

Projenin Adı ve konusu: “OLMAYACAK İŞLER: BİZ YAPARIZ”

Projenin Uygulama Yeri:İlçemizdeki ilkokullar

Projenin Hedef Kitlesi: Temel Eğitime devam eden 1-8.sınıf 3094 kız 2904 erkek toplam 5998 öğrenciyi kapsamaktadır.

Projenin Süresi: 2018-2019 Eğitim Öğretim Yılı

Projenin Ortakları: Okul Aile Birlikleri, Velilerimiz, Uzunköprü İlçe Sağlık Müdürlüğü

Projenin Amacı ve Gerekçesi

Küçük bedenleriyle ağır okul çantalarını taşıyan çocukların ileride bel fıtığı olmaması için önemler almak gerekiyor. Uzmanlara göre, çocukların omurgasını korumak için çantaların ağırlığının vücut ağırlığının %10'undan fazla olmamalı. Bu da 40 kg ağırlığında bir çocuğun 4 kg'dan daha fazla ağırlığı olan bir çanta ile okula gitmemesi demek.

Sokakta, okul çıkışlarında, servise binen ve inen çantalı çocukları gördükçe küçük yaşlarında omuzlarındaki bu ağır yüke üzülmeyen yoktur. Yaş ve sınıfa göre değişmekle birlikte bir okul çantasının ağırlığı 10-15 kg kadar çıkabiliyor. Peki, henüz kas-iskelet sistemi gelişimini tamamlamamış çocuklar için bu kadar ağırlıkla hareket etmek ne tür tehlikeler oluşturuyor?

BEL FITIĞI ŞİKÂYESİYLE DOKTORA BAŞVURULAR %70'E ÇIKTI...

Üsküdar Üniversitesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölüm Başkanı Doç. Dr. Defne Kaya, yapılan araştırmalara göre ağır çantayla okula giden çocuklarda, yaşla birlikte bel ağrısının arttığı, hatta 14-17 yaş arasında en az bir kere bel fıtığı şikâyeti ile doktora başvurma oranının %70'lere çıktığını söylüyor. Belirli bir ağırlığa sahip sırt çantası taşımamanın çocukların kas ve kemiklerini güçlendirdiğini kaydeden Kaya, “Burada en önemli nokta çantanın ağırlığının kontrol altında olması. Üst sınır %15 olsa da çocuğunuzun omuzlarında, vücut ağırlığının %10'undan daha fazla yük taşımamasına izin vermemin” diyor.

İşte bu gerekçelerle Okul Çanta ağırlığının öğrencilerin beden ağırlığının %10 geçmeyecek şekilde düzenlenmesi için paydaşları bilgilendirmek ve gerekli önlemlerin alınmasını sağlamak.

PROJENİN UYGULAMA AŞAMALARI

Hazırlıklar

- Projenin hazırlanmasından sorumlu Şube Müdürü Özcan GÜNER'dir.
- Projenin uygulanmasından tüm paydaşlar sorumludur.
- Proje için gerekli olurların alınması.
- Paydaşlara okul Müdürlükleri ve İlçe Sağlık Müdürlüğü'nün görevlendirilecek bir uzmanın bilgi vermesi
- Öğretmenlerin Öğrencileri bilgilendirmesi.
- Velilerin, öğrencilerimize sabahları ders programına göre çantalarını hazırlamaları konusunda destek olmaları

Proje Uygulaması

İzleme ve Değerlendirme

- Kamuoyu araştırmaları
- Projenin; çocukların okul başarısına, devamlılığına ve diğer olumlu davranışlarına etkisinin gözlenmesi.
- Proje Koordinatörünün denetimi.

- Projenin etkin bir şekilde paydaşlara duyurulması için yerel basından faydalanılması

Proje Sonrası Beklenen Yarar

1. SAĞLIKLI OKUL ÇANTASI NASIL OLMALI?

- Hafif materyallerden yapılmış çantalar tercih edin.
- Yaklaşık 5'er cm genişliğinde iki omuz askılı ve bel destek pedi olan, askılarında ve bel destek pedinde yumuşak destek maddesi bulunan çantalar tercih edin.
- Çantanın farklı bölüm ve cepleri olmalı.
- Kalça ve leğen kemiğini sararak çantanın ağırlığını omuzlardan alan kemer/askıları olan çantalar tercih edin.
- Tekerlekli çantalar vücuda daha az yük binmesini sağlar.
- Çantanın en geniş ve en çok eşyanın olduğu merkez kısmı, çocuğun bel bölgesi hizasına gelmeli. Omuz ve bel askılarını bu şekilde ayarlayın.
- Çantanın bel destek pedi, çocuğun bel kıvrımını tam ve uygun bir şekilde doldurarak sarmalı.
- Ağır elektronik cihazlar için ayrı bir çanta ayarlanabilir.

2. ÇANTA KULLANIMINDA BİLİNMESİ GEREKENLER!

- Çantayı her zaman iki omzu ile taşımalı.
- Ağır objeleri vücuduna yakın ve biraz aşağıda olacak şekilde taşımalı.
- Sivri uçlu cisimleri çantanın sırt bölgesine yakın yere yerleştirmemeli.
- Çantasını bacak kaslarını kullanarak sırtına yerleştirmeli.
- Çantasını kolları düz ve gövdesini öne eğmeden ve kolları düzken sırtına almalı.
- Yürürken gövdesini öne eğmemeli. Davranışlarının kazandırılması (1)

1. <https://www.e-psikiyatri.com/agir-okul-cantalarini-hafifletecek-oneriler-61699> sitesi