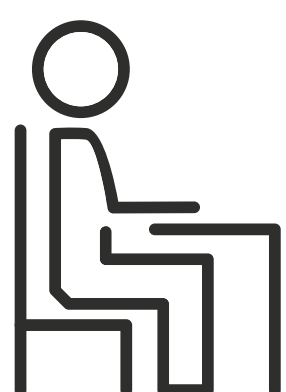


# JAK UNIKAĆ WAD POSTAWY?

  
**ZDROWO  
I SPORTOWO**

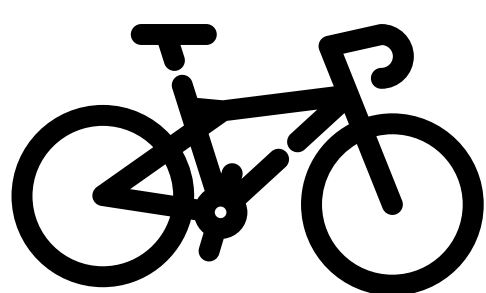
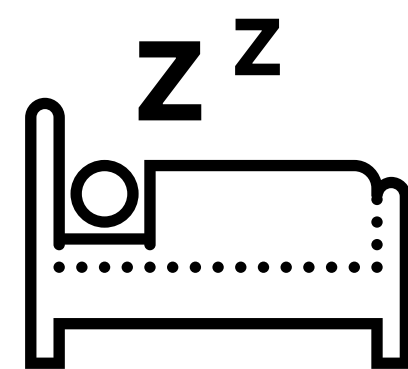
[zdrowoisportowo.edu.pl](http://zdrowoisportowo.edu.pl) 



**1** UNIKAJ DŁUGIEGO SIEDZENIA NP. PRZY PRACY NA KOMPUTERZE, ODRABIANIE LEKCJI. RÓB PRZERWY.

**2**

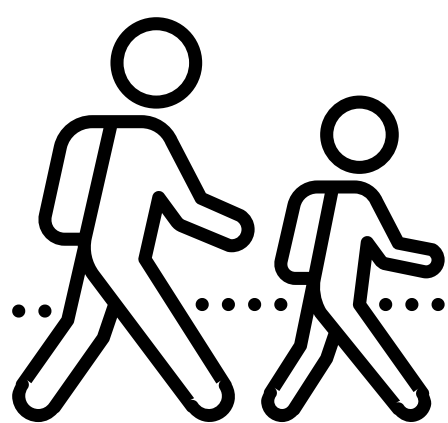
ODPOCZYWAJ I WYSYPIAJ SIĘ, ŚPIJ ODPOWIEDNIĄ ILOŚĆ GODZIN.



**3** SPĘDZAJ AKTYWNIEMINIMUM 1 GODZINNĄ DZIENNIE (SPACER, ROWER, ZAJĘCIA SPORTOWE)

**4**

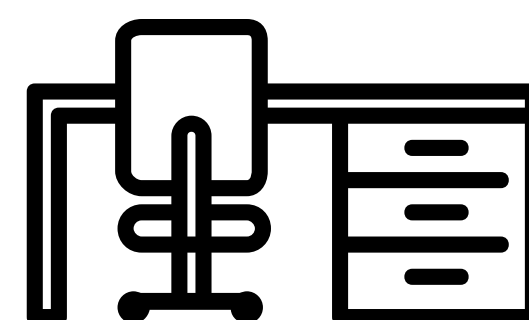
ODPOWIEDNIO DOBIERAJ OBUWIE.



**5** PAMIĘTAJ O PRAWIDŁOWYM NOSZENIU PLECAKA, TORBY.

**6**

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



Patronat Honorowy



Patronat merytoryczny



Organizator

FUNDACJA CONNECT4KIDS

Partnerzy



Dofinansowane przez Unię Europejską

