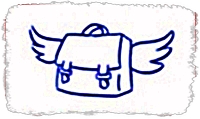
**„LŻEJSZY TORNISTER”  
*( program profilaktyczny na rok szkolny 2023/2024 )***

do przeprowadzenia w Szkole Podstawowej nr 133

im. Stefana Czarnieckiego w Warszawie

****

*Koordynator:*

*Pedagog szkolny – Izabela Obidzińska*

**Spis treści**

1. Wstęp……………………………………………………………….…...3
2. Cele programu…………………………………………………….……4
3. Założenia programu……………………….……………………………5
4. Wskazówki do realizacji…………………………………………......…6
5. Plan działań……………………………………………………………..7
6. Przewidywane osiągnięcia………………………………………..……9
7. Ewaluacja……………………………………………………….……..10
8. **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.

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.

1. **CELE PROGRAMU**
2. **CEL GŁÓWNY:**

Działania prozdrowotne, zmierzające w kierunku profilaktyki układu ruchu wśród uczniów szkoły.

1. **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.

1. **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.

1. **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.  
- Używaj alternatywnych rozwiązań na wykorzystanie podręcznika w trakcie lekcji.

1. **PLAN DZIAŁAŃ**

***(rok szkolny 2023/2024)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLANOWANE DZIAŁANIE** | | **TERMIN REALIZACJI** | **OSOBA ODPOWIEDZIALNA** | **SPOSÓB DOKUMENTOWANIA** |
|  | uświadomienie rodzicom jaki wpływ na zdrowie dziecka ma zbyt ciężki tornister lub plecak | Wrzesień/październik | wychowawcy klas | Notatki własne |
|  | uświadomienie uczniom jaki wpływ na ich zdrowie ma zbyt ciężki tornister lub plecak | wrzesień | wychowawcy klas | temat w dzienniku |
|  | sprawdzenie wagi pustego tornistra | raz | Rodzic | ----- |
|  | ważenie tornistrów | wrzesień | wychowawcy/samorząd uczniowski | zestawienie, wnioski |
|  | przekazanie pomysłów na odciążenie plecaka | wrzesień | samorząd uczniowski, wychowawcy |  |
|  | sposoby prawidłowego pakowania, właściwe rozłożenie ciężaru, | cały rok | rodzic/wychowawca |  |
|  | kontrola racjonalnego pakowania | cały rok | rodzic/wychowawca | ----------------------- |
|  | wskazanie uczniom miejsc, gdzie w szkole mogą zostawiać podręczniki i przybory. | wrzesień | wychowawcy klas, nauczyciele przedmiotów |  |
|  | wykorzystanie multipodręczników na lekcjach oraz innych możliwości zastąpienia podręcznika | cały rok | nauczyciele poszczególnych przedmiotów |  |

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

1. **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

1. **EWALUACJA**

Na koniec roku szkolnego zespół nauczycieli realizujących program, na czele z pedagogiem dokona ewaluacji programu. Ewaluacja jest niezbędna do określenia efektywności programu.

Narzędzia ewaluacji:

-dyskusja przeprowadzona wśród nauczycieli, uczniów i rodziców;