ЈУ ОШ „ДЕСАНКА МАКСИМОВИЋ“ ТРН

ЂАЧКА ТОРБА И ЗДРАВЉЕ НАШЕ ДЈЕЦЕ

У Трну, март 2023. године

ЂАЧКА ТОРБА ЈЕ ЈЕДАН ОД БРОЈНИХ ФАКТОРА КОЈИ УТИЧУ НА ЗДРАВЉЕ ДЈЕЦЕ И ЊИХОВ ПРАВИЛАН РАЗВОЈ

- ЛОШЕ НАВИКЕ У ДРЖАЊУ, НАСЉЕЂЕ, ТЕШКЕ ШКОЛСКЕ ТОРБЕ И НЕДОВОЉНЕ ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ НАЈВЕЋИ СУ УЗРОЦИ ДЕФОРМИТЕТА КИЧМЕ КОД ДЈЕЦЕ.
- ПРЕПОРУЧЕНА ТЕЖИНА ШКОЛСКЕ ТОРБЕ НЕ БИ ТРЕБАЛА ПРЕЋИ 10-12% (3-4 КИЛОГРАМА) ОД ТЈЕЛЕСНЕ МАСЕ ДЈЕТЕТА.

- АКО ШКОЛСКЕ ТОРБЕ ПРЕЛАЗЕ ОД 10 до 12% ОД УКУПНЕ ТЈЕЛЕСНЕ ТЕЖИНЕ УЧЕНИКА,ВРЕМЕНОМ МОГУ ДОВЕСТИ ДО НЕГАТИВНИХ ПОСЉЕДИЦА НА ДРЖАЊЕ ТИЈЕЛА ЗБОГ НЕПРАВИЛНОГ РАЗВОЈА СКЕЛЕТНОГ СИСТЕМА,А ПРИЈЕ СВЕГА КИЧМЕНОГ СТУБА,ПОЈАВУ СКОЛИОЗЕ И ДРУГИХ ОБОЉЕЊА КИЧМЕ.

На неправилан развој дјеце утичу и други фактори:

- неприлагођене школске столице,
- неправилно сједење у клупи,
- неправилно ходање и стајање,
- рад за рачунарима,
- играње мобилним телефонима,
- неправилна исхрана,
- недовољна физичка активност и др.

НАША ИСТРАЖИВАЊА

- У ЦИЉУ ПРЕВЕНЦИЈЕ И ЗАШТИТЕ ДЈЕЧИЈЕГ ЗДРАВЉА МИ У НАШОЈ ШКОЛИ У КОНТИНУИТЕТУ ПРОВОДИМО МЈЕРЕ И РАДЊЕ КОЈЕ СУ У ФУНКЦИЈИ ЗДРАВОГ РАЗВОЈА СВАКОГ ДЈЕТЕТА.
- МЈЕРЕЊА СМО РАДИЛИ У ЈЕДНОМ ОДЈЕЉЕЊУ ЈЕДНОГ РАЗРЕДА, СМАТРАМО ДА ЈЕ ЈЕДНО ОДЈЕЉЕЊЕ ДОВОЉНО РЕПРЕЗЕТАТИВНО ЗА УКУПАН БРОЈ ЂАКА ЈЕДНОГ РАЗРЕДА И РЕЛЕВАНТНО ЗА ЗАКЉУЧКЕ И ПРЕПОРУКЕ.

