

„LŹEJSZY TORNISTER”

Szkoła Podstawowa im. Jana Pawła II
w Łososinie Dolnej



Koordinator: Pedagog szkolny – mgr Krystyna Oleksy –Kurcz

Łososina Dolna wrzesień 2018 rok

Spis treści

I.	Wstęp-----	3
II.	Cele programu -----	4
III.	Założenia programu -----	5
IV.	Wskazówki do realizacji-----	6
V.	Plan działań-----	7
VI.	Przewidywane osiągnięcia -----	9
VII.	Ewaluacja -----	10

I. WSTĘP

Zbyt ciężki tornister lub plecak ma negatywny wpływ na prawidłowy rozwój kręgosłupa dziecka, skutkiem czego mogą być skrzywienia kręgosłupa i wady postawy. Nabyte w dzieciństwie wady postawy zmieniają statykę kręgosłupa wadliwie stymulując jego rozwój i pozostawiając nabyte w ten sposób defekty na całe życie.

Zgodnie z obowiązującym rozporządzeniem MEN, mając na uwadze zalecenia WHO oraz Głównego Inspektora Sanitarnego należy prowadzić działania zmniejszające ciężar tornistrów. W działania te powinni zaangażować się jednocześnie nauczyciele, rodzice oraz uczniowie.

„Lżejszy tornister” to program skierowany do:

NAUCZYCIELI - by wymagali noszenia tylko niezbędnych podręczników i zeszytów, a także przekazywali wiedzę nt. profilaktyki wad postawy dzieciom i ich opiekunom,

RODZICÓW I OPIEKUNÓW - by codziennie kontrolowali zawartość tornistrów swoich pociech, a także wiedzieli, czym kierować się podczas zakupu plecaków i innych przyborów szkolnych,

DZIECI - by wiedziały, jak prawidłowo spakować i nosić tornister i dlaczego wkładanie do niego góry zabawek może być szkodliwe dla ich kręgosłupów.

II. CELE PROGRAMU

1. CEL GŁÓWNY:

Działania prozdrowotne, zmierzające w kierunku profilaktyki układu ruchu wśród uczniów szkoły. Rozpowszechnianie informacji na temat profilaktyki wad postawy, zwrócenie uwagi na niezmienny się problem przeciążonych plecaków uczniów oraz zmniejszenie jego skali w przyszłości, a – co za tym idzie – działanie na rzecz prostych i zadowolonych dziecięcych kręgosłupów.

2. CELE SZCZEGÓŁOWE:

- uświadomienie rodziców i uczniów jakie skutki niesie za sobą nadmierne obciążenie kręgosłupa zbyt ciężkim plecakiem.
- zmniejszenie wagi tornistrów oraz ich zawartością.
- nauka racjonalnego pakowanie tornistrów.
- organizacja miejsc na terenie szkoły, gdzie uczniowie będą mogli zostawiać podręczniki i przybory szkolne.
- zwiększenie intensywności wykorzystywania multipodręczników.

III. ZAŁOŻENIA PROGRAMU

- Skuteczniejsze współdziałanie wszystkich podmiotów szkoły (dyrekcja, nauczyciele, uczniowie oraz rodzice).
- Wymiana doświadczeń i poglądów oraz ewaluacja własnych dokonań przez wszystkie podmioty.
 - Wytworzenie nawyku systematycznych działań.
 - Wyciąganie konkluzji z dotychczasowych dokonań, co doprowadzi do tworzenia lepszych strategii działania w następnych edycjach programu.

IV. WSKAZÓWKI DO REALIZACJI

Dla rodzica - na co zwracać uwagę aby odciążyć tornister:

- przed zakupem tornistra sprawdź szelki, które powinny być mocne, szerokie i regulowane,
- plecak powinien być dobrze usztywniony i wyprofilowany,
- kupuj zeszyty w cienkich okładkach,
- w miarę możliwości zamieniaj grubsze zeszyty na cieńsze,
- systematycznie kontroluj, co dziecko pakuje do tornistra,
- na bieżąco sprawdzaj zawartość piórnika,
- dawaj dziecku napoje w plastikowych butelkach,
- sprawdzaj, czy dziecko spakowane jest zgodnie z planem lekcji,
- zwróć uwagę na to, w jaki sposób dziecko nosi swój plecak – czy uczeń nosi plecak tylko na jednym, czy na obu ramionach.
- pakując tornister, pamiętaj, aby dziecko wykorzystało wszystkie przegrody i kieszenie.
- ciężar należy rozłożyć symetrycznie – cięższe przedmioty bliżej pleców i środka plecaka

Dla nauczyciela - na co zwracać uwagę aby odciążyć tornister.

