

**Harmonogram eventu Lekki Tornister  
Szkoła Podstawowa nr 84 we Wrocławiu**

**1. Wykład edukacyjny**

- data: 17.12.2019, godz. 15.15-17.30
- prowadzący: dr n. med. Krzysztof Aleksandrowicz – specjalista fizjoterapii i rehabilitacji ruchowej
- temat: Profilaktyka wad postawy – szkolenie dla rodziców oraz nauczycieli

**2. Ważenie tornistrów**

**data: 18.12.2019**

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 na długie lata zachować zdrowy kręgosłup.

9:50 – 10:35

Ważenie plecaków/quiz edukacyjny z edukatorem zdrowotnym oraz koordynatorką kampanii – 1 wybrana klasa  
Zajęcia ruchowe „Zdrowy kręgosłup” z fizjoterapeutą – 1 wybrana klasa

10:45 – 11:30

Ważenie plecaków/quiz edukacyjny z edukatorem zdrowotnym oraz koordynatorką kampanii – 1 wybrana klasa  
Zajęcia ruchowe „Zdrowy kręgosłup” z fizjoterapeutą – 1 wybrana klasa

11:40 – 12:25

Ważenie plecaków/quiz edukacyjny z edukatorem zdrowotnym oraz koordynatorką kampanii – 1 wybrana klasa

12:45 – 13:30

Ważenie plecaków/quiz edukacyjny z edukatorem zdrowotnym oraz koordynatorką kampanii – 1 wybrana klasa

13:40 - 14:25

Ważenie plecaków/quiz edukacyjny z edukatorem zdrowotnym oraz koordynatorką kampanii – 1 wybrana klasa

W przypadku każdego ucznia będzie mierzona:

- masa ciała ucznia,
- waga tornistra/plecaka wraz z całą zawartością,
- waga tornistra/plecaka bez zawartości,
- waga pozostałych przedmiotów (niewymaganych do nauki w danym dniu).

Ważenie plecaków odbędzie się etapowo. Klasa zostanie podzielona na dwie grupy.

I grupa – ważenie tornistrów/plecaków z edukatorem zdrowotnym

II grupa – quiz edukacyjny z koordynatorką kampanii

Po zakończeniu ważenia tornistrów i quizu edukacyjnego następuję zamiana grup.