НАША ИСТРАЖИВАЊА

- У 5-3 ОДЈЕЉЕЊУ(28 ЂАКА) ПРОСЈЕЧНА ТЕЖИНА ЂАЧКЕ ТОРБЕ ЈЕ 4,39КГ, ТЕЖИНА ПЛАТНЕНЕ ТОРБЕ ЈЕ 200 ГРАМА, ТЕЖИНА КРУТЕ ТОРБЕ ЈЕ 1,2 КИЛОГРАМА- 800 ГРАМА РАЗЛИКЕ.
  - ТЕЖИНА ЂАЧКЕ ТОРБЕ У ОДНОСУ НА ТЈЕЛЕСНУ МАСУ УЧЕНИКА КРЕЋЕ СЕ ОД 6,2 ДО 12,82%, ПРОСЈЕЧНО 10,4%.
- У 4-2 ОДЈЕЉЕЊУ(20 ЂАКА), ПРОСЈЕЧНА ТЕЖИНА ТОРБЕ ЈЕ 5,25КГ, ТЕЖИНА ПРАЗНЕ ТОРБЕ 1,25 КГ.
  - ТЕЖИНА ТОРБЕ У ОДНОСУ НА ТЈЕЛЕСНУ МАСУ КРЕЋЕ СЕ ОД 7,25 ДО 16,67%,ПРОСЈЕЧНО 13,51%.

НАША ИСТРАЖИВАЊА

- У 3-4 ОДЈЕЉЕЊУ (27 УЧЕНИКА) ПРОСЈЕЧНА ТЕЖИНА ЂАЧКЕ ТОРБЕ ЈЕ 8,2% У ОДНОСУ НА ТЈЕЛЕСНУ МАСУ,КОД 4 УЧЕНИКА ТЕЖИНА ЂАЧКЕ ТОРБЕ КРЕЋЕ СЕ ОД 12-14% У ОДНОСУ НА ТЈЕЛЕСНУ МАСУ(ПРИХВАТЉИВО).
  ТЕЖИНА ПРАЗНЕ ТОРБЕ КРЕЋЕ СЕ ОД 300 ГРАМА ДО 1,5 КИЛОГРАМА.

- У 1-2 ОДЈЕЉЕЊУ ТЕЖИНА ТОРБЕ У ПРОСЈЕКУ ЈЕ 200 ГРАМА(ПЕРНИЦА,УЖИНА И ВОДА), УЏБЕНИЦИ И ПРИБОР ЗА РАД ОСТАЈУ У УЧИОНИЦИ.

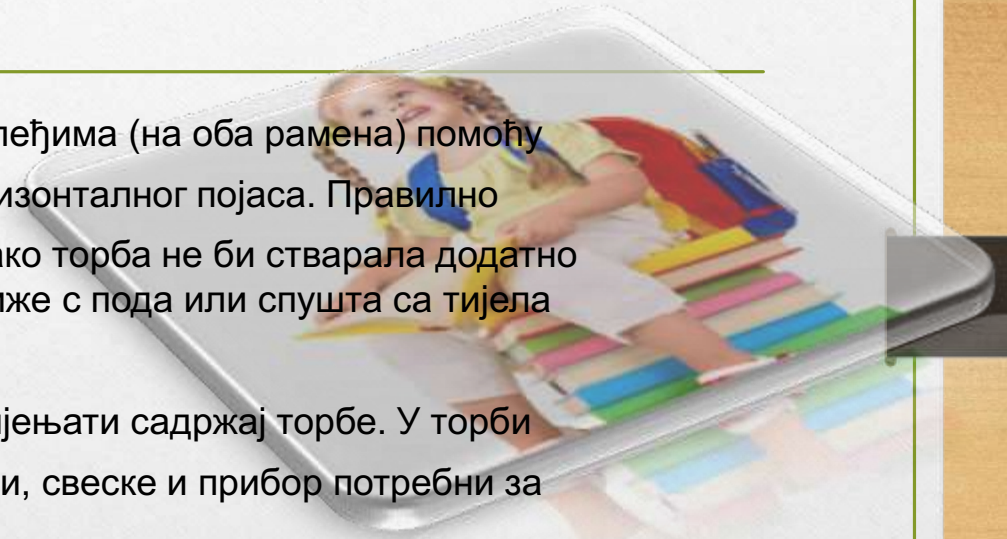
НАША ИСТРАЖИВАЊА

- У ОДЈЕЉЕЊИМА ОД 6. ДО 9.РАЗРЕДА ПРОСЈЕЧНА ТЕЖИНА ЂАЧКЕ ТОРБЕ КРЕЋЕ СЕ ОД 3,3 ДО 4,2 КИЛОГРАМА ,ОД 5,4% ДО 9,85% ОД УКУПНЕ МАСЕ ТИЈЕЛА,НЕМА УЧЕНИКА СА ТОРБОМ ТЕЖОМ ОД 10% ОД МАСЕ ТИЈЕЛА.

