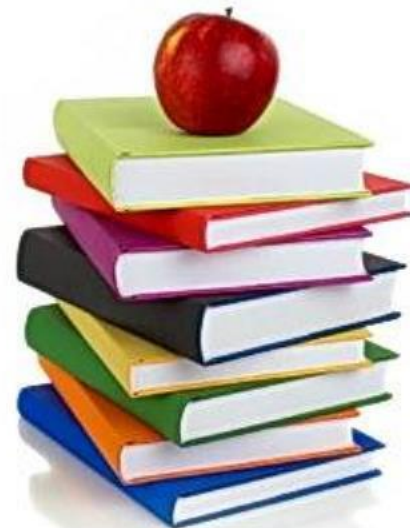
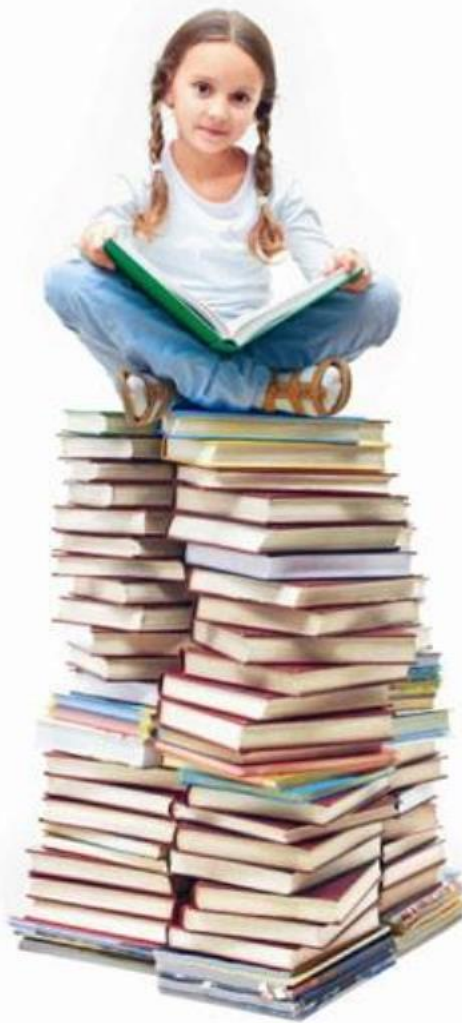




ЂАЧКА ТОРБА

Мјере и активности које ће утицати на
смањење тежине школске торбе





- ❖ Ђачка торба је један од бројних фактора који утичу на здравље дјеце и њихов правилан развој.



- ❖ Школске торбе прелазе 10 до 15% од сопствене тјелесне тежине ученика, што доводи до све израженијих негативних посљедица на држање тијела због неправилног развоја скелетног система, прије свега кичменог стуба, а честе су појаве сколиозе и друга обољења кичме.
- ❖ **Сколиоза** - закривљеност кичме дијагностификовна је код 70% ученика који су имали бол у леђима.

Znaci skolioze



© ADAM, Inc.



На неправилан развој дјеце утичу и други фактори:

- неприлагођене школске клупе и столице,
- неправилно сједење у клупи,
- неправилно ходање и стајање,
- рад за рачунарима,
- играње мобилним телефонима,
- неправилна исхрана,
- недовољна физичка активност и др.



- ❖ Ношење ђачке торбе као ранца смањује број фактора који утичу на неправилан развој дјеце.
- ❖ Мјере и препоруке које треба поштовати су:
 - добар избор ранца,
 - оптимална и дозвољена тежина,
 - правилно фиксирање ранца уз леђа,
 - благо подизање и спуштање ранца с тијела,
 - контрола покрета,
 - чување и одржавање ранца.

