



ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

Αρ. Φακ.: 07.19.018
Αρ. Τηλ.: 22800916
E-mail: dde@moec.gov.cy

3 Σεπτεμβρίου, 2025

Διευθυντές/Διευθύντριες
Δημοτικών Σχολείων

Θέμα: Σχολική τσάντα

Η καθημερινή μεταφορά μιας βαριάς σχολικής τσάντας είναι πιθανό να προκαλέσει αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία του παιδιού όπως οσφυαλγία, μυϊκό πόνο, κακή στάση του σώματος, καθώς και ενδεχομένως αστάθεια στο βάδισμα, με αυξημένο κίνδυνο για τραυματισμό. Ως εκ τούτου, καλούνται τα σχολεία όπως εφαρμόσουν **ξεκάθαρη πολιτική και πρακτικές**, ώστε να μετριαστεί ή και να επιλυθεί το θέμα του βάρους της σχολικής τσάντας ανάλογα με τις ιδιαίτερες συνθήκες/περιβάλλον κάθε σχολικής μονάδας και να αφιερώνεται ανά τακτά χρονικά διαστήματα χρόνος για υπενθύμιση της πολιτικής και των πρακτικών που υιοθετούνται.

Για τον λόγο αυτό συστήνονται τα ακόλουθα:

- Συζήτηση του θέματος σε συνεδρία του διδακτικού προσωπικού στην αρχή της σχολικής χρονιάς και λήψη των απαραίτητων μέτρων, για την προληπτική και έγκαιρη αντιμετώπισή του. Ενδεικτικά σημειώνονται τα ακόλουθα για πιστή εφαρμογή από όλους/ες:
 - (α) Δεν ενδείκνυται η συρραφή και ενσωμάτωση φύλλων εργασίας/φυλλαδίων εντός των τετραδίων, με τρόπο που να αυξάνεται το βάρος τους. Επίσης, σε καμία περίπτωση δεν πρέπει οι εκπαιδευτικοί να συνενώνουν τα τετράδια των παιδιών, για να δημιουργήσουν «πιο μεγάλα» τετράδια. Το Υ.Π.Α.Ν. σκόπιμα παραγγέλλει ολιγοσέλιδα τετράδια, ώστε να μην μεταφέρουν πολύ βάρος τα παιδιά. Όταν τα φύλλα ενός τετραδίου εξαντληθούν, μπορεί να φυλαχθεί στο σχολείο ή στο σπίτι του παιδιού και αυτό να μεταφέρει στην τσάντα του μόνο το τετράδιο που μπορεί να χρησιμοποιηθεί.
 - (β) Στον καταρτισμό του ωρολόγιου προγράμματος, όπου είναι εφικτό, τα εργαστηριακά μαθήματα να διδάσκονται σε συνεχόμενες διδακτικές περιόδους.
 - (γ) Στα μαθήματα όπου χρησιμοποιούνται περισσότερα του ενός βιβλία (π.χ. Ελληνικά), οι εκπαιδευτικοί να διασαφηνίζουν στους/στις μαθητές/μαθήτριες ποια βιβλία/τετράδια κ.ά. είναι απαραίτητα για κάθε μέρα.
 - (δ) Να υπάρχει ένα μόνο τετράδιο για κάθε μάθημα, εκτός και αν είναι απαραίτητη η χρήση περισσότερων π.χ. Ελληνικά. Σε όσα μαθήματα υπάρχουν βιβλία με φύλλα εργασίας, δεν είναι απαραίτητη η δημιουργία επιπρόσθετου τετραδίου.



