

Waga plecaka ma wpływ na twoje zdrowie, noś w nim tylko niezbędne rzeczy. Zabawki, gry, pamiętniki zostaw w domu.

Naucz się prawidłowo pakować swój tornister. Dobre ułożenie przedmiotów w plecaku pozwoli na równomierne zapakowanie wszystkich rzeczy.

Bądź aktywny. Korzystaj z zajęć sportowych zarówno w szkole, jak i po lekcjach.



www.men.gov.pl

[/Ministerstwo.Edukacji.Narodowej/](https://www.facebook.com/Ministerstwo.Edukacji.Narodowej/)

[@men_gov_pl](https://twitter.com/men_gov_pl)

[\[List do rodziców\]](#)