

ZWAŻ SWÓJ PLECAK JUŻ DZIŚ :)

Ciężkie plecaki i wiele zbędnych przedmiotów w środku, powodują znaczne przeciążenie Twoich pleców. Zważ swój plecak na dowolnej przerwie w sali nr 10 i dowiedz się, co możesz zrobić dla własnego zdrowia i komfortu.

dobrze zapakowany:

Zwróć uwagę na właściwą kolejność układania książek i zeszytów : największe i najcięższe książki układaj przy plecach, potem mniejsze zeszyty, piórniki i śniadanie.

posprzątaj:

wiele niepotrzebnego ciężaru w plecaku to zalegające kartki, papierki po jedzeniu, puste opakowania - tego pozbywaj się regularnie!

zostawiaj:

możesz zostawiać podręczniki w szkolnych szafkach, bierz do domu tylko te, z których zamierzasz korzystać

Ile powinien ważyć mój plecak?

waga plecaka powinna wynosić 10 % - 15 %
masy Twojego ciała

