



Lekki Tornister

LEKKI TORNISTER – RAPORT 2012 – 2015



PROGRAMEM ZOSTAŁO OBJĘTYCH
3058 UCZNIÓW

KLAS 0-III W CAŁEJ POLSCE (W TYM 1839 PRZEBADANYCH)

W GRUPIE ZNALAZŁO SIĘ:  940 CHŁOPCÓW  899 DZIEWCZĄT



953 UCZNIÓW SPOŚRÓD 1839 BADANYCH

NOSIŁO TORNISTRY, KTÓRYCH WAGA PRZEKRACZAŁA
10% WAGI ICH CIAŁA



**332 uczniów spośród
1839 badanych**

nosi do szkoły tornistry,
których zawartość wyłącznie
z rzeczami niezbędnymi do nauki
(podręczniki i inne pomoce szkolne)
przekracza 10% wagi
ich ciała.

WAGA ZAPAKOWANEGO TORNISTRA
**NIE POWINNA PRZEKRACZAĆ
10% WAGI CIAŁA DZIECKA!**



CO SIĘ ZMieniŁO MiĘDZY I A IV EDYCJĄ?



WAGA PLECAKA Z ZAWARTOŚCIĄ

-0,44 KG

O TYLE PLECAKI
SĄ LŹEJSZE



WAGA KSIĄŻEK I PRZYBORÓW SZKOLNYCH

-0,5 KG

KSIĄŻKI I PRZYBORY ZABIERANE
DO SZKOŁY WAŻĄ MNIEJ



WAGA PRZEDMIOTÓW DODATKOWYCH

+0,98 KG

WIĘCEJ WAŻĄ ZBĘDNE
PRZEDMIOTY ZABIERANE DO SZKOŁY

CO DZIECI ZABIERAJĄ Z SOBĄ DO SZKOŁY?



kilka
piórników



kolekcję
kucyków Pony



Pistolet
na wodę



zestaw
samochodzików



zapas mleka od szkoły
z dwóch tygodni



PLECAKI DZIEWCZĄT
SĄ GENERALNIE
CIĘŻSZE OD TORNISTRÓW
CHŁOPCÓW O 12,25 DAG!

ĆWICZENIA NA ZDROWY KRĘGOSŁUP

/// Mądra główka

Każde dziecko bierze do ręki podręcznik, kładzie go na głowie i próbuje utrzymać równowagę ciała tak, by książka nie spadła na podłogę. Po krótkim treningu w pozycji stojącej, uczniowie mogą rozpocząć przechadzkę po klasie lub pokonać krótki labirynt pomiędzy ławkami.

Jeśli warunki w pomieszczeniu nie sprzyjają spacerom, dzieci mogą ćwiczyć obok swoich ławek, próbując wykonać przysiad lub usiąść na podłodze, cały czas mając książkę na głowie.

Korzyści: Kształtowanie nawyku postawy skorygowanej.



/// Rozwijający się kwiatek

Dzieci przyjmują taką samą pozycję wyjściową, jak w ćwiczeniu wyżej. Gdy nauczyciel wypowiada słowa: „Kwiatek się zamyka”, maluchy wykonują skłon tułowia, próbując dotknąć palcami podłogi, a przy tym rozluźniając mięśnie grzbietu. Na słowa: „Kwiatek się rozwija” uczniowie powoli rolują swoje ciało, wracając do pozycji wyjściowej.

Korzyści: Rozciąganie mięśni prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego i mięśni czworobocznych lędźwi.



/// Wróbelki piją wodę

Uczniowie stają w niewielkim rozkroku z głową wyprostowaną i wzrokiem skierowanym przed siebie. Wyprostowane ręce unoszą w górę. Na hasło nauczyciela: „Wróbelki piją wodę” wykonują skłon tułowia (tułów tworzy z nogami kąt prosty), a następnie wracają do pozycji wyjściowej.

Ważne, by podczas ćwiczenia dzieci nie miały zaokrąglonych pleców. Ręce powinny stanowić przedłużenie tułowia.

Korzyści: Wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku, wzmacnianie mięśni podstawowych.



/// Elastyczna żabka

Uczniowie kucają, dotykając palcami fragmentu podłogi przed sobą (siadają jak żabki). Stopniowo rozprostowują nogi, uważając, by czubki ich dłoni przez cały czas stykały się z posadzką.

Korzyści: Rozciągnięcie mięśni nóg i pleców, praca nad elastycznością ciała.

Pilnuj, by dzieci, siedząc w ławkach, zachowały prawidłową postawę ciała. Co pół godziny przerywaj pracę przy stolikach krótkim ćwiczeniem ruchowym.

Skorzystaj z naszych propozycji!



ĆWICZENIA NA ZDROWY KRĘGOSŁUP

/// Żuk Antoni

Dzieci kładą się na plecach z wyprostowanymi nogami. Wyprostowane ręce kładą na podłodze przy głowie. Następnie starają się maksymalnie wyciągnąć ciało, sięgając rękoma jak najdalej za głowę, a nogami – w przeciwną stronę.

W kolejnej formie ćwiczenia uczniowie – nadal leżąc na plecach – wyciągają ręce i uda pionowo do góry, zginając nogi w kolanach tak, by łydki były ułożone równoległe do podłogi. Delikatnie wciągają brzuchy i w takiej pozycji naprzemiennie poruszają nogami i rękoma w przód i w tył – niczym żuczki leżące na grzbietach.

Korzyści: Rozciąganie kręgosłupa, rozluźnienie spiętych mięśni.



/// Kobra

Dzieci kładą się na brzuchu z wyprostowanymi nogami, ręce uginają w łokciach pod kątem prostym. Głowę wyciągają do przodu, kierując wzrok w podłogę. Na sygnał: „Sycząca kobra!” unoszą ręce i głowę.

Jeśli szkoła dysponuje odpowiednią liczbą małych piłek (np. tenisowych), uczniowie mogą je toczyć przed głową z ręki do ręki. Ważne, by podczas ćwiczenia klatka piersiowa przylegała do podłogi, a ręce były cały czas uniesione.

Korzyści: Wzmacnianie mięśni ściągających łopatki oraz mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.



/// Bliźniaki

Dzieci dobierają się w pary. Siadają tyłem do siebie (siad ugięty) w odległości około 50 cm. Jedno z nich trzyma w dłoniach piłkę. Pamiętając o tym, żeby nie pochyłać tułowia w tył, uczniowie unoszą ręce w górę, przekazując sobie piłkę nad głowami.

Korzyści: Rozciąganie mięśni piersiowych, wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego.

/// Drzewo

Uczniowie dobierają się w pary i stają do siebie tyłem, mocno stykając się plecami. Na znak nauczyciela stopniowo przesuwiają stopy do przodu, obniżając sylwetkę aż do siadu na podłodze. Cały czas przyciskają kręgosłup do pleców kolegi. By utrzymać równowagę, mogą pomóc sobie dłońmi.

Korzyści: Kształtowanie nawyku postawy skorygowanej, praca nad odpowiednim napięciem mięśni.

/// Oklaski

Podobnie jak w poprzednim ćwiczeniu, dzieci leżą na brzuchu z wyprostowanymi i złączonymi nogami. Ręce kładą wzdłuż ciała, unoszą głowę i wyciągają ją w przód, wzrok kierują w podłogę. Na znak nauczyciela unoszą ręce i łączą je w oklasku jak najwyżej nad biodrami. W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi, a głowa – pozostać uniesiona.

Korzyści: Rozciąganie mięśni piersiowych, wzmacnianie mięśni ściągających łopatki oraz mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