ПРИЈЕДЛОГ МЈЕРА РОДИТЕЉИМА ЗА ЛАКШУ ЂАЧКУ ТОРБУ

- Намјенски бирати ђачку торбу-ранац која ће бити од лаког и непромочивог материјала .
- Торбу носити на леђима, помоћу пара широких нараменица (на оба рамена) и хоризонталног ремена. Све нараменице и појасеве на торби треба правилно затегнути да торба не виси и не пада у горњем дијелу;
- Бирати пернице од лакших материјала и стварати код дјеце авику да се у перници налази онај прибор који им је потребан за дати радни дан;
- При куповини свеске избјегавати свеску тврдог повеза;
- Провјеравати сваки дан садржај торбе, спремати школску торбу у складу са распоредом часова ;
- Охрабрити дијете да каже ако осјети било какву бол или неугодност током и након ношења торбе.

Приједлог мјера за ученике:



- Ђачку торбу – ранац носити на леђима (на оба рамена) помоћу пара широких нараменица и хоризонталног појаса. 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 кољенима;
- Свакодневно провјеравати и мијењати садржај торбе. У торби треба да се налазе само уџбеници, свеске и прибор потребни за тај радни дан у школи.
- Избјегавати јурњаву ,трчање по степеништима и ходницима с торбом на леђима или у руци, током одмора, прије и по завршетку наставе.
- Торбу треба скинути пред школом, на аутобуској станици и у другим сличним приликама.

Приједлог мјера за руководство школе и наставнике:

- Код прављења распореда часова водити рачуна о основним педагошким принципима тј. да ученици немају истог дана предмете за које требају пуно прибора. (нпр. да истог дана немају физичко васпитање и ликовну културу...)
- Не захтијевати од ученика да купују свеске великог формата и тврдих корица, осим када је то неопходно;
- 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;
- Сугерисати ђацима да носе само неопходне књиге и прибор конкретан дан у складу са распоредом часова;
- Уџбенике и прибор остављати у ормаре у школи(наведено се проводи у разредној настави) ;
- Смањити грамажу папира за штампање уџбеника;
- Кроз школске активности (путем паноа, презентација, предавања) континуирано указивати ученицима , родитељима и наставницима на значај правилног ношења ђачке торбе и осталих активности које су важне за очување њиховог здравља.

ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ

- ВЕЋИ ПРОБЛЕМ ЗА ДЕФОРМИТЕТ КИЧМЕ И ЗДРАВЉЕ ДЈЕЦЕ ОД ТЕЖИНЕ ЂАЧКЕ ТОРБЕ ЈЕ У ЧИЊЕНИЦИ ДА ДЈЕЦА У ТОКУ ДАНА ИМАЈУ ВЕОМА МАЛО ФИЗИЧКИХ АКТИВНОСТИ.
- ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ И ВЈЕЖБЕ СМАТРАЈУ СЕ НАЈБОЉОМ ПРЕВЕНЦИЈОМ И СВАКО ДИЈЕТЕ БИ ИХ ТРЕБАЛО УПРАЖЊАВАТИ.
  И ШКОЛА И РОДИТЕЉИ МОРАЈУ ПОДСТИЦАТИ ДЈЕЦУ ДА : ПЈЕШАЧЕ, РАДЕ ВЈЕЖБЕ, БАВЕ СЕ СПОРТОМ, ВОЗЕ БИЦИКЛ, ПОПНУ СЕ САМИ НА ДРВО, ИГРАЈУ КЛИКЕРА....
- ЂАЦИ КОЈИ СТАНУЈУ ДО 2 КИЛОМЕТРА ОД ШКОЛЕ ТРЕБА ДА ИДУ ПЈЕШКЕ У И ИЗ ШКОЛЕ, НИКАКО АУТОМОБИЛОМ РОДИТЕЉА.

