

Szkolny program „Lekki Tornister”

1 Cele programu

- a) Rozpowszechnianie informacji na temat profilaktyki wad postawy.
- b) Zwrócenie uwagi na niezmieniający 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 słodczyce, butelki z napojami, kartoniki mleka oraz zbędne podręczniki i zeszyty.
- 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. Pamiętaj, że nawyki wypracowane w najmłodszych latach procentują przez całe życie.

4 Zakres programu: uczniowie klas 1 – 8, oddziału przedszkolnego.

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 umożliwia 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	Realizacja	Termin
1.	Zajęcia edukacyjne	Wychowawcy klas 0-III przeprowadzą zajęcia edukacyjne na podstawie otrzymanego scenariusza, z wykorzystaniem materiałów: kart pracy, słuchowiska, piosenki. Uczniowie będą dokonywali przeglądów swoich plecaków, wskazywali rzeczy niepotrzebne, uczyli się jak nosić prawidłowo plecaki. Zajęcia będą stanowiły wstęp do dalszych działań i poszerzania wiedzy uczniów na podany temat. Wychowawcy klas IV – VIII przeprowadzą z uczniami pogadanki na temat obciążenia plecaków.	Wrzesień 2018
2.	Akcja informacyjna dla rodziców	Przeprowadzona zostanie prelekcja dla rodziców na temat wad postawy i sposobów zapobiegania oraz korekcji. Podczas spotkania z rodzicami zostaną rozdane ulotki informacyjne. Na stronie szkoły zamieszczone zostaną propozycje ćwiczeń oraz informacje na temat problemu, by podnieść świadomość rodziców w podanym zakresie. Przekazanie rodzicom informacji, w jaki sposób dbać i monitorować wagę plecaka. (10 kroków Lekkiego Tornistra – załącznik 1)	Wrzesień 2018
3.	Organizacja szafek dla uczniów	Wychowawcy klas przeznaczą miejsca w szafach w każdej sali lekcyjnej na pozostawienie podręczników i innych materiałów oraz omówią zasady korzystania.	Wrzesień 2018
3.	Spotkanie z rehabilitantką	W ramach projektu koordynator zorganizuje spotkanie dla uczniów klas 0-8 z rehabilitantką która zaznajomi uczniów z budową kręgosłupa i najczęstszymi wadami postawy oraz przyczynami ich powstawania.	Październik 2018
4.	Spotkanie z wagą I	Ważenie plecaków uczniów przez wychowawców klas – kontrola przestrzegania lekkiego tornistra.	Listopad 2018
5.	Przerwa dla kręgosłupa	Nauczyciel wychowania fizycznego oraz koordynator projektu zorganizuje zabawy dla uczniów w czasie przerwy. W czasie konkurencji uczniowie będą wykonywali ćwiczenia służące wzmocnieniu mięśni pleców, poprawie postawy ciała.	Grudzień 2018
6.	Konkurs klasowy „Lekki plecak mam i o zdrowie	Organizacja konkursu plastycznego mającego na celu uwrażliwienie uczniów na temat problemu krzywego kręgosłupa i wad postawy. Klasy wykonują jeden	Luty 2019

	dbam”	plakat oraz wymyślają hasło związane z programem.	
7.	Spotkanie z wagą II	Ważenie plecaków uczniów przez wychowawców klas – kontrola przestrzegania lekkiego tornistra.	Marzec 2019
8.	Zajęcia gimnastyki korekcyjnej.	Zajęcia gimnastyki korekcyjnej są specyficzną formą ćwiczeń, w których ruch został w pewnej mierze podporządkowany celom terapeutycznym. Stosowane tu zestawy ćwiczeń mają doprowadzić do <u>korekcji postawy ciała</u> jak również wzmocnienia mięśni posturalnych.	Cały rok szkolny
9.	Wyjazdy na basen	Zajęcia na basenie klas czwartych (siódmych). Pływanie jest sprzymierzeńcem zdrowego kręgosłupa, dlatego ważne jest promowanie tego typu aktywności na co dzień.	Cały rok szkolny
10.	Ćwiczenia śródlekcyjne	Nauczyciele uczący dbają o zdrowe kręgosłupy uczniów przeprowadzając krótkie ćwiczenia podczas lekcji.	Cały rok szkolny
11.	Ewaluacja programu.	Podsumowanie działań. Porównanie wagi w I i II półroczu.	Czerwiec 2019

6 Przewidywane osiągnięcia.

Uczeń:

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

Rodzic:

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

Opracowali: Milena Sekulska-Łoboda, Renata Skórnóg, Marek Bochenek, Daniel Bujak