

„Lekkie plecaki” w Szkole Podstawowej nr 205 im. Żołnierzy Powstania Warszawskiego w Warszawie



Akcja „lekki plecak” ma na celu uświadomienie uczniom i rodzicom, jakie skutki może nieść za sobą nadmierne obciążenie kręgosłupa ciężkim tornistrem oraz zmniejszenie wagi plecaków i całej ich zawartości.

Uczniowie pakują do plecaków wszystkie zeszyty (bardzo często w grubej oprawie) i podręczniki z całego tygodnia, jak także niepotrzebne rzeczy takie jak np. zbyt duże piórniki czy zabawki. W plecakach bardzo często znajdują się ciężkie bidony oraz ogromne śniadaniówki. U wielu uczniów już sam pusty plecak dużo waży, zwłaszcza tornistry na kółkach.

Rada pedagogiczna zwraca się do Rodziców z prośbą o kontrolowanie

zawartości plecaków dzieci oraz wdrażanie u uczniów samodzielnej kontroli zawartości plecaków zgodnie z podanymi poniżej zaleceniami nauczycieli.

ZALECENIA OGÓLNE:

1. Zeszyty w miękkich okładkach.
2. Rezygnacja z dużych śniadaniówek,
3. Rezygnacja z dużych piórników.
4. Pozostawienie w szafce materiałów piśmienniczych /kredki, flamastry, klej, farby/, strój na zajęcia z wychowania fizycznego.
5. Codzienne sprawdzanie planu lekcji i wyjmowanie zbędnych rzeczy.
6. Wdrażanie uczennic i uczniów do samodzielnego pakowania tornistrów.

**„Lekkie plecaki” w Szkole Podstawowej nr 205 im.
Żołnierzy Powstania Warszawskiego w Warszawie**

PRZEMIOTY	PODRĘCZNIKI	ZESZYTY PRZEDMIOTOWE	UWAGI
język polski	Klasy 4-7 mają dostęp do podręczników online. Wymagany jest jeden podręcznik na ławkę. Klasy 8 posiadają dodatkowe podręczniki w szkole. Uczniowie papierowe podręczniki mogą zostawiać w szkolnych szafkach.	Format zeszytu (grubość, wielkość, oprawa) jest wskazany przez nauczycielki. Zalecamy lżejsze zeszyty.	W miarę możliwości w salach będą dostępne podręczniki używane przez poprzednie roczniki.
język angielski	Podręcznik obowiązkowy na ławce. W klasach 1-3 dzieci mogą zostawiać książki w swoich szafkach szkolnych. W klasach 4-8 uczniowie mogą zostawiać książki w szafkach – możliwe jest wykonywanie zdjęć prac domowych.	Format zeszytu (grubość, wielkość, oprawa) jest dowolny. Zalecamy lżejsze zeszyty.	
język niemiecki	Klasy 6-8 nie mają papierowych podręczników. Klasy 7 posiadają papierowe książki, które mogą zostawiać w szkolnych szafkach.	Format zeszytu (grubość, wielkość, oprawa) jest dowolny. Zalecamy lżejsze zeszyty.	
matematyka	Wymagany jeden podręcznik na ławkę. Uczniowie mogą zostawiać podręczniki w szkolnych szafkach, posiadają dostęp do wersji elektronicznej książek.	Format zeszytu (grubość, wielkość, oprawa) jest dowolny. Zalecamy lżejsze zeszyty.	
fizyka	Wymagany jeden podręcznik na ławkę. Uczniowie mogą zostawiać książki w szafkach szkolnych.	Format zeszytu (grubość, wielkość, oprawa) jest dowolny. Zalecamy lżejsze zeszyty.	W miarę możliwości w salach będą dostępne podręczniki używane przez

