

O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ W TRAKCIE ROKU SZKOLNEGO ?

ZADBAJ O LEKKI TORNISTER SWOJEGO DZIECKA



Zanim dziecko pójdzie do szkoły, rodzicu zwróć uwagę na ciężar plecaka.

Ciężar plecaka szkolnego nie powinien przekraczać 10-15% wagi ucznia. Dopilnuj, aby dziecko zawsze nosiło prawidłowo tornister to znaczy na obu ramionach.

Cechy dobrego plecaka:

- **lekki** – niektóre plecaki, nawet bez zawartości, dużo ważą,
- **zaopatrzone w regulowane, miękkie i szerokie szelki** - regulacja pozwala na ścisłe przyleganie plecaka do kręgosłupa, a odpowiednio szerokie szelki nie wrzynają się w ramiona dziecka,
- **usztywniona ścianka tylna**, uwypuklona w dolnej części ze względu na naturalną krzywiznę kręgosłupa,
- **przegródki w środku**–umożliwia to równomierne rozłożenie

zawartości plecaka oraz utrzymanie ładu i porządku,

- **dodatkowe zapięcie** spinające szelki z przodu klatki piersiowej

Załadowany plecak/tornister powinien w jak najmniejszym stopniu zmieniać naturalny sposób chodzenia i stania dziecka.

Aby ograniczyć wagę plecaka naszego dziecka, zrezygnujmy z grubych zeszytów oraz tych w sztywnej i grubej okładce, na rzecz zeszytów cieńszych (np. 32-kartkowych) i w miękkiej oprawie.

Dopilnujmy, aby dziecko do szkoły zabierało tylko podręczniki, które wykorzysta danego dnia. W porozumieniu z nauczycielem uczeń ma możliwość pozostawienia zbędnych akcesoriów szkolnych w szafkach uczniowskich lub w szafkach klasowych.

Drogi rodzicu zwracaj uwagę na zawartość plecaka swojego dziecka. Dzieci często pakują „wyposażenia dodatkowego” (zabawki, kosmetyki, urządzenia do słuchania muzyki itp.), co niepotrzebnie zwiększa wagę plecaka/tornistra !!!

DOBIERZ WYSOKOŚĆ BIURKA I KRZESŁA DO WZROSTU SWOJEGO DZIECKA



Długotrwałe siedzenie przy stanowisku pracy niedostosowanym do wzrostu dziecka może przyczynić się do powstania wad postawy wśród których najczęściej spotykaną grupą są skoliozy (boczne skrzywienia kręgosłupa). Pamiętajmy, aby egzekwować prawidłową postawę siedzącą przy pracy dziecka. Obie stopy postawione na podłożu, łokcie oparte na blacie, monitor komputera na wysokości oczu, podręcznik ustawiony pod kątem 45 stopni.

wysokość (w cm)		zakres wzrostu ucznia (w cm)
siedziska krzesła	pulpitu stolika	
21	40	80-95
26	46	93-116
31	53	108-121
35	59	119-142
38	64	133-159
43	71	146-176,5
46	76	159-188
51	82	174-207

W naszej szkole przeprowadzane są coroczne pomiary wysokościowe dzieci, które pozwalają dobrać odpowiednią wysokość ławki szkolnej.

ZAPEWNIJ DZIECKU PRAWIDŁOWO OŚWIETLONE MIEJSCE DO ODRABIANIA PRAC DOMOWYCH



Ważnym elementem ochrony wzroku jest odpowiednie oświetlenie (zarówno naturalne, jak i sztuczne) miejsca odrabiania lekcji,

czytania książki, zabawy wymagającej wysiłku wzroku. Lampa pod sufitem nie zapewnia odpowiedniego oświetlenia.

Lampkę na biurku należy odpowiednio ustawić:

- z lewej strony dla dziecka praworęcznego
- z prawej strony dla leworęcznego.

Żarówka w lampie nie powinna oślepiać, jedynie dobrze oświetlać miejsce nauki. Dobrze, jeżeli dziecko może odrabiać lekcje przy świetle dziennym. Należy wtedy zwrócić uwagę na usytuowanie okna (zasada jak przy ustawieniu lampy na biurku) i jego stan (czyste szyby, brak firanek).

Nieprawidłowe oświetlenie może powodować m.in.: osłabienie wzroku, szybsze męczenie, bóle głowy, łzawienie, zaczerwienienie powiek i spojówek, pogorszenie ogólnego samopoczucia.

NIE SAMĄ SZKOŁĄ ŻYJE UCZEŃ !!!



Drogi Rodzicu !

Motywuuj dziecko do efektywnej pracy, jednak pamiętaj aby wyważyć złoty środek między obowiązkami szkolnymi, a odpoczynkiem. Zaproponuj dziecku w trakcie roku szkolnego zajęcia rozwijające jego zdolności i zainteresowania.

Pamiętajmy, aby dziecko min. 20 minut dziennie spędzało na świeżym powietrzu, podejmując jakąkolwiek aktywność fizyczną. Wpłyne to znacznie na odporność organizmu oraz przyczyni się do bardziej efektywnego uczenia się.

SZANOWNI RODZICE

W IMIENIU CAŁEGO GRONA PEDAGOGICZNEGO
ŻYCZYMY WAM BY NADCHODZĄCY ROK SZKOLNY BYŁ
OKAZJĄ DO DOCENIENIA SUKCESÓW WASZYCH DZIECI
ORAZ CZASEM POMYŚLNEJ WSPÓŁPRACY !

– ***PEDAGOG SZKOLNY***

Bogumiła Górecka- Kijak