

Kampania na rzecz odciążenia szkolnych plecaków

Informacje dla Rodziców

W naszej szkole bardzo zależy nam, aby uczniowie osiągnęli wysokie wyniki w nauce. Proponujemy im różnorodne formy pracy i korzystamy z licznych pomocy naukowych. Jednocześnie ważne dla nas jest to, aby nie trzeba było wybierać pomiędzy edukacją a zdrowiem. Dlatego chcemy promować zdrowy styl życia w zakresie codziennych szkolnych spraw.

Proponujemy, aby wszystkie osoby w społeczności szkolnej: nauczyciele, rodzice i uczniowie aktywnie włączyli się w dbanie o to, aby plecaki były racjonalnie pakowane i możliwie jak najlżejsze. Ważne dla nas jest to, by dzieciaki miały prawidłową postawę, ale też by były samodzielne i miały poczucie, że wiedzą jak się przygotować do lekcji, także w aspekcie niezbędnych przyborów. Mamy nadzieję, że wpłynie to pozytywnie również na ich ogólne poczucie radzenia sobie z obowiązkami szkolnymi.

Aby plecak i szkoła były do udźwignięcia ;) proponujemy przestrzeganie następujących zasad:

1. Zachęcamy dzieci, aby korzystały z zeszytów w miękkich okładkach. Dla zwiększenia trwałości i estetyki zeszytu, można oprawić go w foliową okładkę wielorazową.
2. Prosimy uczniów o codzienne wypakowanie wszystkiego z plecaka i załadowanie go na kolejny dzień. Z naszych doświadczeń wynika, że dzieci sumiennie dokładają potrzebne w kolejnym dniu książki i zeszyty, natomiast rzadziej wyjmują przybory używane w dniu poprzednim a niepotrzebne nazajutrz. Oznacza to, że plecaki statystycznie bywają najcięższe w piątki ;) nawet jeśli wówczas jest najmniej lekcji.
3. Zachęcamy uczniów, aby przyjrzeni się przedmiotom, które przynoszą do szkoły, a które nie są konieczne. Czasami trudno rozstać się na czas lekcji i pobytu w świetlicy z ulubioną książką, maskotką, albumem, zestawem wielokolorowych pisaków. Być może liczbę tych rzeczy udałoby się ograniczyć. Wszystkie te wskazówki dla dzieci zostaną im przekazane przez wychowawców w klasach podczas zaplanowanej w ramach kampanii lekcji wychowawczej.
4. Zalecamy odrabianie zadań domowych w świetlicy cichej pracy. Z wielu przedmiotów (j. angielski, j. niemiecki, j. francuski, j. polski) zadania domowe najczęściej zadawane są z ćwiczeń i ich wykonanie powinno trwać kilka do kilkunastu minut. Po zrobieniu zadania w świetlicy można zeszyty ćwiczeń zostawić w szkolnej szafce.
5. Nauczyciele rzadko zadają zadania domowe z podręcznika. Jeśli się to zdarza (np. j. polski, matematyka, j. niemiecki) nauczyciel poleci uczniom na koniec lekcji zabranie podręczników do domu. W innym przypadku należy podręcznik zostawić w szafce.
6. Z kilku przedmiotów (historia, j. angielski, j. niemiecki) uczniowie uczą się w domu z podręczników, zwłaszcza przed sprawdzianem lub planowaną kartkówką. Powinni brać wówczas podręczniki do domu. W dni kiedy uczniowie nie planują uczyć się w domu (często wynika to z zapowiedzi nauczyciela – uczniowie wiedzą, że na następnej lekcji planowany jest film, prezentacja, nauczyciel prosił o powtórzenie lekcji z notatki w zeszycie) prosimy o pozostawianie podręczników w szkolnej szafce.

Kampania na rzecz odciążenia szkolnych plecaków

Informacje dla Rodziców

Klasy IV a i b

Poniżej podajemy listę przedmiotów szkolnych wraz ze szczegółowymi zaleceniami nauczycieli dotyczącymi „zarządzania” pomocami do danego przedmiotu.

