



ΙΔΙΩΤΙΚΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

« Ι. Μ. Δ Ε Λ Α Σ Α Λ »

Πεύκα (Ρετζίκι) Θεσσαλονίκης

Τ.Θ. 6 – 570 10 Πεύκα

Τηλ. 2310 67.50.20 - 2310 67.43.96

Fax 2310 67.50.21

e-mail : elementary@delasalle.gr

www.delasalle.gr



Αγαπητοί Γονείς και Κηδεμόνες,

Εδώ και χρόνια αυτό που ταλαιπωρεί τον έλληνα μαθητή είναι το βάρος της σχολικής του τσάντας και, δυστυχώς, το εκπαιδευτικό σύστημα δε βοηθάει και πολύ στη μείωσή του. Πολλές φορές έχουμε μιλήσει για τη **σωστή επιλογή της σχολικής τσάντας**.

Η ιδεώδης σχολική τσάντα, κατά την κυρία Λόρνα Τέιλορ, παιδιατρική φυσιοθεραπεύτρια στο Λονδίνο, είναι μια όχι πολύ μεγάλη τσάντα πλάτης, με ιμάντες που θα μοιράζουν εξίσου το βάρος στη ράχη του μαθητή, καθώς και με ζώνη που θα τη δένει στη μέση του και έτσι θα μεταφέρει λίγο βάρος στην πύελο. **Επιλέγουμε τη σάκα μας με βάση την αποτελεσματική εργονομία και όχι τη μόδα και τη διαφήμιση.**

Σύμφωνα, εξάλλου, με την Ελληνική Παιδιατρική Εταιρεία, για να είναι κατάλληλη μια τσάντα για το παιδί, το κάτω μέρος της πρέπει να σταματά πάνω από τους γοφούς – συνεπώς **απαιτείται προσαρμογή των ιμάντων**.

Το παιδί θα πρέπει να μεταφέρει πάντα την τσάντα στην πλάτη, φορώντας και τους δύο ιμάντες στους ώμους (τα λουριά θα πρέπει να είναι σφιχτά, έτσι ώστε η τσάντα να είναι κολλημένη στο σώμα), ενώ τα σχολικά είδη θα πρέπει να μοιράζονται σε όλα τα τμήματα της τσάντας, τοποθετώντας τα πιο βαριά στην κεντρική θήκη που ακουμπά στην πλάτη.

Αν το βάρος που πρέπει να μεταφέρει το παιδί υπερβαίνει το 10% του σωματικού βάρους του, καλό είναι να επιλέξετε τσάντα με ρόδες, **την οποία όμως θα σπρώχνει μπροστά του** και δε θα σέρνει από το χερούλι προέκτασης, διότι κάτι τέτοιο απαιτεί στροφική κίνηση της σπονδυλικής στήλης και συνεπώς επιβαρύνει τη μέση.

Η καλύτερη πρόληψη, ωστόσο, είναι η άσκηση των μυών που διατηρούν τη φυσιολογική γραμμή βαρύτητας καθώς και η σωστή στάση του σώματος. **Οι μαθητές θα πρέπει να μην κάθονται πολλές ώρες στον υπολογιστή και να κάνουν συχνά διαλείμματα, όταν μελετούν.**

Το Δημοτικό «ΔΕΛΑΣΑΛ», στην προσπάθειά του να συμβάλλει στη μείωση του βάρους της σχολικής τσάντας, αποφάσισε να τοποθετήσει σε όλα τα τμήματα του Δημοτικού ντουλαπάκια για όλους τους μαθητές. Αυτή τη στιγμή όλες οι τάξεις από Α' έως ΣΤ' έχουν στη διάθεσή τους τα προσωπικά ντουλαπάκια των μαθητών .

Σκοπός αυτής της κίνησης είναι από τη μια να αφήνουν οι μαθητές προσωπικά αντικείμενα (τα ντουλαπάκια κλειδώνονται καθημερινά τόσο από τον εκπαιδευτικό της τάξης όσο και από τον Διευθυντή), αλλά και σχολικά βιβλία και βιβλιοτετράδια όλων των μαθημάτων.

Επιπρόσθετα, το Δημοτικό «ΔΕΛΑΣΑΛ» αντικατέστησε όλα τα σπιράλ με βιβλιοτετράδια, τα οποία έχουν μικρότερο όγκο κι έτσι συμβάλλουν κι αυτά στη μείωση βάρους της σάκας των μαθητών μας.

Θα ήθελα να σας διαβεβαιώσω ότι το Δημοτικό «ΔΕΛΑΣΑΛ» πάντα θα προσπαθεί να βρίσκει τρόπους διευκόλυνσης της εκπαιδευτικής μάθησης και να εισάγει καινοτόμα προγράμματα στην καθημερινή εκπαιδευτική διαδικασία.

Για οποιαδήποτε απορία ή διευκρίνιση, παρακαλώ μη διστάσετε να επικοινωνήσετε με τους/τις δασκάλους/δασκάλες της τάξης σας.

Με εκτίμηση
Η Διευθύντρια του Δημοτικού
Αλεξάνδρα Λαπουρίδου