- przygotuj miejsce w swojej sali, w którym uczniowie będą mogli zostawiać podręczniki i przybory oraz wskaż je uczniom,
- codziennie przekazuj uczniom, które podręczniki i przybory może zostawić w szkole,
- przypominaj o sposobach odpowiedniego pakowanie plecaka, kontroluj zawartość tornistrów,
- używaj alternatywnych rozwiązań na wykorzystanie podręcznika w trakcie lekcji.

V. PLAN DZIAŁAŃ

Planowane działanie	Termin Realizacji	Osoba Odpowiedzialna	Uwagi
Uświadomienie rodzicom jaki wpływ na zdrowie dziecka ma zbyt ciężki tornister lub plecak	październik	wychowawcy klas	
Uświadomienie uczniom jaki wpływ na ich zdrowie ma zbyt ciężki tornister lub plecak	wrzesień	wychowawcy klas	
Sprawdzenie wagi pustego tornistra	cały rok	rodzic	
Przekazanie pomysłów na odciążenie plecaka		samorząd uczniowski	
Sposoby prawidłowego pakowania, właściwe rozłożenie ciężaru,	cały rok	rodzic/wychowawca	
Kontrola racjonalnego pakowania	cały rok	rodzic/wychowawca	
Prelekcja pielęgniarki szkolnej na temat wad postawy oraz innych zagrożeń zdrowotnych spowodowanych noszeniem zbyt ciężkiego lub źle dobranego tornistra	I semestr	pedagog	
Wskazanie uczniom miejsc, gdzie w szkole mogą zostawiać podręczniki i przybory.	wrzesień	wychowawcy klas	
Wykorzystanie multipodręczników na lekcjach oraz innych możliwości zastąpienia podręcznika	cały rok	nauczyciele poszczególnych przedmiotów	

Wychowawcy klas na koniec każdego semestru przedstawia pedagogowi szkolnemu krótkie sprawozdanie z realizacji podjętych działań oraz osiągniętych efektów.

VI. PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA

Uczeń:

- ✓ nosi tornister o ciężarze najbardziej optymalnym do jego wieku oraz budowy ciała,
- ✓ prawidłowo pakuje tornister,
- ✓ jest świadomy jakie skutki niesie za sobą nadmierne obciążenie kręgosłupa
- ✓ nieprawidłową wagą tornistra;
- ✓ prawidłowo nosi plecak,
- ✓ dostrzega w życiu codziennym praktyczny wymiar wiedzy zdobytej w programie.

Rodzic:

- ✓ jest świadomy zawartości tornistra swojego dziecka,
- ✓ kupując tornister, zeszyty oraz przybory szkolne zwraca uwagę na ich ciężar,
- ✓ jest bardziej zaangażowany w kontakty ze szkołą.

Nauczyciel:

- ✓ informuje uczniów jakie podręczniki i przybory uczniowie powinni przynieść na kolejną lekcję,
- ✓ zmniejsza ilość podręczników na jeden dzień do niezbędnego minimum,
- ✓ ma kontakt z rodzicami i wymienia się z nimi spostrzeżeniami odnośnie realizacji programu,
- ✓ w miarę możliwości korzysta z multipodręczników oraz materiałów multimedialnych.

VII. EWALUACJA

Na koniec roku szkolnego pedagog szkolny dokona ewaluacji programu. Ewaluacja jest niezbędna do określenia efektywności programu.

Narzędzia ewaluacji:

- ✓ rozmowa przeprowadzona wśród nauczycieli, uczniów i rodziców,
- ✓ karty obserwacji,
- ✓ zapisy w dziennikach notatki,
- ✓ sprawozdania.