

Szkolny program „Lekki Tornister”

Rok szkolny 2019/2020

1 Cele programu

- a) Rozpowszechnianie informacji na temat profilaktyki wad postawy.
- b) Zwrócenie uwagi na nie zmieniający się problem przeciążonych plecaków uczniów oraz zmniejszenie jego skali w przyszłości, a – co za tym idzie – działanie na rzecz prostych i dziecięcych kręgosłupów.
- c) Uświadomienie dzieciom i rodzicom, jakie skutki niesie za sobą obciążenie kręgosłupa zbyt ciężkim i nieprawidłowo noszonym tornistrem.
- d) Nauka racjonalnego pakowania tornistrów.
- e) Organizacja miejsc na terenie szkoły, gdzie uczniowie będą mogli zostawiać podręczniki i przybory szkolne.

2. Założenia programu.

- a) Skuteczne współdziałanie podmiotów szkoły na płaszczyźnie: nauczyciele, uczniowie i rodzice.
- b) Wymiana doświadczeń i poglądów oraz ewaluacja własnych dokonań.
- c) Wytworzenie nawyku systematycznych działań.
- d) Wyciągnięcie wniosków z dotychczasowych dokonań.

3. Wytyczne do realizacji: „10 kroków Lekkiego Tornistra” – rady dla rodziców.

- a) Podczas zakupu tornistra zwróć uwagę na rodzaj materiału, z którego został wykonany, a także - czy posiada on specjalnie wyprofilowany tył. Szelki plecaka powinny być szerokie, regulowane oraz umożliwiać Twojemu dziecku swobodne wkładanie i zdejmowanie ciężaru. Pamiętaj, by waga pustego tornistra nie przekraczała 1 kg.
- b) Zrezygnuj z plecaka na kółkach. Mimo że jego zakup może wydawać się dobrym pomysłem, dziecku trudno będzie nosić tornister na schodach i podczas złej pogody. Poza tym ciągnięcie plecaka jedną ręką zwiększy ryzyko powstania wad postawy. Nie kupuj także tornistra z metalowym stelażem. Twoje dziecko, oprócz książek, będzie musiało dźwigać dodatkowy ciężar.
- c) Na bieżąco kontroluj, czy ciężar tornistra Twojego dziecka nie przekracza 10% jego masy ciała.

- d) W celu zmniejszenia wagi przedmiotów znajdujących się w plecaku kupuj zeszyty w miękkiej okładce o grubości nie większej niż 32 kartki. Kanapki zapakuj w specjalne woreczki śniadaniowe bądź lekkie pudełko, a picie - w plastikową butelkę albo specjalny bidon (zaleca się unikanie ciężkich, metalowych bidonów).
- e) Codziennie wieczorem sprawdź zawartość plecaka swojego dziecka. Wyciągnij nie zjedzone kanapki i słodycze, butelki z napojami, kartoniki mleka oraz zbędne podręczniki, zeszyty i inne niepotrzebne przedmioty.
- f) Dopilnuj, by dziecko miało w tornistrze tylko te podręczniki i zeszyty, które będą mu potrzebne danego dnia.
- g) Pomóż dziecku prawidłowo zapakować plecak.
- h) Zwróć dziecku uwagę, by nosiło plecak na obu ramionach.
- i) Dopilnuj, by rzeczy dodatkowe – akcesoria plastyczne, czyste zeszyty, przybory kreślarskie, dodatkowe piórniki, strój na lekcję w-f, zabawki i inne – dziecko zostawiło w szkolnej szafce lub miejscu do tego wyznaczonym.
- j) Codziennie dbaj o utrzymanie prawidłowej postawy ciała dziecka. Zwracaj szczególnie uwagę na postawę podczas siedzenia – nie podkładanie nóg lub nogi pod pośladki. Pamiętaj, że nawyki wypracowane w najmłodszych latach procentują przez całe życie.

