

Σύμφωνα με την αριθμ. Φ.7/531/129567/Γ1/2010
εγκύκλιο του ΥΠΔΒΜΘ:

Αγαπητοί Γονείς και Κηδεμόνες

Το Υπ. Παιδείας Δ.Β.Μ.Θ., μεριμνώντας σχετικά με το ζήτημα του υπερβολικού βάρους της σχολικής τσάντας, που είναι αναγκασμένοι να μεταφέρουν καθημερινά οι μαθητές των Δημοτικών Σχολείων, υιοθετεί σειρά μέτρων ώστε να μειωθεί στο ελάχιστο η μεταφορά από και προς το Σχολείο περιττού βάρους από αυτούς. Συγκεκριμένα :

α) οι εκπαιδευτικοί εφοδιάζουν τους μαθητές με τη φωτοτυπία του εβδομαδιαίου ωρολογίου προγράμματος, το οποίο ο γονέας θα μπορεί να συμβουλευτεί καθημερινά.
β) με την καθοδήγηση των εκπαιδευτικών τους, οι μαθητές σε καθημερινή βάση θα μεταφέρουν στο σπίτι μόνο τα απαραίτητα βιβλία, τετράδια κ.λ.π. Τα υπόλοιπα θα παραμένουν στην τάξη, σε χώρο που θα καθορίσει ο εκπαιδευτικός.

γ) στην αρχή της σχολικής χρονιάς, σε όλα τα αντικείμενα του μαθητή (βιβλία, τετράδια, κασετίνες) αναγράφονται σε ετικέτες το ονοματεπώνυμο και η τάξη του.

δ) μετά το τέλος των κατ' οίκον εργασιών, συνιστάται ο έλεγχος του εβδομαδιαίου ωρολογίου προγράμματος, ώστε να αποφεύγεται από μέρους των μαθητών η άσκοπη μεταφορά βιβλίων και τετραδίων προς το σχολείο.

ε) γενικά, η τοποθέτηση των βιβλίων μέσα στην τσάντα θα πρέπει να γίνεται ώστε το κέντρο βάρους της να βρίσκεται όσο το δυνατόν πιο κοντά στη μέση. Επίσης, η κατανομή του βάρους θα πρέπει να είναι ομοιόμορφη, με την τοποθέτηση των πιο βαριών βιβλίων στο πίσω μέρος της τσάντας.

Με τον τρόπο αυτό και τη συνεργασία Σχολείου και Οικογένειας, θα επιτευχθεί ο στόχος της ελαχιστοποίησης του βάρους της σχολικής τσάντας, με σκοπό την προστασία της σωματικής υγείας των μαθητών.

Η Διευθύντρια του σχολείου
Καλλιόπη Γ. Μετζίκη

*Ο Σχολικός Σύμβουλος Φυσικής Αγωγής
ενημερώνει.....:*

Αποτελέσματα επιδημιολογικών ερευνών υποστηρίζουν ότι, η χρησιμοποίηση «Σάκου Πλάτης» από τους μαθητές του Δημοτικού (25% των μαθητών δήλωσαν ότι το βάρος του σάκου ξεπερνούσε το 20% του σωματικού τους βάρους) για τη μεταφορά των βιβλίων ή και άλλων αντικειμένων, μπορεί να προκαλέσει ανεπανόρθωτες ζημιές στο μυοσκελετικό τους σύστημα.

Διαπιστώθηκε ότι μαθητές που χρησιμοποιούσαν «σάκο πλάτης» **βάρους 4 και 6 κιλών** αντίστοιχα, παρουσίασαν σημαντικές αλλαγές στη γεωμετρία της σπονδυλικής τους στήλης. Τα παραπάνω στοιχεία υποστηρίζουν την άποψη ότι θα πρέπει να συμβουλευόμαστε τα παιδιά να χρησιμοποιούν «Σάκο πλάτης» λιγότερο των 4 κιλών και για το δυνατό λιγότερο χρονικό διάστημα, για να προστατέψουν τη σπονδυλική τους στήλη από τυχόν παραμορφώσεις.

