



ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

Αρ. Φακ.: 7.19.21/2
Αρ.τηλ.: 22809527

31 Αυγούστου 2018

Διευθυντές/Διευθύντριες
Σχολείων Δημοτικής, Μέσης Γενικής
και Μέσης Τεχνικής και Επαγγελματικής Εκπαίδευσης

Θέμα: Σχολική τσάντα

Η καθημερινή μεταφορά μιας βαριάς σχολικής τσάντας είναι πιθανό να προκαλέσει οσφυαλγία, κακή στάση του σώματος και μελλοντικά προβλήματα στην ενήλικη ζωή. Για την καλύτερη προφύλαξη των μαθητών/τριών, το μέγεθος της σχολικής τσάντας θα πρέπει να ταιριάζει στο σώμα του παιδιού, ενώ το περιεχόμενο της τσάντας πρέπει να ζυγίζει λιγότερο από το 10% του βάρους σώματος του παιδιού.

Γι' αυτό τα σχολεία πρέπει να εφαρμόσουν τέτοια πολιτική και πρακτικές, ώστε να ξαλαφρώσουν οι σχολικές τσάντες και να μάθουν τα παιδιά να τις χρησιμοποιούν σωστά. Για τον λόγο αυτό συστήνονται τα ακόλουθα:

1. Οι εκπαιδευτικοί να δίνουν σαφείς οδηγίες ως προς το τι αναμένεται να μεταφέρουν τα παιδιά την επόμενη ημέρα στην τσάντα.
2. Να υπάρχει **ένα μόνο τετράδιο** για κάθε μάθημα.
3. Να αποφεύγεται η αγορά σκληρόδετων ή πολυσέλιδων τετραδίων (Μέση Εκπαίδευση).
4. Δεν ενδείκνυται η συρραφή και ενσωμάτωση φύλλων εργασίας/φυλλαδίων εντός των τετραδίων, με τρόπο που να αυξάνεται το βάρος τους.
5. Σε μαθήματα τα οποία διαθέτουν βιβλία με φύλλα εργασίας, δεν προωθείται η χρήση επιπρόσθετου τετραδίου.



6. Προωθείται –σε συνεργασία με τις σχολικές εφορείες- η δημιουργία **ατομικών ερμαριών/θυρίδων** στις τάξεις ή σε άλλο χώρο, ως το πλέον αποτελεσματικό μέτρο. Αν το κόστος είναι αποτρεπτικό ή δεν υπάρχει ο απαραίτητος χώρος στις αίθουσες διδασκαλίας, 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.
7. Βιβλία, όπως Ανθολόγια, λεξικά, βιβλία Γραμματικής κ.ά, να φυλάγονται στα ράφια των τάξεων ή των εργαστηρίων.
8. Πρόβλημα αποτελεί η χρήση δύο ή περισσότερων κασετίνων από αρκετά παιδιά. Γραφική ύλη (ρίγες, χρωματιστά μολύβια, ψαλίδι, γόμα κτλ.), που δίνεται στα παιδιά στην αρχή της σχολικής χρονιάς, να παραμένει στην τάξη (ερμάρια/θυρίδες ασφαλείας) για να χρησιμοποιείται μόνο στο σχολείο.
9. Να δίνεται η ευκαιρία στους/στις μαθητές/τριες να ολοκληρώνουν τις περισσότερες εργασίες στο σχολείο, ούτως ώστε να αφήνουν τα βιβλία στην τάξη και να μην αναγκάζονται να τα κουβαλούν στο σπίτι (Δημοτική Εκπαίδευση).
10. Οι μαθητές/τριες δεν πρέπει να έχουν την τσάντα στην πλάτη σε στιγμές που δεν μετακινούνται (π.χ σε πρωινές ενδοσχολικές συγκεντρώσεις), αλλά να την κατεβάζουν και την τοποθετούν στο έδαφος.
11. Να γίνεται σχετική ενημέρωση των μαθητών/τριών 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. Σιγουρευόμαστε ότι τα βιβλία/τετράδια δεν μετακινούνται μέσα στην τσάντα.
 - (β) Να αποφεύγεται η μεταφορά της τσάντας μόνο με το ένα χέρι ή από τον ένα 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 (κυρίως Δημοτικού) παρέχουν και οι τσάντες με τροχούς.
 - (γ) Οι μαθητές/τριες δεν πρέπει να σκύβουν με κάμψη της μέσης, όταν είναι φορτωμένοι/ες, αλλά να κάμπτουν τα γόνατά τους και να κρατούν ίσια τη μέση.
12. Στο ωρολόγιο πρόγραμμα να προτιμούνται τα δίωρα όπου είναι δυνατόν και επιθυμητόν από τους διδάσκοντες.
13. Σε σύνθετα μαθήματα (π.χ Ελληνικά), οι εκπαιδευτικοί να διασαφηνίζουν στους/στις μαθητές/τριες ποια βιβλία/τετράδια κ.ά είναι απαραίτητα για κάθε διδακτική περίοδο.



14. Συνεργασία με τους γονείς 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/τρια σε συναντήσεις γονιών-εκπαιδευτικών).



Δρ Κυπριανός Δ. Λούης
Διευθυντής
Μέσης Γενικής
Εκπαίδευσης



Δρ Ηλίας Μαρκάτζης
Διευθυντής
Μέσης Τεχνικής και
Επαγγελματικής Εκπαίδευσης



Χρίστος Χατζηθανασίου
Διευθυντής
Δημοτικής Εκπαίδευσης

