

МЈЕРЕ И АКТИВНОСТИ КОЈЕ ЋЕ УТИЦАТИ НА СМАЊЕЊЕ ТЕЖИНЕ ШКОЛСКЕ ТОРБЕ

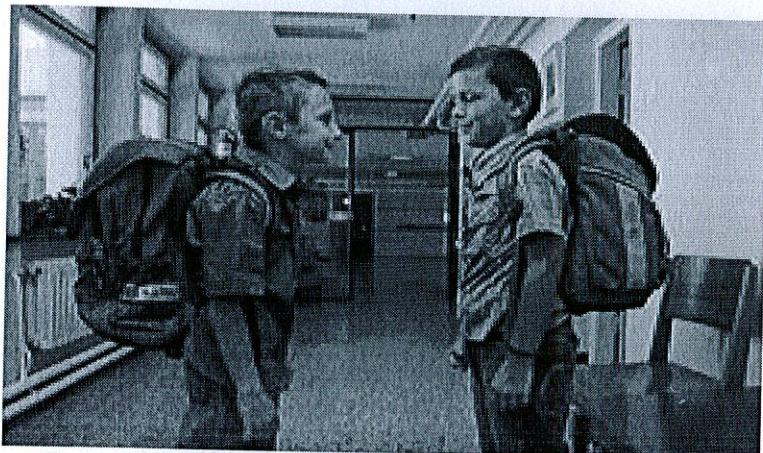
Дјеца и омладина током свог раста и развоја (одрастања), посебно кроз период школовања, долазе под утицај бројних фактора који утичу на њихово здравље и правilan развој. Често смо судионици разговора о претешким ћачким торбама које негативно утичу на правилан држање тијела дјеце. Међутим, на правilan развој дјеце значајно утичу и други фактори, као што су: неприлагођене школске клупе и столице, неправилно сједење у клупи, неправилно ходање и стајање, рад са рачунарима, "играње" мобилним телефонима, итд. Наш школски систем не подразумијева цјелодневни боравак у школи, те су ученици свакодневно у обавези да у школу и кући носе уџбенике, свеске, прибор и осталу опрему која им је потребна за извршавање ученичких обавеза. Истраживања, како на овим просторима тако и у свијету, потврђују да ношење претешке ћачке торбе негативно утиче на здравље ученика и сугеришу да тежина ћачке торбе не би смјела прелазити 10% укупне тјелесне тежине дјетета.



Слика бр.1 Примјер **неправилног** ношења ћачке торбе

Погрешно ношење претешке ћачке торбе доводи до све израженијих негативних посљедица на држање тијела због неправилног развоја скелетног система, прије свега кичменог стуба, а честе су и појаве сколиозе и других оболења кичме. Овај проблем поспјешују и остале негативне појаве као: неправилна исхрана, дужа пјешачења под оптерећењем, стајања и кретање под теретом уз и низ степенице, недовољно и нестручно физичко вјежбање итд. Школа и породица, ко и други субјекти, требају одговорно приступити рјешавању овог питања. Добро је да се у пракси прибјегло ношењу ћачке торбе као ранца. Ако се поштују и остале мјере и препоруке, а посебно оне које се односе на: **добр избор ранца, оптималну и дозвољену тежину, правилно фиксирање ранца уз леђа, благо подизање и спуштање ранца с тијела, контрола покрета, чување и одржавање ранца**, онда ношење ранца може да буде у функцији правилног развоја и држања тијела и природног кретања па и јачања организма дјетета у цјелини.

Циљ основног образовања и васпитања наглашава потребу развоја свијести о чувању здравља. У члану 7 Закона о основном образовању и васпитању Републике Српске, као један од циљева наведено је "развој свијести о потреби чувања здравља", што указује на важност овог питања и обавезује све одговорне субјекте да посвете више пажње правилном развоју, јачању и заштити здравља дјеце.