ПРАВИЛНА ИСХРАНА

- УЗ ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ БИТАН ФАКТОР НОРМАЛНОГ РАЗВОЈА И ФУНКЦИОНИСАЊА ОРГАНИЗМА .
- ПРАВИЛНА ИСХРАНА САДРЖИ: ВОЋЕ,ПОВРЋЕ, МЛИЈЕКО И МЛИЈЕЧНЕ ПРОИЗВОДЕ,ЈАЈА,ЖИТАРИЦЕ,МЕСО И РИБУ .
- ЖЕЛИМО ДА УКАЖЕМО НА ПРОБЛЕМ ГОЈАЗНОСТИ(ПРЕТИЛНОСТИ) КОД НАШИХ ЂАКА.
- РЕЗУЛТАТИ МЈЕРЕЊА СУ ОБРАЂЕНИ НА ОСНОВУ КРИТЕРИЈА И НОРМАТИВА ЗАВОДА ЗА ФИЗИЧКУ КУЛТУРУ СРБИЈЕ.
- ОД 60 ДЈЕЧАКА -УЧЕНИКА 6. РАЗРЕДА, ПРОСЈЕЧНУ МАСУ ТИЈЕЛА ИМА 18 УЧЕНИКА(ИЛИ 30%), ВЕЛИКУ И ВРЛО ВЕЛИКУ МАСУ ТИЈЕЛА ИМА 42 (70%)УЧЕНИКА.
- ОД 58 ДЈЕВОЈЧИЦА- УЧЕНИЦА 6.РАЗРЕДА,ПРОСЈЕЧНУ МАСУ ТИЈЕЛА ИМА 21(36%), ВЕЛИКУ И ВРЛО ВЕЛИКУ ИМА 37(64%) УЧЕНИЦА.
- ОДСТУПАЊА ОД НАВЕДЕНОГ ЗА ДРУГЕ РАЗРЕДЕ СУ ОД 3-5% .

З А Б Р И Њ А В А Ј У Ћ Е

- У 7-1 ОДЈЕЉЕЊУ ОД 22 УЧЕНИКА, 12 ИЛИ 55% ИМА ВЕЛИКУ ИЛИ ВРЛО ВЕЛИКУ МАСУ ТИЈЕЛА.
- У 8-3 ОДЈЕЉЕЊУ ОД 23 УЧЕНИКА, 8 ИЛИ 35% ИМА ВЕЛИКУ ИЛИ ВРЛО ВЕЛИКУ МАСУ ТИЈЕЛА.
- У 9-5 ОДЈЕЉЕЊУ ОД 24 УЧЕНИКА, 8 ИЛИ 33% ИМА ВЕЛИКУ ИЛИ ВРЛО ВЕЛИКУ МАСУ ТИЈЕЛА.
- У ДРУГОМ РАЗРЕДУ ОД 109 УЧЕНИКА ,49 ИЛИ 45% ИМА ВЕЛИКУ ИЛИ ВРЛО ВЕЛИКУ МАСУ ТИЈЕЛА.
- У ТРЕЋЕМ РАЗРЕДУ ОД 123 УЧЕНИКА, 42 ИЛИ 33,7% УЧЕНИКА ИМА ВЕЛИКУ И ВРЛО ВЕЛИКУ ТЈЕЛЕСНУ МАСУ .
- У ЧЕТВРТОМ РАЗРЕДУ ОД 89 УЧЕНИКА,40 ИЛИ 45% УЧЕНИКА ИМА ВЕЛИКУ ИЛИ ВРЛО ВЕЛИКУ ТЈЕЛЕСНУ МАСУ.
- У ПЕТОМ РАЗРЕДУ ОД 114 УЧЕНИКА ,49 ИЛИ 43% УЧЕНИКА ИМА ВЕЛИКУ ИЛИ ВРЛО ВЕЛИКУ ТЈЕЛЕСНУ МАСУ.
- НА НИВОУ ШКОЛЕ 390 ИЛИ 40,1% УЧЕНИКА ИМА ВЕЛИКУ ИЛИ ВРЛО ВЕЛИКУ МАСУ ТИЈЕЛА .