

Lekki tornister - sprawozdanie

Celem działań w ramach akcji „Lekki tornister” było zwiększenie świadomości dzieci i rodziców w zakresie dbania o prawidłową postawę ciała oraz nauka właściwego pakowania i noszenia tornistrów. Działania miały charakter profilaktyczny – zwracały uwagę na znaczenie lekkiego, ergonomicznego plecaka oraz prawidłowych nawyków w codziennym funkcjonowaniu ucznia.

W ramach realizacji akcji w naszej szkole przeprowadzono szereg działań edukacyjnych skierowanych do uczniów klas I–IV oraz ich rodziców. W klasach I–IV odbyły się krótkie pogadanki na temat prawidłowej postawy ciała oraz zasad dbania o kręgosłup. Uczniowie dowiedzieli się, jak prawidłowo dobrać tornister, jak go nosić oraz jak układać w nim podręczniki i przybory szkolne, aby nie przeciążać pleców. Chętne osoby ważyły się i swoje plecaki zarówno puste jak i w pełni wyposażone. Następnie wspólnie obliczano, czy masa tornistra mieści się w zalecanych granicach 10–15% masy ciała dziecka. Wyniki pomiarów były okazją do rozmowy o potrzebie ograniczania niepotrzebnych przedmiotów noszonych do szkoły. Poprzez dziennik elektroniczny Librus rodzice otrzymali wiadomość o przeprowadzonej akcji oraz materiały informacyjne dotyczące profilaktyki wad postawy, zasad wyboru odpowiedniego plecaka oraz sposobów wspierania dzieci w utrzymaniu prawidłowej postawy.

Plakat informacyjny dotyczący kampanii „Lekki tornister” został umieszczony na stronie internetowej szkoły oraz w mediach społecznościowych placówki, co pozwoliło dotrzeć do szerszego grona odbiorców i zwiększyć zasięg działań profilaktycznych.

Akcja spotkała się z dużym zainteresowaniem. Dzieci z zaangażowaniem uczestniczyły w ważeniu plecaków i chętnie porównywały wyniki. Wielu uczniów zadeklarowało, że będzie zwracać większą uwagę na zawartość swojego tornistra. Działania przyczyniły się do wzrostu świadomości w zakresie znaczenia prawidłowej postawy i ergonomii w codziennym życiu szkolnym.

Tekst: A. Zwolińska