- Σαφείς οδηγίες από τους/τις εκπαιδευτικούς ως προς το τι αναμένεται να μεταφέρουν τα παιδιά την επόμενη ημέρα στην τσάντα. Δηλαδή, στη σχολική τσάντα πρέπει να υπάρχουν μόνο τα σχολικά βιβλία και η γραφική ύλη που χρειάζονται για την ομαλή διεξαγωγή των μαθημάτων, **σύμφωνα με το ημερήσιο ωρολόγιο πρόγραμμα** των παιδιών. Βιβλία και γραφική ύλη που δεν χρειάζονται πρέπει να αφήνονται στο σχολείο ή στο σπίτι. Νοείται ότι η παραμονή κάποιων βιβλίων μόνιμα στο σχολείο ή μόνιμα στο σπίτι δεν αποτελεί λύση του προβλήματος. Ακόμη, αποτελεί πρόβλημα η χρήση δύο ή περισσότερων κασετινών με είδη γραφικής ύλης από αρκετά παιδιά και θα πρέπει να αποφεύγεται.
- Ενημέρωση των μαθητών/ριών στην αρχή της σχολικής χρονιάς για ορθή χρήση και μεταφορά της σχολικής τσάντας, με συγκεκριμένες οδηγίες, από **τον/την υπεύθυνο/η τμήματος**, όπως για παράδειγμα:
 - (α) Η τοποθέτηση των βιβλίων στην τσάντα να γίνεται με τέτοιο τρόπο, ώστε τα βαρύτερα βιβλία να βρίσκονται κοντά στην πλάτη και τα ελαφρύτερα μακριά από αυτήν. Τα βιβλία/τετράδια δεν πρέπει να μετακινούνται μέσα στην τσάντα.
 - (β) Να αποφεύγεται η μεταφορά της τσάντας μόνο με το ένα χέρι ή από τον έναν ώμο. Περισσότερο εργονομικές θεωρούνται οι τσάντες που φοριούνται και στους δυο ώμους. Τα λουριά της τσάντας πρέπει να ρυθμίζονται έτσι ώστε αυτή να εφαρμόζει όσο πιο καλά γίνεται στην πλάτη των παιδιών. Μεγάλη ευκολία για τα παιδιά παρέχουν και οι τσάντες με τροχούς.
 - (γ) Οι μαθητές/μαθήτριες δεν πρέπει να σκύβουν με κάμψη της μέσης, όταν είναι φορτωμένοι/ες, αλλά να κάμπτουν τα γόνατά τους και να κρατούν ίσια τη μέση.
 - (δ) Οι μαθητές/μαθήτριες δεν πρέπει να έχουν την τσάντα στην πλάτη **σε στιγμές που δεν μετακινούνται** (π.χ. σε πρωινές ενδοσχολικές συγκεντρώσεις), αλλά να την κατεβάζουν και να την τοποθετούν στο έδαφος.
- Φύλαξη βιβλίων όπως Ανθολόγια, λεξικά, βιβλία Γραμματικής κ.ά. στα ράφια των τάξεων ή των εργαστηρίων. Για τον σκοπό αυτό μπορούν να αγοραστούν ατομικά χάρτινα κουτιά φύλαξης (πολύ χαμηλό κόστος), όπου τα παιδιά θα τοποθετούν τα βιβλία και τα τετράδια που δεν χρειάζονται για τη μελέτη τους στο σπίτι. Ακόμη, γραφική ύλη (ρίγες, χρωματιστά μολύβια, ψαλίδι, γόμα κ.λπ.), να παραμένει στην τάξη για να χρησιμοποιείται στο σχολείο.
- Συνεργασία με τους γονείς/κηδεμόνες για ανάπτυξη ορθών στάσεων σε ό,τι αφορά στη σχολική τσάντα (αποστολή σχετικών ανακοινώσεων, οδηγίες σε ενημερωτικά δελτία που εκδίδει το σχολείο, σχετική αναφορά από τον/τη διευθυντή/διευθύντρια σε συναντήσεις γονέων/κηδεμόνων-εκπαιδευτικών). Θα πρέπει να τονίζεται ότι η ηλικία και το σώμα του παιδιού αποτελούν καθοριστικούς παράγοντες στην επιλογή του μεγέθους και του είδους της τσάντας. Επιπρόσθετα, θα πρέπει να γίνει αντιληπτό, από τους/τις ίδιους/ες τους/τις μαθητές/μαθήτριες, ότι η παράλειψη οργάνωσης της σχολικής τσάντας, σε καθημερινή βάση, εκλαμβάνεται ως αδιαφορία ή/και αδυναμία κάθε μαθητή/μαθήτριας να ανταποκριθεί στα καθήκοντα και στις σχολικές υποχρεώσεις του/της.

Αναμένεται η συνεργασία και η εμπλοκή όλων για την προληπτική αντιμετώπιση του βάρους της σχολικής τσάντας.

Η παρούσα εγκύκλιος αντικαθιστά την εγκύκλιο με αρ. 7.19.21/2, ημερ. 31 Αυγούστου 2018.



Δρ Μάριος Στυλιανίδης
Διευθυντής
Δημοτικής Εκπαίδευσης

Κοιν.: Γ.Ε.Δ.Ε.
: Π.Λ.Ε. Επαρχιακών Γραφείων Παιδείας
: Π.Λ.Ε. Γραφείου Δ.Δ.Ε.
: Π.Ο.Ε.Δ.