4 Zakres programu: uczniowie klas 0-8

Zgodnie z zaleceniami Głównego Inspektora Sanitarnego należy pamiętać, że:

- a) tornister, plecak nie powinien ważyć więcej niż 10% do 15% masy ciała dziecka,
- b) cięższe rzeczy należy umieszczać na dnie plecaka, a lżejsze wyżej,
- c) ścianka przylegająca do pleców powinna być usztywniona,
- d) tornister, plecak powinien posiadać równe, szerokie szelki, których długość umożliwi swobodne wkładanie i zdejmowanie oraz zapewnia jego właściwe przyleganie do pleców,
- e) zaleca się dodatkowe zapięcie spinające szelki z przodu klatki piersiowej,
- f) plecak, tornister należy nosić na obu ramionach,
- g) przy zakupie nowego plecaka, tornistra należy zwrócić uwagę na materiał, z jakiego został wykonany oraz na jego wagę (waga pustego tornistra waha się od 0,5kg do 2kg).

5. Plan realizacji zadań

Lp.	Działanie	Zadania	Termin	Uczestnicy/odbiorcy	Odpowiedzialni
1.	Zajęcia edukacyjne	<p>1. Przeprowadzenie zajęć edukacyjnych na temat : „10 kroków Lekkiego Tornistra” w oparciu o dostarczone przez koordynatorów materiały.</p> <p>2. Przegląd plecaków przez uczniów pod kontrolą wychowawcy i nauka prawidłowego noszenia plecaka.</p> <p>3. Zorganizowanie miejsc w salach lekcyjnych na przechowywanie podręczników i materiałów.</p>	Wrzesień 2019	uczniowie klas I – VIII dzieci z oddziału przedszkolnego	wychowawcy klas
2.	Akcja informacyjna	<p>1. Zapoznanie z programem „Lekki tornister”</p> <p>2. Zamieszczenie na stronie internetowej szkoły informacji na temat na temat akcji oraz materiałów dodatkowych</p> <p>3. Zamieszczenie na stronie internetowej szkoły opracowania na temat wad postawy.</p> <p>4. Przekazanie rodzicom ulotek informacyjnych na temat dbania o lekki tornister.</p>	<p>Wrzesień 2019</p> <p>Wrzesień 2019</p> <p>Listopad 2019</p>	<p>uczniowie klas I – VIII dzieci z oddziału przedszkolnego rodzice</p> <p>uczniowie klas I – VIII dzieci z oddziału przedszkolnego rodzice</p> <p>rodzice, opiekunowie</p> <p>rodzice, opiekunowie</p>	<p>wychowawcy klas wicedyrektor</p> <p>informatyk</p> <p>nauczyciel zajęć korekcyjnych informatyk</p> <p>zespół d.s programu</p>
3.	Spotkanie z rehabilitantką/pielęgniarką	Zorganizowanie spotkania z rehabilitantką/pielęgniarką , która zaznajomi uczniów z budową kręgosłupa i najczęstszymi wadami postawy oraz przyczynami ich powstawania.	Grudzień 2019	uczniowie klas I – VIII dzieci z oddziału przedszkolnego	zespół d.s programu
4.	Spotkanie z wagą	Ważenie plecaków/tornistrów. Analiza wyników.	<p>Październik 2019</p> <p>Marzec 2020</p>	uczniowie klas I – VIII dzieci z oddziału przedszkolnego	wychowawcy klas

5.	Przerwa dla kręgosłupa	Zorganizowanie dla uczniów na sali gimnastycznej w czasie przerwy (20 min) zabaw, wdrażających do wykonywania ćwiczenia służących wzmocnieniu mięśni pleców, poprawie postawy ciała.	Cały rok (raz w tygodniu) – wg harmonogramu.	uczniowie klas I – VIII dzieci z oddziału przedszkolnego	nauczyciele wych. fiz.
6.	Konkurs klasowy „Lekki plecak mam i o zdrowie dbam”	Konkurs plastyczny międzyklasowy mający na celu uwrażliwienie uczniów na temat problemu krzywego kręgosłupa i wad postawy. <u>Klasy wykonują jeden plakat oraz wymyślają i zapisują na plakacie hasło związane z programem.</u>	Luty 2020	uczniowie klas I – VIII dzieci z oddziału przedszkolnego	wychowawcy zespół d.s programu
7.	Wyjazdy na basen	Zajęcia na basenie klas czwartych w celu promowania aktywności ważnej dla zdrowego kręgosłupa.	Cały rok szkolny	uczniowie klasy IV	nauczyciel wych., fiz.
8.	Zawody sportowe	Udział uczniów w zawodach sportowych szkolnych i pozaszkolnych w celu promowania zdrowego stylu życia, w tym dbania o zdrowy kręgosłup.	Cały rok szkolny	uczniowie klas I – VIII	nauczyciele wych., fiz. wychowawcy klas
9.	Zajęcia gimnastyki korekcyjnej.	Objęcie zajęciami gimnastyki korekcyjnej uczniów z wadami postawy w celu korekcji postawy ciała jak również wzmocnienia mięśni posturalnych.	Cały rok szkolny	uczniowie klas I - III	nauczyciel gimnastyki korekcyjnej
10.	Ćwiczenia śródlekyjne	1.Opracowanie zestawów ćwiczeń śródlekyjnych i przekazanie ich do każdej klasy (sali zajęć). 1.	Wrzesień 2019	uczniowie klas I - III	nauczyciel gimnastyki korekcyjnej
		2.Przeprowadzanie na wszystkich zajęciach krótkich ćwiczeń śródlekyjnych z opracowanych zestawów.	Cały rok szkolny	uczniowie klas I – VIII dzieci z oddziału przedszkolnego	wszyscy nauczyciele
11.	Ewaluacja programu	Podsumowanie działań.	Czerwiec 2020	nauczyciele	zespół d. s programu