Przedmiot	Prośba nauczyciela
J. polski	Zeszyt ćwiczeń zostaje zawsze w szkole, chyba że uczeń był nieobecny i musi go uzupełnić w domu. Podręcznik do literatury zostaje w szkole, chyba że należy się nauczyć czytania wskazanego tekstu. Podręcznik do gramatyki – jeśli jest zadanie domowe, uczeń bierze książkę. Zalecamy pracę w świetlicy cichej pracy i pozostawienie podręcznika po skończonej pracy w szkole.
Matematyka	Nauczyciel mówi uczniom, co mają zabrać do domu. Zabierają najwyżej jeden z dwóch podręczników. Zadania często bywają na kartach pracy lub zapisane w zeszytach, wówczas uczniowie nie zabierają książek do domu.
J. angielski	Ćwiczenia z zeszytów ćwiczeń można wykonywać w świetlicy. Podręcznik uczniowie zabierają przed sprawdzianem, lub jeśli mają do opanowania w domu materiał z podręcznika.
J. niemiecki	Uczniowie uczą się głównie z zeszytu, podręcznik zabierają przed sprawdzianem lub w razie większej partii materiału do opanowania. Czasami zadanie jest zadane z podręcznika. Zadania z zeszytu ćwiczeń są do wykonania w kilka – kilkanaście minut – możliwe do szybkiego odrobienia w świetlicy cichej pracy.
J. francuski	Uczniowie noszą podręcznik i ćwiczenia, chyba że odrobnią zadanie z ćwiczeń w świetlicy cichej pracy.
Historia	Podręcznik uczniowie mogą mieć w szafce – bywa wykorzystywany do pracy na lekcji. Musi być zabierany do domu przed planowaną kartkówką lub sprawdzianem. Ważne jest, aby dzieci starały się ćwiczyć umiejętności notowania – to pomoże ograniczyć potrzebę uczenia się z podręcznika pomiędzy sprawdzianami.
Przyroda	Dzieci mogą posiadać podręczniki na stałe w domu. Nauczyciel poprosi o ich przyniesienie do szkoły w miarę potrzeb. W przypadku posiadania ćwiczeń, dzieci proszone są o ich noszenie z lekcji na lekcje lub odrabianie zadań w świetlicy cichej pracy.
Muzyka	Podręcznik generalnie może być w szafce i nie musi być noszony do domu. Niekiedy może zostać zadane zadanie z podręcznika, zalecane jest wykonanie zadania w świetlicy.
Plastyka i technika	Uczniowie mają zestaw obowiązkowych materiałów w swoich szafkach. Jeśli są potrzebne dodatkowe materiały na konkretną lekcję, nauczyciel informuje o tym.
WF	Potrzebny jest na każdą lekcję czysty strój (jasna, jednolita koszulka). Uczniowie mogą ćwiczyć w tych samych butach, które stanowią ich obuwie zamienne, jeśli są to buty sportowe. Obuwie zostawiają w szkole. Można ćwiczyć w długich spodniach dresowych tych samych, w których uczeń chodzi w ciągu dnia, oraz w miarę potrzeb, w bluzie sportowej, w której chodzi w danym dniu po szkole.

Kampania na rzecz odciążenia szkolnych plecaków

Informacje dla Rodziców

Klasy V i VI.

Poniżej podajemy listę przedmiotów szkolnych wraz ze szczegółowymi zaleceniami nauczycieli dotyczącymi „zarządzania” pomocami do danego przedmiotu.