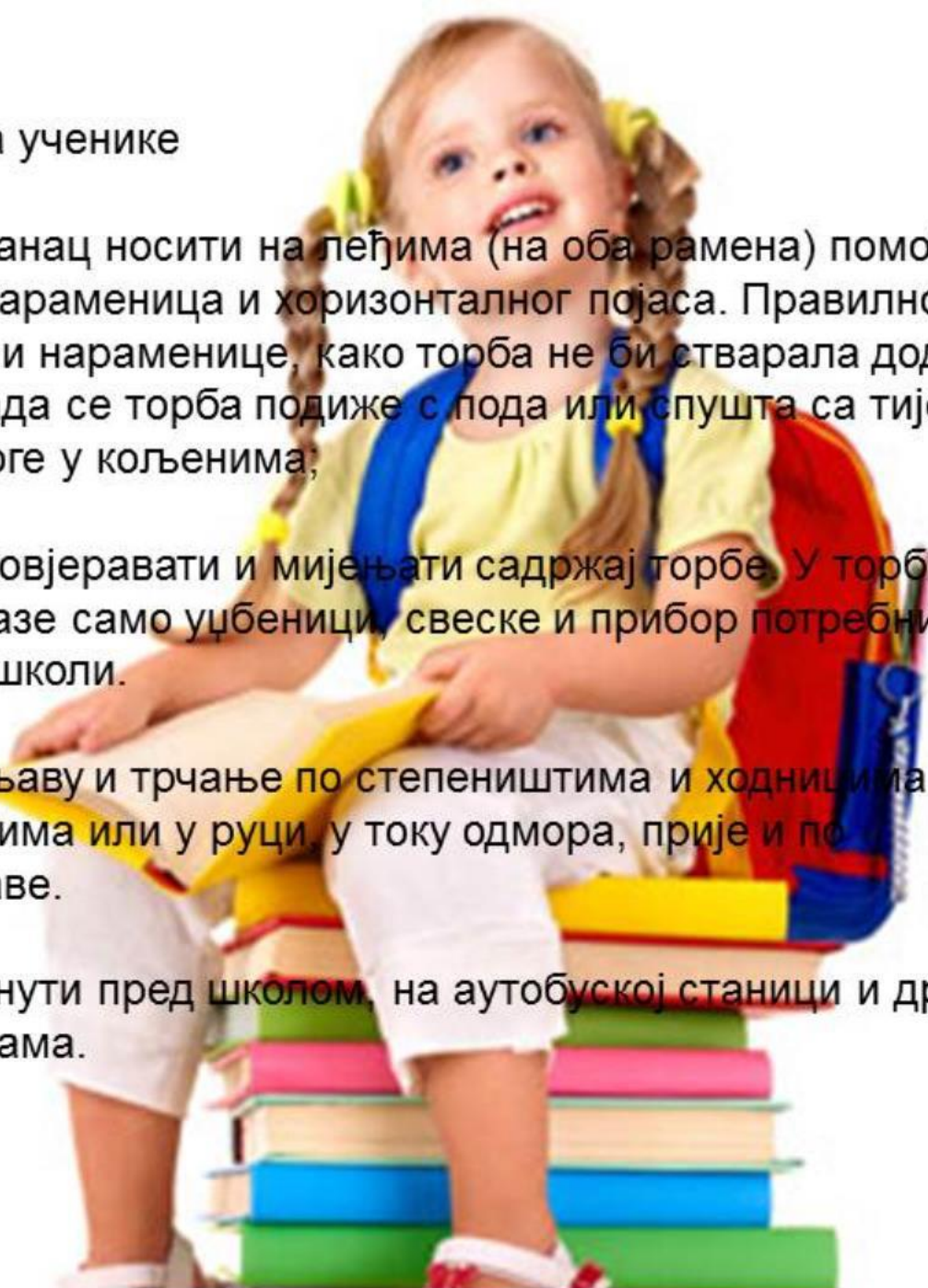
Циљ основног образовања и васпитања наглашава потребу развоја свијести о чувању здравља и обавезује све одговорне субјекте да посвете више пажње правилном развоју, јачању и заштити здравља дјеце.

Приједлог мјера за родитеље

- ❖ Намјенски бирати ђачку торбу-ранац која ће бити од лаког и непромочивог материјала, са свијетлим тракама на спољашњем дијелу. Навикавати дјецу да ранац носе на леђима, помоћу пара широких нараменица (на оба рамена) и хоризонталног ремена. Све нараменице и појасеве на торби треба правилно затегнути да торба не виси и не пада у горњем дијелу;
- ❖ Бирати пернице од лакших материјала и стварати код дјеце навику да се у перници налази онај прибор који им је потребан за дати радни дан;
- ❖ При куповини свески избјегавати свеске тврдог повеза, осим када наставник нагласи и образложи потребу за таквом свеском;
- ❖ Контролисати садржај торбе, како би установили шта дијете носи у школу, а у сврху развијања навике да се у ђачкој торби носи само оно што је дјетету заиста потребно за дати радни дан у школи;
- ❖ Охрабрити дијете да каже ако осјети било какву бол или неугодност током и након ношења торбе.

Приједлог мјера за ученике

- ❖ Ђачку торбу – ранац носити на леђима (на оба рамена) помоћу пара широких нараменица и хоризонталног појаса. Правилно затегнути појас и нараменице, како торба не би стварала додатно оптерећење. Када се торба подиже с пода или спушта са тијела треба повити ноге у кољенима;
- ❖ Свакодневно провјеравати и мијењати садржај торбе. У торби треба да се налазе само уџбеници, свеске и прибор потребни за тај радни дан у школи.
- ❖ Избјегавати јурњаву и трчање по степеништима и ходницима с торбом на леђима или у руци, у току одмора, прије и по завршетку наставе.
- ❖ Торбу треба скинути пред школом, на аутобуској станици и другим сличним приликама.

