



Drogi Rodzicu!

Noszenie zbyt ciężkiego plecaka szkolnego obok braku aktywności fizycznej prowadzi do występowania u dzieci i młodzieży wad postawy oraz bólu kręgosłupa. Zakłócają one prawidłowe funkcjonowanie układu ruchu oraz sprzyjają powstawaniu nieprawidłowości w funkcjonowaniu narządów wewnętrznych.

Dlatego też Państwa pomoc jest nieodzowna!



Szanowni Rodzice!

Począwszy od klasy I należy uczyć dzieci racjonalnego pakowania tornistrów, usuwania z nich rzeczy niepotrzebnych, utrzymania ich w porządku. Przy zakupie tornistrów dla dzieci należy brać pod uwagę nie tylko ich wygląd, ale również ich masę. Są bowiem tornistry masywne i ciężkie, które nawet bez żadnej zawartości są już dużym obciążeniem dla dziecka.

W naszej szkole wszyscy uczniowie mają indywidualne i bezpieczne szafki ze swobodnym dostępem do nich. Służą dzieciom do przechowywania ubrań, obuwia, książek oraz innych przedmiotów związanych z funkcjonowaniem ucznia na terenie szkoły.

Rozpoczęliśmy akcję pod hasłem „Odchudzamy szkolne plecaki”.

Celem jest uświadomienie dzieciom i rodzicom, jakie skutki niesie za sobą nadmierne obciążanie kręgosłupa, a także wskazanie na konieczność wprowadzenia szkolnych rozwiązań, które na trwałe wyeliminują ten problem.

W ramach jej realizacji podjęliśmy kolejne działania:

1. Wszyscy uczniowie obejrżeli prezentację edukacyjną uświadamiającą znaczenie problemu ze szczególnym zwróceniem uwagi na wady postawy. Wraz z wychowawcami dzieci sprawdziły zawartość swoich plecaków i wyeliminowały rzeczy zbędne. Nauczyciele przeprowadzili również pogadanki w klasach na temat właściwego pakowania się, czyli pakowania plecaka z planem lekcji w rękę, ograniczenia dodatkowych zbędnych rzeczy np. ciężkiego piórnika, telefonu, MP3, segregatora z kolekcją kart.
2. Przygotowana została gazetka, której tematem przewodnim jest hasło akcji "Odchudzamy szkolne plecaki". Propaguje ona ideę lekkiego tornistra/plecaka.
3. Każda klasa otrzymała „Przypominajka” .
4. W kolejnym terminie wybranym losowo uczniom zważone zostaną ich plecaki-tym samym sprawdzimy skuteczność naszych działań.

Skala problemu narzuca potrzebę potraktowania działań zaradczych jako ważnego zadania edukacji zdrowotnej i jest to kwestia wymagająca współpracy wszystkich, którym leży na sercu dobro dziecka.

Konieczna jest potrzeba eliminacji zbędnych obciążeń ucznia.

Dlatego też apelacja do Państwa **prosimy kupować zeszyty w miękkich okładkach**.

Kierując się troską o zdrowie i bezpieczeństwo dzieci prosimy o poważne potraktowanie problemu. Niech kontrola tornistrów/plecaków naszych dzieci, stanie się codziennym nawykiem.