


**MATERIALI FORNITI AGLI STUDENTI IN VISITA:
"ALLEGGERIRE IL CARICO"**

da conservare nel diario, per effettuare brevi esercizi di rilassamento della
muscolatura e per ricordare le posture corrette

CAMPAGNA EUROPEA DELLA SICUREZZA
dal 22 al 26 Ottobre 2007
ALLEGGERISCI IL CARICO !

Anche a scuola...**MANTIENI LA SCHIENA IN BUONA SALUTE**

con semplici esercizi per
RILASSARE, STIRARE
e **RINFORZARE** i
muscoli della schiena



da eseguire, per esempio, al
cambio dell'ora di lezione

e inoltre..... **RICORDA**
anche quando sei seduto a lungo
mantieni posizioni corrette

NO **SÌ**

