

**Harmonogram eventu Lekki Tornister
Przedszkole nr 148 we Wrocławiu**

1. Wykład edukacyjny

- data: 16.12.2019, godz. 15.00-17.15
- prowadzący: dr n. med. Krzysztof Aleksandrowicz – specjalista fizjoterapii i rehabilitacji ruchowej
- temat: Profilaktyka wad postawy – szkolenie dla rodziców oraz nauczycieli

2. Ważenie tornistrów

data: 16.12.2019

8:55 – 9:40

Powitanie gości, wręczenie dyplomów, przedstawienie planu dnia.

Prelekcja edukacyjna dla całej społeczności szkolnej przygotowana przez koordynatorkę kampanii Lekki Tornister, edukatora zdrowotnego oraz fizjoterapeutę. Uczniowie podczas spotkania poprzez aktywne metody nauczania dowiedzą się, na co zwracać uwagę, kupując z rodzicami plecak oraz jak należy go nosić i podnosić. Na zakończenie przypomnimy złote zasady – co zrobić, by zachować na długie lata zdrowy kręgosłup.

9:50-13.40 (5 h lekcyjnych, 5 grup)

Pokazowe ważenie przykładowych plecaków przez edukatora zdrowotnego. Quiz edukacyjny prowadzony przez koordynatora kampanii. Wspólne wykonanie piosenki.

9:50 – 10:35

Zajęcia ruchowe „Zdrowy kręgosłup” z fizjoterapeutą

10:40 – 11:25

Zajęcia ruchowe „Zdrowy kręgosłup” z fizjoterapeutą