

CYKLICZNA SZKOLNA AKCJA „ODCHUDZAMY UCZNIOWSKIE PLECAKI W SIÓDEMCE”

W ramach kampanii „Odchudzamy uczniowskie plecaki w Siódemce” w Szkole Podstawowej nr 7 w dniach od 9 do 13 października 2017 roku przeprowadzono akcję mającą na celu ocenić ciężar tornistrów noszonych przez uczniów. Projekt przeprowadzili: nauczyciele wychowania fizycznego, pani pielęgniarka szkolna oraz Szkolny Rzecznik Praw Ucznia. Do pomiaru wybrano wszystkich obecnych w tym dniu uczniów klas czwartych oraz losowo wybrane klasy z pozostałych roczników. W sumie przebadano 197 osób. Badanie polegało na zważeniu plecaków z pełnym wyposażeniem. Skład 5 najcięższych tornistrów był przeanalizowany przez nauczycieli. Wyodrębniono rzeczy zbędne w dniu badania w plecaku.

Waga plecaków z zawartością.

Klasa	Liczba badanych dziewczynek	Liczba badanych chłopców	Max. waga plecaka z zawartością	Min. waga plecaka z zawartością*
4A	11	15	8,6	5,2
4B	16	11	6,9	3,4
4C	13	10	7,0	2,4
4D	16	12	7,6	4,2
4E	13	13	7,1	3,7
5B	14	8	7,8	2,5
6B	12	12	7,7	4,1
7A	13	8	7,5	3,2
Suma ogółem	108	89		

* **Rubryka zawiera wagę plecaka ze wszystkimi niezbędnymi podręcznikami i przyborami szkolnymi w dniu, w którym odbywała się akcja.**

Najwyższa waga plecaka z zawartością wystąpiła w klasie 4A (8,6 kg), a najniższa w klasie 4C (2,4 kg).

Najcięższe plecaki uczniów oprócz niezbędnych przyborów szkolnych tj. zeszytów i podręczników w wymaganym dniu zawierają:

- niepotrzebne ćwiczenia i podręczniki w danym dniu,
- niepotrzebna gruba lektura szkolna,
- grube bloki techniczne,
- dodatkowe kredki,
- prace plastyczne,
- maskotki,
- stroje gimnastyczne niepotrzebne w danym dniu,

- kilka piórników,
- książki na pozaszkolne zajęcia,
- napoje w szklanych butelkach,
- kilka butelek z napojami,
- dodatkowe notesy,
- kosmetyczki,
- telefony komórkowe,
- 90 – cio kartkowe zeszyty w grubych okładkach,
- duże zeszyty formatu A4 w grubych okładkach do muzyki,
- kalendarze,
- tablety,
- głośniki,
- pudełko z klockami.

Najcięższe okazały się m.in. plecaki ze stelażem na kółkach (2,5 kg) plecaki z okuciami, gumowym spodem. Należy wziąć również pod uwagę fakt noszenia przez dzieci drugiego śniadania i napoju (często w butelkach o dużej pojemności, szklanych lub w termosach), co także nie było obojętne dla wyników badań.

Akcja „odchudzania plecaków” będzie powtórzona na wiosnę w obecnym roku szkolnym 2017/2018.

ZALECENIA POKONTROLNE DO ZREALIZOWANIA:

DLA NAUCZYCIELI:

- PRZEDSTAWIENIE WYNIKÓW KONTROLI I ROZMOWA Z RODZICAMI PODCZAS SPOTKAŃ Z WYCHOWAWCAMI – wychowawcy,
- SYSTEMATYCZNE BADANIE WAGI PLECAKÓW – wychowawcy, nauczyciele wychowania fizycznego, pani pielęgniarka,
- POGADANKI Z UCZNIAMI NT. PRAWIDŁOWEGO NOSZENIA PLECAKÓW – nauczyciele wychowania fizycznego ,
- UŚWIADOMIENIE ZŁEGO NOSZENIA PLECAKÓW, KTÓRE PRZYCZYNIANIA SIĘ DO POWSTAWANIA LUB POGŁĘBIANIA WAD POSTAWY – nauczyciele wychowania fizycznego,
- WYDZIELENIE W SZKOLE MIEJSC SŁUŻĄCYCH DO POZOSTAWIANIA – nauczyciele uczący danego przedmiotu, wychowawcy,
- PRZEDSTAWIENIE SAL, W KTÓRYCH UCZEŃ MOŻE ZOSTAWIAĆ PODRĘCZNIKI, jeżeli uczeń ma lekcję w danej klasie z nauczycielem w niej uczącym, może zostawić podręczniki, ćwiczenia i zeszyty odpowiednio w:
 1. Sala 102 (M. Zbiciak) matematyka
 2. Sala 104 (M.Kasprzak) matematyka
 3. Sala 105 (E.Wójtowicz) informatyka, matematyka