Przedmiot	Prośba nauczyciela
J. polski	Zeszyt ćwiczeń zostaje zawsze w szkole, chyba że uczeń był nieobecny i musi go uzupełnić w domu. Podręcznik do literatury zostaje w szkole, chyba że należy przeczytać wskazany tekst. Podręcznik do gramatyki – jeśli jest zadanie domowe, uczeń bierze książkę. Zalecamy pracę w świetlicy cichej pracy i pozostawienie podręcznika po skończonej pracy w szkole.
Matematyka	Nauczyciel mówi uczniom, co mają zabrać do domu. Zabierają najwyżej jeden z dwóch podręczników. Zadania często bywają na kartach pracy lub zapisane w zeszytach, wówczas uczniowie nie zabierają książek do domu.
J. angielski	Ćwiczenia z zeszytów ćwiczeń można wykonywać w świetlicy. Podręcznik uczniowie zabierają przed sprawdzianem, lub jeśli mają do opanowania w domu materiał z podręcznika.
J. niemiecki	Uczniowie uczą się głównie z zeszytu, podręcznik zabierają przed sprawdzianem lub w razie większej partii materiału do opanowania. Czasami zadanie jest zadane z podręcznika. Zadania z zeszytu ćwiczeń są do wykonania w kilka – kilkanaście minut – możliwe do szybkiego odrobienia w świetlicy cichej pracy.
J. francuski	Uczniowie noszą podręcznik i ćwiczenia, chyba że odrobiją zadanie z ćwiczeń w świetlicy cichej pracy.
Historia	Podręcznik uczniowie mogą mieć w szafce – bywa wykorzystywany do pracy na lekcji. Musi być zabierany do domu przed planowaną kartkówką lub sprawdzianem. Ważne jest, aby dzieci starały się ćwiczyć umiejętności notowania – to pomoże ograniczyć potrzebę uczenia się z podręcznika pomiędzy sprawdzianami.
Przyroda	Podręczniki uczniowie trzymają w szafkach i zabierają do domu przed sprawdzianem. Dzieci proszone są o noszenie ćwiczeń z lekcji na lekcje lub odrabianie zadań w świetlicy cichej pracy.
Muzyka	Podręcznik generalnie może być w szafce i nie musi być noszony do domu. Niekiedy może zostać zadane zadanie z podręcznika, zalecane jest wykonanie zadania w świetlicy.
Plastyka i technika	Uczniowie mają zestaw obowiązkowych materiałów w swoich szafkach. Jeśli są potrzebne dodatkowe materiały na konkretną lekcję, nauczyciel informuje o tym.
WF	Potrzebny jest na każdą lekcję czysty strój (jasna, jednolita koszulka). Uczniowie mogą ćwiczyć w tych samych butach, które stanowią ich obuwie zamienne, jeśli są to buty sportowe. Obuwie zostawiają w szkole. Można ćwiczyć w długich spodniach dresowych tych samych, w których uczeń chodzi w ciągu dnia, oraz w miarę potrzeb, w bluzie sportowej, w której chodzi w danym dniu po szkole.

Lekki plecak – lekkie życie ;)

Wskazówki dla Uczniów

1. Wybieraj zeszyty w **miękkiej okładce** – zdrowe plecy są fajniejsze niż nawet najpiękniejsze zdjęcie na twardej, ciężkiej okładce.
2. Plecaki statystycznie bywają najcięższe w piątki ;). Codzienne **wypakuj wszystko z plecaka**. Załaduj nowy zestaw potrzebny w następnym dniu. Być może odkryjesz skarby, o jakich ci się nie śniło, albo znajdziesz dawno poszukiwany obiekt ;)
3. Jeśli masz w plecaku coś, czego obecność na lekcji nie jest potrzebna do szczęścia żadnemu nauczycielowi, zastanów się **czy na pewno musisz to mieć ;)**
4. Jeśli dojdiesz do wniosku, że naprawdę musisz to mieć, mimo to **wyjmij to i pożegnaj się z tym** czule aż do powrotu do domu ;) (Prosimy! To naprawdę ważne, aby nie nosić zbyt dużo w plecakach!)
5. Zapraszamy do **światlicy cichej pracy**. Zrobisz tam zadanie, dodatkowo je sprawdzisz i możesz zostawić ćwiczenia w szkolnej szafce. Wspólna praca zajmuje mniej czasu niż odrabianie zadań w domu.
6. **Zostaw podręcznik w szafce**, chyba że:
 - wiesz, że będziesz się z niego uczyć, bo zapowiedziano sprawdzian lub kartkówkę,
 - wyjątkowo nauczyciel zadał zadanie z podręcznika (w takim wypadku nauczyciel przypomni Ci, że należy go zabrać).
7. Staraj się **uwagać** na lekcji i **notować** jak najwięcej. Notowanie pomaga skupić uwagę, a obszerna notatka przydaje się podczas nauki w domu.
8. Staraj się **planować** codziennie swoją pracę i ograniczać „podróżowanie” książek, ćwiczeń i zeszytów. Jeśli wiesz, że nie będziesz z danej książki korzystać w domu, zostaw ją w szkolnej szafce. Jeśli wiesz, że coś nie przyda się w danym dniu w szkole, zostaw to w domu.
9. Jeśli masz wątpliwość, czy zabrać daną pomoc albo czy należy ją w danym okresie nosić (np. lektura, książki, gdy są ćwiczenia praktyczne) **zapytaj nauczyciela**.

Dziękujemy!

Twoi Nauczyciele

i Twój kręgosłup :)