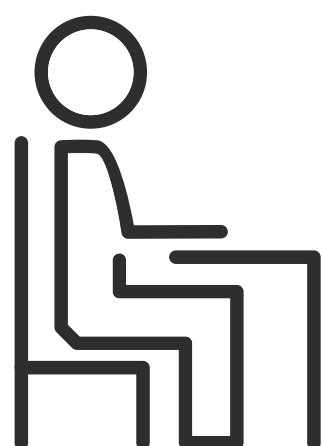
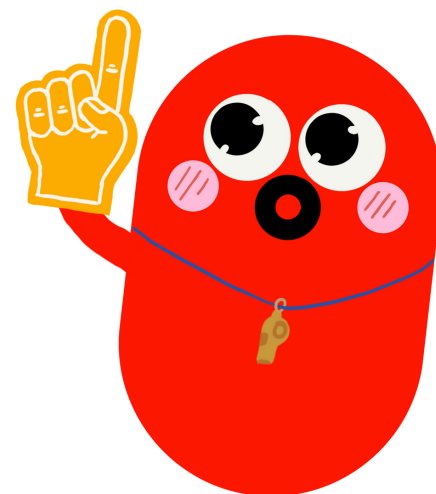




JAK UNIKNAĆ WAD POSTAWY

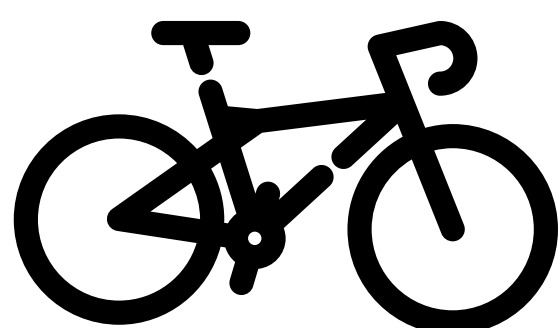
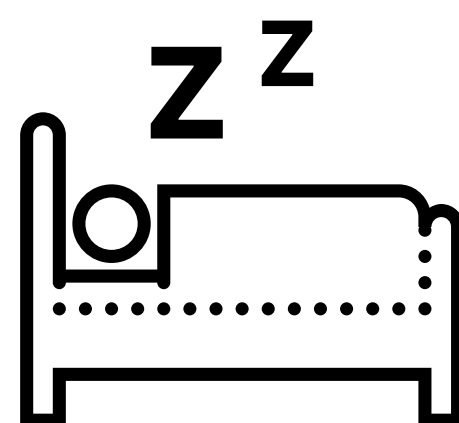


UNIKAJ DŁUGIEGO SIEDZENIA NP.
PRZY PRACY NA KOMPETERZE,
ODRABIANIE LEKCJI. RÓB PRZERWY.

1

2

ODPOCZYWAJ I WYSYPIAJ
SIĘ, ŚPIJ ODPOWIEDNIĄ
ILOŚĆ GODZIN.

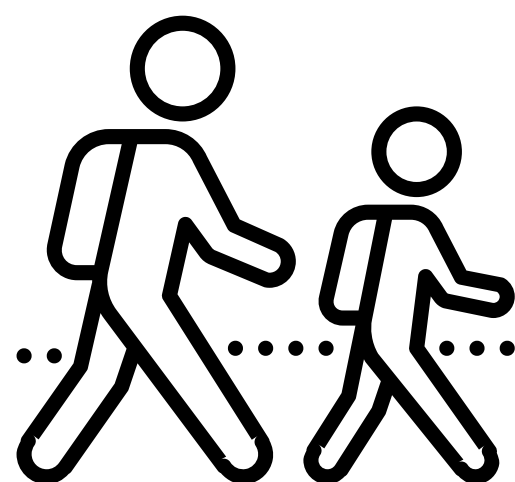


SPĘDZAJ AKTYWNIEMINIMUM
1 GODZINNE DZIENNIE (SPACER,
ROWER, ZAJĘCIA SPORTOWE)

3

4

ODPOWIEDNIO DOBIERAJ
OBUWIE.

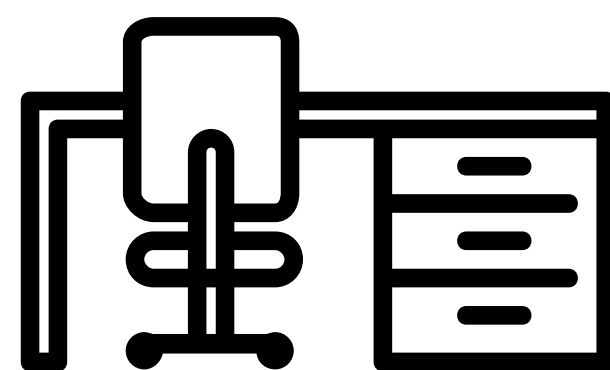


PAMIĘTAJ O PRAWIDŁOWYM
NOSZENIU PLECAKA, TORBY.

5

6

SPRAWDŹ CZY BIURKO I KRZESŁO
PRZY KTÓRYM PRACUJESZ, SĄ
DOBRZE DOBRANE DO TWOJEGO
WZROSTU.



Patronat Honorowy



Ministerstwo
Kultury
Dziedzictwa
Narodowego
i Sportu.



Minister
Edukacji i Nauki

Patronat merytoryczny



CENTRUM
EDUKACJI
NAUCZYCIELI
W GDAŃSKU