4. Sala 107 (D. Jankowska-Derkacz) przyroda
 5. Sala 108 (A. Wilczopolska) język polski
 6. Sala 109 (J. Czerniak) język polski
 7. Sala 110 (D. Krasoń) przyroda
 8. Sala 111 (K. Kondracka) WDŻ
 9. Sala 113 (M. Lorek) język polski
 10. Sala 114 (D. Rudzińska, M. Łągiewka) sztuka, plastyka, muzyka
 11. Sala 204 (E. Sarnowska) technika (niedokończone prace i materiały).
- UMOŻLIWIENIE KORZYSTANIA UCZNIOM Z XEROKOPII PODRĘCZNIKA NA LEKCJI.
 - WYRYWKOWA KONTROLA PRZEZ WYCHOWAWCĘ KLASY CIĘŻARU I ZAWARTOŚCI PLECAKÓW UCZNIÓW,
 - ROZMOWA Z UCZNIAMI I RODZICAMI DOTYCZĄCA SPOSOBU ROZWIĄZANIA PROBLEMU WAGI PLECAKÓW,
 - POINFORMOWANIE UCZNIÓW O POZOSTAWIENIU NIEPOTRZEBNYCH PODRĘCZNIKÓW W DANYM DNIU W DOMU,
 - PRZEPROWADZENIE PRZEZ NAUCZYCIELI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO POGADANKI Z UCZNIAMI N.T. PRAWIDŁOWEGO NOSZENIA PLECAKÓW ORAZ WYSTĘPOWANIA WAD POSTAWY.

DLA RODZICÓW:

- ZWRÓCENIE UWAGI NA WAGĘ PLECAKÓW ORAZ NIEZBĘDNEGO WYPOSAŻENIA PODCZAS ZAKUPU (PIÓRNIK, KREDKI, FLAMASTRY, CIENKIE ZESZYTY W MIĘKKICH OKŁADKACH),
- KONTROLOWANIE CZY DZIECKO SPAKOWAŁO TYLKO POTRZEBNE RZECZY NA LEKCJE W DANYM DNIU,
- PAKOWANIE ŚNIADANIA W JAK NAJLŹEJSZE OPAKOWANIE A NAPOJU W MAŁĄ PLASTIKOWĄ BUTELKĘ,
- RODZICU PAMIĘTAJ – DZIECKO MA MOŻLIWOŚĆ ZOSTAWIANIA PODRĘCZNIKÓW W SZKOLE,
- KLASY 5 I 6 MAJĄ E-BOOKI Z MATEMATYKI,
- PODCZAS OMAWIANIA LEKTURY UCZEŃ NIE NOSI PODRĘCZNIKA DO JĘZYKA POLSKIEGO.
- KLASA 4B PANI EWELINY WÓJTOWICZ NIE NOSI PODRĘCZNIKÓW DO MATEMATYKI GDYŻ KORZYSTA W SZKOLE Z PODRĘCZNIKÓW W WERSJI ON-LINE (książki służą do nauki w domu).
- KLASY 4 I 7 ORAZ 5E Z INFORMATYKI (z panią E. Wójtowicz) W SZKOLE KORZYSTAJĄ Z PODRĘCZNIKÓW W WERSJI ON-LINE (książki służą do nauki w domu).
- MOŻLIWOŚĆ XEROWANIA (W DOMU) POJEDYNCZYCH STRON Z PODRĘCZNIKA, KTÓRE SĄ POTRZEBNE DO PRACY W DANYM DNIU W SZKOLE.

DLA UCZNI:

- PAKUJ PLECAK ZGODNIE Z PLANEM LEKCJI W DANYM DNIU,
- ZOSTAWIAJ W SZATNI RZECZY NA ZAJĘCIA POZALEKCYJNE,
- ZOSTAWIAJ W SZKOLE CZĘŚĆ PODRĘCZNIKÓW I PRZYBORÓW SZKOLNYCH W MIEJSCU WSKAZANYM PRZEZ NAUCZYCIELA – WYKORZYSTAJ TO I ODCIĄŻ SWÓJ KRĘGOSŁUP,
- MASZ MOŻLIWOŚĆ KORZYSTANIA NA LEKCJACH Z XEROKOPII POTRZEBNYCH STRON Z PODRĘCZNIKA,
- POZOSTAWIAJ PODRĘCZNIKI I PRACE W SALACH:
 1. Sala 102 (M. Zbiciak) matematyka
 2. Sala 104 (M.Kasprzak) matematyka
 3. Sala 105 (E.Wójtowicz) informatyka, matematyka
 4. Sala 107 (D. Jankowska-Derkacz) przyroda
 5. Sala 108 (A.Wilczopolska) język polski
 6. Sala 109 (J.Czerniak) język polski
 7. Sala 110 (D.Krasoń) przyroda
 8. Sala 111 (K. Kondracka) WDŻ
 9. Sala 113 (M.Lorek) język polski
 10. Sala 114 (D.Rudzińska, M.Łągiewka) sztuka, plastyka, muzyka
 11. Sala 204 (E.Sarnowska) technika (niedokończone prace i materiały).
- NIE NOŚ NIEPOTRZEBNYCH ATLASÓW – W SZKOLE KORZYSTASZ Z MAP SZKOLNYCH,
- JEŻELI OMAWIASZ LEKTURĘ NA JĘZYKU POLSKIM NIE NOŚ PODRĘCZNIKA I ĆWICZEŃ,
- KLASY 5 I 6 MAJĄ E-BOOKI Z MATEMATYKI – ZOSTAWIAJCIE KSIĄŻKI W SZKOLE,
- KLASA 4B PANI EWELINY WÓJTOWICZ NIE NOSI PODRĘCZNIKÓW DO MATEMATYKI GDYŻ KORZYSTA W SZKOLE Z PODRĘCZNIKÓW W WERSJI ON-LINE (książki służą do nauki w domu).
- KLASY 4 I 7 ORAZ 5E Z INFORMATYKI (z panią E.Wójtowicz) W SZKOLE KORZYSTAJĄ Z PODRĘCZNIKÓW W WERSJI ON-LINE (książki służą do nauki w domu).

Koordynator akcji: