



Povzetek projekta Študentski inovativni projekti za družbeno korist 2016-2020 za študijski leti 2018/2019 in 2019/2020

1. odpiranje

za namen objave in predstavitve na spletni strani sklada

1. **Polni naslov projekta: Zdravju prijazna uporaba šolske torbe in ureditev šolarjevega delovnega okolja**

2.

- **V katero področje na prvi klasifikacijski ravni KLASIUS-P-16 se uvršča projekt glede na vsebinsko zasnovu (neustrezno področje izbrišite):**

9 – Zdravstvo in socialna varnost

2. V sodelovanju z: (navede se univerza oz. samostojni visokošolski zavod, ki je prijavil projekt in članica, ki je nosilka projekta ter partner/ja – podjetje/ji oz. organizacija, ki je/sta bilo/i vključeno/i v projekt)

Univerza v Ljubljani, Zdravstvena fakulteta

Osnovna šola Poljane

3. Besedilo:

- **Opreделите problem, ki se je razreševal tekom izvajanja projekta**

Nošnja in uporaba šolske torbe je vsakodnevna aktivnost otrok in mladostnikov od 6. leta dalje. Po mnenju strokovnjakov so teža šolske torbe, ki se s starostjo povečuje, slabo nameščena torba ter neustrezna razporeditev potrebščin v njej dejavniki z negativnim vplivom na otrokovo zdravje, saj povečuje tveganje za nepravilne krivine (skolioza), slabo držo, obolenja/poškodbe hrbtenice, bolečin mišično skeletnega sistema in krče mišic, glavobole, utrujenost ter bolečine in spremembe na vratnem delu hrbtenice ter na ramenih. Vsega tega se otroci in mladostniki, starši pa tudi učitelji še vedno premalo zavedajo in upoštevajo. Na učinkovitost šolarjevega dela in zdravje vpliva tudi ustrezno ergonomsko urejeno šolarjevo okolje tako v šoli kot doma. Neustrezna višina stola in mize, nepravilno sedenje, neustrezno nameščene potrebščine, neustrezna klima ipd., imajo dolgoročno prav tako škodljive vplive na zdravje (okvare hrbtenice, bolečine, napetost, utrujenost, manjša koncentracija ipd.). Sodobna tehnologija sicer vsem omogoča dostop do informacij o primerni obliki, teži in nošnji šolske torbe, žal pa je ozaveščenost o pomembnosti vplivov nepravilne uporabe na zdravje še prenizka. Veliko otrok namreč nosi neprimerne in (pre)težke šolske torbe, ki presegajo strokovna priporočila (ne več kot 10 - 15% telesne teže otroka). Zato so pomembne in potrebne preventivne akcije, v katere se vključujejo oz. jih izvajajo strokovnjaki iz zdravstva (npr. delovni terapevti). Učinkovitost preventivnih akcij je večja, če so vanjo vključeni tudi zaposleni v vzgoji in izobraževanju ter če omogočajo tudi lastno izkušnjo. Slednje je bil tudi pomemben namen projekta.

- **Opišite potek reševanja problema oz. kratek povzetek projekta**

Preventivne akcije (izkustvene delavnice) v zvezi z zdravju prijazno uporabo šolske torbe in ergonomsko urejenim šolarjevim okoljem, ki so jih izvajale študentke štirih različnih študijskih programov (delovna terapija, sanitarno inženirstvo, razredni pouk in predšolska vzgoja), so bile namenjene tako otrokom in mladostnikom, njihovim staršem oz. skrbnikom in tudi učiteljem. Udeležencem so omogočale aktivno sodelovanje in posledično lastno izkušnjo razlikovanja med ustreznim in napačnim. Poleg tega so vsi udeleženci (učenci, starši in učitelji) dobili tudi zanje prilagojeno informacijsko gradivo – zloženke, ki so jih v ta namen izdelale sodelujoče študentke. Izvedenih je bilo 40 preventivnih izkustvenih delavnic za učence od 1. do 5. razreda različnih osnovnih šol, v katere je bilo vključenih okoli 850 učencev in na katerih je bilo izvedeno tudi tehtanje šolskih torb. Ugotovilo se je, da se problem pretežkih torb pojavlja predvsem v drugi triadi, ko ima okoli polovica otrok glede na svojo težo pretežke torbe. Poleg tega je bila izvedena 1 preventivna delavnica za starše bodočih prvošolcev in 4 delavnice za starše oz.

skrbnike, v katerih je bilo skupaj udeleženih cca 150 staršev ter 4 izkustvene delavnice za učitelje, v katerih je sodelovalo cca 120 učiteljev oz. pedagoških delavcev. Udeleženci so izpolnjevali tudi vprašalnike o uporabi šolske torbe. Študentke so učencem 1. in 2. razreda različnih šol tudi 4x odigrale igrico na temo uporabe šolske torbe, ki so jo priredile za slovenke razmere in na koncu zapele avtorsko pesmico. Študentke so pripravile tudi plakat o ustrezni uporabi šolske torbe, ki ga je prejela vsaka sodelujoče šola.

- Navedite in opišite rezultate projekta ter njihov doprinos k družbeni koristnosti

Osnovna ideja projekta in hkrati njegov cilj, je bil povečati ozaveščenost šolarjev, staršev in učiteljev o pomembnosti pravilne uporabe šolske torbe in ergonomsko urejenega delovnega okolja šolarja ter prispevati k dejanskemu prenosu naučenega v prakso, kar posledično doprinese k večji skrbi oz. odgovornosti za zdravje otrok in mladostnikov.

Po izvedenih izkustvenih delavnicah šolarji upoštevajo navodila in znajo ustrezno napolniti, namestiti šolsko torbo in paziti, da ne bo pretežka, jo ustrezno nositi ter si urediti - prilagoditi delovno okolje.

Starši bodo pri nakupu šolske torbe bolj pozorni na velikost in ustrezne komponente. Pozorni bodo na težo, opozorilne znake pretežke torbe, načine nameščanja, pogosteje bodo preverjali vsebino in tako preprečili kopičenje nepotrebnih potrebščin, ki povečujejo težo torbe. Pri šolarjevem delovnem okolju bodo upoštevali ergonomske zakonitosti) ter skrbeli oz. opozarjali otroke na ustrezno urejeno delovno okolje.

Učitelji bodo učence v še večji meri opozarjali na nepravilno uporabo šolske, pravilno sedenje, pozornejši bodo pri izbiri učbenikov (količina, teža) in šolskih potrebščin, v večji meri bodo zagotavljali shranjevanje potrebščin v šoli in preprečevali nepotrebno odnašanje domov. Glede na zmožnosti bodo poskrbeli za ergonomsko urejeno delovno mesto šolarja.

Vse navedeno bo doprineslo k preprečevanju/zmanjševanju negativnih posledic zaradi neustrezna uporabe šolskih torb na šolarjevo telo oz. zdravje: zmanjševanje bolečin, mišične napetosti, utrujenosti, preprečevanje sprememb drže, glavobolov ipd. Primerno urejeno šolarjevo delovno okolje bo povečevalo učinkovitost šolarjevega dela in preprečevalo/zmanjševalo bolečine in utrujenost. Vse skupaj bo pozitivno vplivalo na šolarjevo zdravje, uspešnost, zadovoljstvo in kakovost življenja.

V primeru, da bi prišlo do telesnih znakov zaradi pretežke ali nepravilno nameščene šolske torbe, pričakujemo, da jih bodo starši in učitelji pravočasno prepoznali in ukrepali.

Zavedamo se, da je spremembo težko doseči le z nekaj delavnicami, za konkretnije učinke bi bila potrebno kontinuirano izvajanje preventivnih izkustvenih delavnic (tudi širše v Sloveniji).

4. Priloge:

- Slikovno gradivo: Priložite vsaj dve sliki npr. sliko končnega produkta, sliko študentov pri delu na projektu, sliko s sestankov ipd. Pri pošiljanju slik bodite pozorni, v kolikor gre za končni produkt, da bo zadoščeno zahtevam glede informiranja in obveščanja (ustrezni logotipi itd.).



Zaključek projekta



Študentke in učenci pri petju pesmi o nošenju šolske torbe



ŠOLSKE TORBA
NAJ SEGA OD RAMEN DO BOKOV,
NAJ SE TESNO PRILEGA HRBTU,
NAJ BO PRAVILNO NAPOLNJENA.

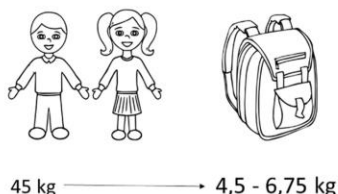
PRAVILNO ZLAGAJ ŠOLSKE POTREBŠČINE –
TEŽJE STVARI K HRBTU, LAŽJE SPREDAJ,
NEPOTREBNO PUSTI DOMA



VARNA NOŠNJA ŠOLSKE TORBE

NOSI NAHRBTNIK, NE NARITNIKA!

TORBA NAJ NE BOTEŽJA
OD 10 – 15 % TVOJETEŽE



POKRČI KOLENA IN ZRAVNJAJ HRBTENICO.



KAKO SI TORBO NAMESTIŠ NA HRBET?

OBE NARAMNICE IMAŠ NA RAMENIH
PRILAGODIŠ IN ZAPNEŠ PAS POD PRSMI
PRILAGODIŠ IN ZAPNEŠ PAS NAD BOKI
NASTAVIŠ PRAVILNO VIŠINO
PAZIŠ, DA TORBA ZATE NI PRETEŽKA

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT

Javni stipendijski, razvojni,
invalidiški in preživninski
sklad Republike Slovenije

EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI SKLAD
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

Ustvarjena v Gledanju

Plakat (informacijsko gradivo)

Izdelano v okviru projekta "Zdravju prijazna uporaba šolske torbe in ureditev šolarjevega delovnega okolja", 2019