6. Przewidywane osiągnięcia:

Uczeń:

- a) prawidłowo pakuje tornister,
- b) posiada tornister o ciężarze najbardziej optymalnym do jego wieku oraz budowy ciała,
- c) nosi tornister w sposób prawidłowy,
- d) ma świadomość tego, jakie skutki niesie za sobą nadmierne obciążenie kręgosłupa nieprawidłową wagą tornistra,
- e) pozostawia w szkole, w wyznaczonym miejscu, podręczniki i pomoce szkolne.

Rodzic:

- a) kupując tornister, zeszyty i przybory szkolne zwraca uwagę na ich ciężar,
- b) systematycznie kontroluje zawartość tornistra swojego dziecka,
- c) ma świadomość odpowiedzialności za zdrowie własnego dziecka,
- d) współpracuje ze szkołą w zakresie dbania o lekki tornister dziecka.

Wykaz obowiązujących zeszytów do realizowanych zajęć edukacyjnych w klasach I – III
Format zeszytu – A5

L.p.	Rodzaj zajęć	Rodzaj zeszytu	Grubość zeszytu (16,32,64)		
			Klasa I	Klasa II	Klasa III
1	Edukacja polonistyczna	linia	16 k	16 k	16 k
2	Edukacja matematyczna	kratka	16 k	16 k	16 k
3	Edukacja społeczno - przyrodnicza	kratka	16 k	16 k	16 k
4	Muzyka	nutowy	---	---	16 k
5	Język angielski	linia	----	16 k	16 k
6	Religia	---	---	---	do ustalenia

Dzienniczek – zeszyt 16 kartkowy, ponumerowane strony, wzory podpisów rodziców (opiekunów)

Wykaz obowiązujących zeszytów do realizowanych zajęć edukacyjnych w klasach IV – VII
Format zeszytu – A5

L.p.	Rodzaj zajęć	Rodzaj zeszytu	Grubość zeszytu (kartki)			
			Klasa IV	Klasa V, VI	Klasa VII	Klasa VIII
1	Język polski	linia	32 k	32 k	32 k	32 k
2	Historia	kratka	32 k	32 k	32 k	32 k
3	Język angielski, język niemiecki	kratka lub linia	32 k	32 k	32 k	32 k
4	Matematyka	kratka + czysty	32 k	32 k	32 k	32 k
5	Przyroda, biologia	kratka	32 k	32 k	32 k	32 k
6	Geografia	kratka	---	32 k	32 k	32 k
7	Fizyka, chemia	kratka	---	---	32 k	32 k
8	Muzyka	nutowy	16 k	16 k	16 k	---
9	Plastyka	kratka	16 k	16 k	16 k	---
8	Technika	kratka	60 k (na 2 lata)	60 k (na 2 lata)	---	---
10	Informatyka	kratka	32 k (na 3 lata)	32 k (na 3 lata)	32 k (na 3 lata)	32 k (na 3 lata)
11	WOS	kratka	---	---	---	32 k
12	EDB	kratka	---	---	---	16 k
13	Religia	kratka	32 k	32 k	32 k	32 k

Dzienniczek – zeszyt 16 kartkowy, ponumerowane strony, wzory podpisów rodziców (opiekunów)