

На основу дописа Омбудсмана за дјецу Републике Српске број: 1779-16-УП/12. од 07.12.2012. године, Комисија формирана у ту сврху анализирао је питање претешке ђачке торбе и предложила следеће

МЈЕРЕ И АКТИВНОСТИ

Дјеца и омладина током свог раста и развоја (одрастања), посебно кроз период школовања, долазе под утицај бројних фактора који утичу на њихово здравље и правилан развој. Често смо судионици разговора о претешким ђачким торбама које негативно утичу на правилано држање тијела дјеце. Међутим, на правилан развој дјеце значајно утичу и други фактори, као што су: неприлагођене школске клупе и столице, неправилно сједење у клупи, неправилно ходање и стајање, рад са рачунарима, "играње" мобилним телефонима, итд.

Наш школски систем не подразумијева цијелодневни боравак у школи, те су ученици свакодневно у обавези да у школу и кући носе уџбенике, свеске, прибор и осталу опрему која им је потребна за извршавање ученичких обавеза.

Истраживања, како на овим просторима тако и у свијету, потврђују да ношење претешке ђачке торбе негативно утиче на здравље ученика и сугеришу да тежина ђачке торбе не би смјела прелазити 10% укупне тјелесне тежине дјетета.



Слика бр.1 Примјер **неправилног** ношења ђачке торбе

Погрешно ношење претешке ђачке торбе доводи до све израженијих негативних посљедица на држање тијела због неправилног развоја скелетног система, прије свега кичменог стуба, а честе су и појаве сколиозе и других обољења кичме. Овај проблем поспјешују и остале негативне појаве као: неправилна исхрана, дужа пјешачења под оптерећењем, стајања и кретње под теретом уз и низ степеннице, недовољно и нестручно физичко вјежбање итд.

Школа и породица, ко и други субјекти, требају одговорно приступити рјешавању овог питања. Добро је да се у пракси прибјегло ношењу ђачке торбе као ранца. Ако се поштују и остале мјере и препоруке, а посебно оне које се односе на: **добар избор ранца, оптималну и дозвољену тежину, правилно фиксирање ранца уз леђа, благо подизање и спуштање ранца с тијела, контрола покрета, чување и одржавање ранца**, онда ношење ранца може да буде у функцији правилног развоја и држања тијела и природног кретања па и јачања организма дјетета у цјелини.

Циљ основног образовања и васпитања наглашава потребу развоја свијести о чувању здравља. У члану 7 Закона о основном образовању и васпитању Републике Српске, као један од циљева наведено је "развијање свијести о потреби чувања здравља", што указује на важност овог питања и обавезује све одговорне субјекте да посвете више пажње правилном развоју, јачању и заштити здравља дјеце.



Слика бр.2 Примјер правилног ношења ђачке торбе

Да би се заштитило и унаприједило здравље дјете и дјеловало на феномен „*претешке ђачке торбе*“, треба предузети сљедеће мјере и активности:

Приједлог мјера за родитеље

-Намјенски бирати ђачку торбу-ранац која ће бити од лаког и непромочивог материјала, са свијетлим тракама на спољашњем дијелу. Навикавати дјецу да ранац носе на леђима, помоћу пара широких нараменица (на оба рамена) и хоризонталног ремена. Уколико постоји, добро је да дијете научи да повеже додатни -хоризонтални појас и да му и та радња постане навика. Све нараменице и појасеве на торби треба правилно затегнути да торба не виси и не пада у горњем дијелу, али и да није превише стегнута;

-Бирати пернице од лакших материјала и стварати код дјете навика да се у перници налази само онај прибор који им је потребан за дати радни дан;

-При куповини свески избјегавати свеске тврдог повеза, осим када наставник нагласи и образложи потребу за таквом свеском;

-Контролисати садржај торбе, како би установили шта дијете носи у школу, а у сврху развијања навике да се у ђачкој торби носи само оно што је дјетету заиста потребно за дати радни дан у школи. Неријетко, дјеца у школу носе цјелокупну уџбеничку литературу и школски прибор, иако им, према распореду часова и обавезама које ће тај дан имати у неком наставном предмету, све то није потребно;

-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 ремена. 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 ђачкој торби треба да се налазе само уџбеници, свеске и прибор који су потребни за тај радни дан у школи;

-Избјегавати јурњаву и трчање по степеништима и ходницима с торбом на леђима или у руци, у току пауза (одмора), прије и по завршетку наставе;

-Кад је год могуће треба се растеретити ђачке торбе, торбу скину приликом чекања пред школом, на аутобуској станици и другим сличним приликама.

Приједлог мјера за руководство школе и наставнике

-Размотрити могућност да се у одговарајућим учионицама и кабинетима обезбиједи ормарићи у којима ће ученици остављати материјале који им нису неопходни за домаћи рад;

-Континуирано указивати ученицима на правилно ношење ђачке торбе, како се природно стоји, сједи, држи глава, кичма, рамена, руке, ноге као и цијело тијело.

-С ученицима редовно договарати школски прибор и уџбеничку литературу који су им потребни за наредни радни дан/час;

-Не захтијевати од ученика да купују свеске великог формата и тврдог повеза, осим када је то неопходно;

-Сугерисати ученицима који су заједно у клупи да наизмјенично носе књиге, радне свеске, атласе, прибор, наставна средства и други материјал који могу заједно користити на часу. Ова мјера има вишеструко васпитно дејство.

-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;

-Кроз различите школске активности (путем панoa, презентација, филма) стално скретати пажњу ученицима, родитељима и наставницима на значај правилног ношења ђачке торбе и осталих активности које су важне за очување њиховог здравља.

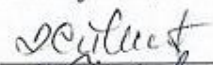
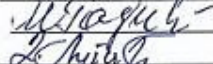
Приједлог издавачима уџбеника и наставних средстава

У циљу смањивања тежине ђачке торбе, водити рачуна да се приликом штампања уџбеника, збирки задатака, радних свески и осталих дијелова уџбеничког комплета и наставних материјала користи лакши тип папира.

Закључак

Републички педагошки завод ће у склопу стручно-педагошког надзора и педагошко савјетодавно-инструктивног рада, промовисати и пратити провођење предложених мјера, као и активности које предузима школа у сврху утицања на правилан психофизички развој, јачање и очување здравља ученика.

Инспектори-просвјетни савјетници:

Др Душан Сп. Илић 
Марко Гајић, проф. 
Драго Лугић, проф. 