**„Lekkie plecaki” w Szkole Podstawowej nr 205 im.
Żołnierzy Powstania Warszawskiego w Warszawie**

PRZEMIOTY	PODRĘCZNIKI	ZESZYTY PRZEDMIOTOWE	UWAGI
	Klasy 7 posiadają dostęp do podręczników elektronicznych.		poprzednie roczniki dla klas 8.
chemia	Wymagany jeden podręcznik na ławkę. Uczniowie mogą zostawiać książki w szafkach szkolnych, posiadają dostęp do podręczników elektronicznych.	Format zeszytu (grubość, wielkość, oprawa) jest dowolny. Zalecamy lżejsze zeszyty.	W miarę możliwości w salach będą dostępne podręczniki używane przez poprzednie roczniki.
geografia	Uczniowie nie używają podręczników.	Format zeszytu (grubość, wielkość, oprawa) jest dowolny. Zalecamy lżejsze zeszyty.	
historia	Uczniowie klas 4,6,7,8 posiadają podręczniki w sali. Uczniowie posiadają dostęp do wersji elektronicznej podręczników.	Format zeszytu (grubość, wielkość, oprawa) jest dowolny. Zalecamy lżejsze zeszyty.	
biologia	Wymagany jest jeden podręcznik na ławkę.	Format zeszytu (grubość, wielkość, oprawa) jest dowolny. Zalecamy lżejsze zeszyty.	
przyroda	Wymagany jest jeden podręcznik na ławkę.	Format zeszytu (grubość, wielkość, oprawa) jest dowolny. Zalecamy lżejsze zeszyty.	

**„Lekkie plecaki” w Szkole Podstawowej nr 205 im.
Żołnierzy Powstania Warszawskiego w Warszawie**

PRZEMIOTY	PODRĘCZNIKI	ZESZYTY PRZEDMIOTOWE	UWAGI
informatyka	Uczniowie zostawiają podręcznik w szkolnych szafkach.	Format zeszytu (grubość, wielkość, oprawa) jest dowolny. Zalecamy lżejsze zeszyty.	
wiedza o społeczeństwie	Wymagany jest jeden podręcznik na ławkę.	Format zeszytu (grubość, wielkość, oprawa) jest dowolny. Zalecamy lżejsze zeszyty.	
technika	Uczniowie zostawiają podręcznik w szkolnych szafkach.	Format zeszytu (grubość, wielkość, oprawa) jest dowolny. Zalecamy lżejsze zeszyty.	
religia / etyka	Klasy 1-3 mogą zostawiać podręczniki w szkolnych szafkach. Rodzice mogą wykupić wersję elektroniczną książki. Klasy 4-8 nie posiadają podręczników.	Format zeszytu (grubość, wielkość, oprawa) jest dowolny. Zalecamy lżejsze zeszyty.	
plastyka	Uczniowie mogą zostawiać podręcznik w szkolnych szafkach. Jest możliwość wersji elektronicznej książek.	Format zeszytu (grubość, wielkość, oprawa) jest dowolny. Zalecamy lżejsze zeszyty. Uczniowie mogą zostawiać zeszyt w szafkach.	W miarę możliwości w salach będą dostępne podręczniki używane przez poprzednie roczniki.

**„Lekkie plecaki” w Szkole Podstawowej nr 205 im.
Żołnierzy Powstania Warszawskiego w Warszawie**

PRZEMIOTY	PODRĘCZNIKI	ZESZYTY PRZEDMIOTOWE	UWAGI
muzyka	Uczniowie mogą zostawiać podręcznik w szkolnych szafkach. Jest możliwość wersji elektronicznej książek.	Format zeszytu (grubość, wielkość, oprawa) jest dowolny. Zalecamy lżejsze zeszyty. Uczniowie mogą zostawiać zeszyt w szafkach.	W miarę możliwości w salach będą dostępne podręczniki używane przez poprzednie roczniki
edukacja wczesnoszkolna	Uczniowie posiadają swoje szuflady w klasach, w których zostawiają książki i zeszyty. Uczeń zabiera do domu książkę/zeszyt/kartę pracy, w której/którym/której jest zadana praca domowa.		Rekomendacje dla rodziców: warto kontrolować zawartość plecaków, ponieważ znajdują się w nich rzeczy, które nie są potrzebne dziecku w szkole.

Opracowanie:

1. Marta Cęcelek
2. Katarzyna Pichór
3. Katarzyna Rucińska
4. Katarzyna Miksza