Слика бр.2 Примјер правилног ношења ћачке торбе

Да би се заштитило и унаприједило здравље дјеце и дјеловало на феномен „претешке ћачке торбе“, треба предузети сљедеће мјере и активности:

Приједлог мјера за родитеље

- Намјенски бирати ћачку торбу-ранац која ће бити од лаког и непромочивог материјала, са свијетлим тракама на спољашњем дијелу. Навикавати дјецу да ранац носе на леђима, помоћу паре широких нараменица (на оба рамена) и хоризонталног ремена. Уколико постоји, добро је да дијете научи да повеже додатни - хоризонтални појас и да му и та радња постане навика. Све нараменице и појасеве на торби треба правилно затегнути да торба не виси и не пада у горњем дијелу, али и да није превише стегнута;
- Бирати пернице од лакших материјала и стварати код дјеце навику да се у перници налази само онај прибор који им је потребан за дати радни дан;
- При куповини свески изbjегавати 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 ћачкој торби носи само оно што је дјетету заиста потребно за дати радни дан у школи. Неријетко, дјеца у школу носе цјелокупну уџбеничку литературу и школски прибор, иако им, према распореду часова и обавезама које ће тај дан имати у неком наставном предмету, све то није потребно;
- Охрабрити дијете да каже ако осјети било какву бол или неугодност током и након ношења торбе.

Приједлог мјера за ученике

- Ћачку торбу - ранац носити на леђима (на оба рамена) помоћу паре широких нараменица и хоризонталног ремена. 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 колjenima;
- Свакодневно провјеравати и мијењати садржај торбе. У ћачкој торби треба да се налазе само уџбеници, свеске и прибор који су потребни за тај радни дан у школи;
- Изbjегавати јурњаву и трчање по степеништима и ходницима с торбом на леђима или у руци, у току пауза (одмора), прије и по завршетку наставе;
- Кад је год могуће треба се растеретити ћачке торбе, торбу скину приликом чекања 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 обезбједити да ученици све књиге и пробор остављају у школи, а кући носе само оно што им је потребно урадити и спремити за наредни дан.
- Градске школе које раде у двије смјене обавезно обезбједити ормаре у који ће остављати све књиге и пробор остављају у школи, а кући носе само оно што им је потребно урадити и спремити за наредни дан.
- Код прављења распореда часова водити рачунао основним педагошким принципима тј. да ученици немају истог дана предмете за које имају много књига, учила и опреме. (нпр. Да истог дана немају физичко васпитање и ликовно васпитање...)
- Континуирано указивати ученицима на правилно ношење ђачке торбе, како се природно стоји, сједи, држи глава, кичма, рамена, руке, ноге као и цијело тијело.
- С ученицима редовно договарати школски прибор и уџбеничку литературу који су им потребни за наредни радни дан/час;
- Не захтијевати од ученика да купују свеске великог формата и тврдог повеза, осим када је то неопходно;
- Сугерисати ученицима који су заједно у клупи да наизмјенично носе књиге, радне свеске, атласе, прибор, наставна средстава и други материјал који могу заједно користити на часу. Ова мјера има вишеструко васпитнно дејство.
- 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 панона, 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.

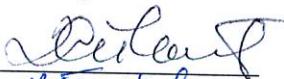
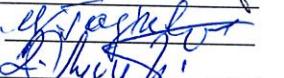
Приједлог Заводу за уџбенике и наставна средства Републике Српске

У циљу смањивања тежине ђачке торбе, водити рачуна да се приликом штампања уџбеника, збирки задатака, радних свески и осталих дијелова уџбеничког комплета и наставних материјала користи лакши тип папира. Разматрати могућност штампања књига у више дијелова

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 правilan психофизички развој, јачање и очување здравља ученика.

Инспектори-просвјетни савјетници:

Др Душан Сп. Илић 
Марко Гајић, проф. 
Драго Лугић, проф. 