**De nehéz az iskolatáska….**

**Tisztelt Szülők/ Gondviselők! Kedves Diákok!**

A gyermekek egészségének, gerincének védelme érdekében javasolt, hogy az iskolatáska

( iskolába vitt felszerelés a táskával együtt) tömege ne haladja meg a gyermek testtömegének 10%-12%-át.

2017. tavaszána diákönkormányzat segítségével és az iskola vezetésének támogatásával megmértük az 5-11. évfolyamos tanulók körében a bepakolt iskolatáskát az iskolába vitt egyéb felszereléssel együtt. Röviden összefoglaljuk a felmérés eredményeit és az összegyűjtött javaslatokat az iskolatáska tömegének lehetséges csökkentésére és az egészségügyi problémák megelőzésére.

A felmérés kiemelt megállapításai:

A kisgimnazisták táskáinak tömege abszolút értékben is nehezebb, mint a felsőbb évfolyamokon, a testtömeghez viszonyítva pedig még jelentősebb a különbség.

Az iskolai felszerelésen kívül leginkább az enni-innivaló, valamint a testnevelési és úszófelszerelés nehezítette a táskákat.

Kisgimnazistáknál a táska testtömeghez viszonyított heti áltagos tömege 79,4%-ban 10% feletti, ezen belül 30%-ban 15%feletti és ez utóbbi csoportban jóval több a gerincproblémás és sovány gyermek. A 9-11. évfolyamosoknál viszont már a 10% feletti értéknél is több az egészségügyi probléma, ez a tanulók több, mint 17%-át érinti.

A bejáró tanulóknak a felsőbb évesek között szignifikánsan nehezebb a táskájuk.

Javaslatok:

1. **Táskaválasztás, a táska helyes viselése**

* hátizsák javasolt iskolatáskának, a válltáska a gerincet féloldalason terheli,
* a hátizsákot mindig mindkét vállon kell hordani,
* a vállpántok hosszának beállításakor figyeljünk, hogy a táska ne lógjon le túlságosan,
* pakoláskor érdemes a nehezebb dolgokat minél lejjebb és a testhez minél közelebb tenni,
* a háthoz ne tegyünk éles, hegyes tárgyakat,
* felvételkor is figyeljünk a helyes technikára: nem csak karral kell dolgozni, hanem a térdeket behajlítva a testhez minél közelebb tartva kell felemelni a földről és felvenni,
* gyanús, hogy túl nehéz a táska, ha a gyermek hát-, vállfájásról panaszkodik, járás közben előre kell hajolnia, hogy az egyensúlyát megtartsa.

1. **Iskolai felszerelés ésszerű csökkentése**

* Évente legalább egy alkalommal egy nehezebb iskolai napon ellenőrizzék a tanulók, szülők, milyen a táska, felszerelés tömege a testtömeghez viszonyítva, ha szükséges törekedjenek a táska tömegének csökkentésére.
* Csak a szükséges könyveket, füzeteket hozzák a gyerekek az iskolába!
* A szülők szúrópróbaszerűen ellenőrzéseket végezzenek, mit pakolnak be a gyerekek.
* A pedagógusok mérlegeljék milyen tankönyvek, felszerelés szükséges a tanítási órákra, hívják fel a figyelmet, hogyan csökkenthetik a tanulók az egyes tanítási órákon a terhet.

1. **Extra terhek csökkentése**

* Több ingyenes ivóvízvételi lehetőséget biztosítunk az iskolában. Igazgató úr az intézmény aktuális felújítása során felkéri a tervezőt – műemlékvédelmi hivatal hozzájárulásával- falikutak, ivókutak létesítésére. Átmeneti megoldás: fél literes flakonjukat a gyerekek a tornatermi öltözőben, vagy a büfé folyosóján megtölthetik.
* Iskolai menza igénybe vételét javasoljuk a tanulóknak. Sok tanuló otthon csak késő délután jut meleg ételhez, napközben pedig szendvicseket eszik, amit cipelnie kell.

1. **A mozgásszervrendszer erősítése**

* Testnevelés órákon a tanulók rendszeresen végezzék a tartásjavító tornagyakorlatokat.
* A csontok, izomzat fejlődése szempontjából a tanulók számára napi 60 perc sport javasolt, legalább enyhe-közepes intenzitással( labdajátékok, kocogás, túrázás), javasoljuk a hétvégi aktív kikapcsolódást lehetőleg az egész család bevonásával.
* Napi fél liter tej, vagy 10dkg sajt, vagy túró, tejföl , 1-2 pohár joghurt fogyasztása erősíti a csontokat. Téli időszakban napi 2000NE D vitamin fogyasztása javasolt.

1. **Egyéni odafigyelés**

* Bejáró tanulóknál javasoljuk az iskolai menza igénybe vételét, egyrészt időben meleg ebédhez jutnak, másrészt kevesebb ételt kell otthonról hozniuk.
* A sovány és gerincproblémás tanulók nagyobb figyelmet igényelnek. Számukra otthon is fontos a rendszeres tartásjavító torna, a megfelelően beállított hátitáska, az iskolai menza igénybe vétele, a táska tömegének gyakoribb ellenőrzése.

A kisgimnazisták körében ellenőrző méréseket végez az iskolaegészségügyi-szolgálat a program eredményességének lemérésére. Bízunk abban, hogy a diákok, szülők, pedagógusok együttműködésével csökkenthetjük a gyermekek túlterhelését

Tisztelettel:

Eger,2017. március 30.

Varga B.János Karóczkai Júlia

igazgató igazgatóhelyettes

Dr. Mezei Éva Tóthné Juhász Magdolna

iskolaorvos iskolavédőnő

Mellékletek:

1. Az iskolai felmérés eredményei
2. Gyógytornász javaslatai – Miért fontos a jó iskolatáska?
3. Szóróanyag az iskolatáska okozta terhelésről