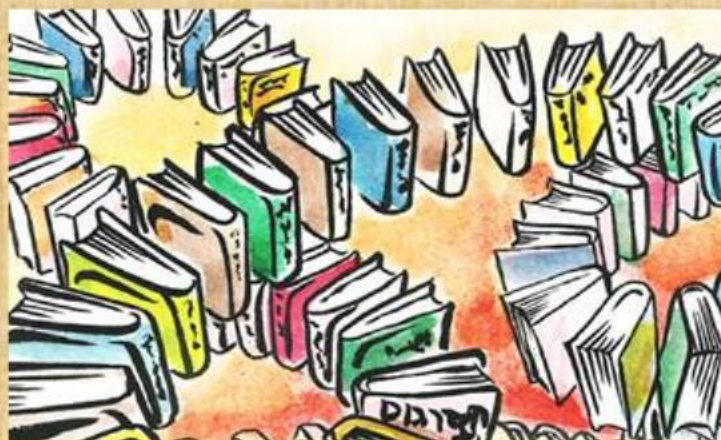


Приједлог мјера за руководство школе и наставнике

- ❖ Пошто све сеоске и приградске школе раде у једној смјени обезбиједити да ученици све књиге и прибор остављају у школи, а кући носе само оно што им је потребно за наредни дан;
- ❖ Градске школе које раде у двије смјене обезбиједити ормаре у које ће остављати све књиге и прибор у школи, а кући носити само оно што им је потребно за наредни дан;
- ❖ Код прављења распореда часова водити рачуна о основним педагошким принципима тј. да ученици немају истог дана предмете за које имају пуно књига. (нпр. Да истог дана немају физичко васпитање и ликовну културу...)
- ❖ Не захтијевати од ученика да купују свеске великог формата и тврдих корица, осим када је то неопходно



- ❖ Сугерисати ученицима који су заједно у клупи да наизмјенично носе књиге, радне свеске, атласе, прибор, наставна средства и други материјал који могу заједно користити на часу;
- ❖ На часовима физичког васпитања радити на јачању, истезању и опуштању оних мишића који највише учествују у ношењу торбе. За ученике са слабијим физичким способностима и нарушеним држањем тијела, обезбиједити корективно вјежбање;
- ❖ Кроз различите школске активности (путем паноа, презентација, филма) стално скретати пажњу ученицима, родитељима и наставницима на значај правилног ношења ђачке торбе и осталих активности које су важне за очување њиховог здравља.



Прстима према плафону

Дијете нека стане тако да су му стопала у ширини рамена. Руке нека подигне изнад нивоа главе и извлачи их према горе као да ће дохватити плафон.

У том положају нека удахне и издахне неколико пута. Нека вјежбу понови пет пута.



Примјер ће најбоље створити навику

- ❖ Тјелесне активности које су посебно препоручљиве за дјецу су пливање и трчање или од тимских спортова кошарка.
- ❖ Дијете ће лакше усвојити навику редовног бављења фитичком активношћу ако му родитељи то покажу на властитом примјеру.
- ❖ Родитељи, слободно резервишите викенд за заједничку возњу бициклима или жустрију шетњу у природи.



Устати од стола сваких пола сата

Кад дијете учи или пише задаћу, нека се дигне од стола сваких пола сата. Неколико минута нека прошета и уради вјежбе истезања, а потом може наставити с обавезама. Тако ће избјећи болове, а и имаће више концентрације.

Пазите да се дијете не грби

Редовне физичке вјежбе дјетету ће помоћи и код правилног држања. Пазите да исправите дијете кад уочите да се згрбило. Такође, допустите дјетету да хода босо кад год је то могуће.

Приједлог Заводу за уџбенике и наставна средства Републике Српске

У циљу смањивања тежине ђачке торбе , водити рачуна да се приликом штампања уџбеника и осталих дијелова уџбеничког комплета и наставних материјала користи лакши тип папира.

Закључак

Републички педагошки завод ће у склопу стручно - педагошког надзора и педагошко савјетодавно – инструктивног рада, промовисати и пратити провођење предложених мјера, као и активности које предузима школа у сврху утицања на правилан психофизички развој, јачање и очување здравља ученика.

Добар
закључак!





**Сви (родитељи, учитељи, дијете)
морају прихватити педагошки став да
ученик мора доћи на наставу одморан
(и физички и психички).**