

## sportujeme


 protahujeme  
se nejen v lavici

 hrajeme si s kamarády  
s rodiči


**děti do 15 let - 60 minut pohybové aktivity denně**

## 4A Používejte správný nábytek a aktovky

### Nosíme tašku správnou a správně

správné umístění brašny  
správně utažené popruhy



správná velikost brašny

Správné tvarování zádové části spolu se správným umístěním brašny s přiměřenou zátěží nutí dítě, aby chodilo zpříma.



hluboká brašna



velká brašna umístěná nízko, neodpovídající vzrůstu dítěte



široká brašna



příliš dlouhé popruhy

### Sedíme zdravě nejen ve škole

Správná velikost a tvar nábytku vede k dobrému držení těla.



Nevhodný sedací nábytek a nesprávné sezení vede ke kulatým zádom a k zátěžovému držení těla s následnými bolestmi zad.

vysoko umístěné opěradlo



vysoký stůl

hluboký sedák