

RAPORT Z AKCJI WAŻENIA PLECAKÓW W NASZEJ SZKOLE
13-17 LISTOPADA 2023

Tornister stanowi nieodzowny atrybut każdego ucznia. Jego waga, odpowiednie dopasowanie oraz właściwe użytkowanie odgrywają ogromną rolę w utrzymaniu prawidłowej postawy oraz zapobieganiu skrzywienia kręgosłupa.

W naszej szkole została przeprowadzona akcja „Zdrowy kręgosłup”. Założeniem akcji było uświadomienie uczniom jakie skutki niesie za sobą nadmierne obciążanie kręgosłupa zbyt ciężkim plecakiem oraz zmniejszenie wagi tornistrów oraz ich zawartości. W tym celu podjęte zostały działania skierowane do uczniów:

- zostało przeprowadzone ważenie plecaków uczniów;
- pedagog przeprowadził z uczniami pogadanki na temat zawartości plecaków;
- w klasach odbyły się pokazy prawidłowego pakowania i noszenia plecaków;

Zważono ogółem 199 plecaków w klasach I – VIII.

Przyjęto, że ciężar plecaka nie powinien być większy niż 10% – 15% wagi ciała ucznia. Przyjęto średni przedział masy ciała uczniów w każdym wieku.

Analiza pomiarów wykazała, że:

– 88% uczniów klas I-III nosi plecaki **nie przekraczającej 10%-15%** masy ich ciała.

– 77% uczniów klas IV-VIII nosi plecaki **mieszczące się w normie między 10 % a 15%** masy ich ciała.

Niepokojący jest fakt, że w klasie 4a i 6a wagi plecaków osiągały najwyższe wartości wśród większości uczniów w klasie.

Zgodnie z zasadą przyjętą w naszej szkole: zbędne rzeczy zostawiamy w szkolnej szafce lub półce, a zabieramy tylko najpotrzebniejsze w danym dniu, większość zważonych plecaków mieściła się w normie wagowej.

Pedagog szkolny