

ROK SZKOLNY 2021/2022

Podręczniki

Zgodnie z rozporządzeniem MEN- podręczniki do edukacji wczesnoszkolnej i języka angielskiego oraz materiały ćwiczeniowe są darmowe .

Uczniowie otrzymają podręczniki (na zasadzie wypożyczenia) i materiały ćwiczeniowe we wrześniu.

Materiały dydaktyczne do nauki religii w klasie 1, które rodzice zakupują we własnym zakresie

Materiały dydaktyczne pt.: „**Jesteśmy Bożą rodziną**”. Nr WK/1-4/2021/1 z dn. 12.05.2021 r

Autor: ks. prof. dr hab. Jerzy Kostorz

Wydawca: Wydawnictwo Świętego Krzyża, Opole

WYPRAWKA PIERWSZOKLASISTY – ROK SZKOLNY 2021/2022

- 1) zeszyt w trzy linie z zaznaczoną linią czerwoną – 16 kartkowy – x2
- 2) zeszyt w kratkę – 16 kartkowy - x2
- 3) zeszyt informacyjny w kratkę - 16 kartkowy
- 4) 2 miękkie ołówki (HB ,B)
- 5) gumka (*najlepiej biała, typu „myszka”*)
- 6) kredki ołówkowe miękkie, grube - 12 kolorów
- 7) kredki świecowe – 12 kolorów
- 8) temperówka z pojemnikiem
- 9) farby plakatowe – 12 kolorów
- 10) pędzelek gruby i cienki
- 11) kubeczek na wodę
- 12) plastelina 12 kolorów
- 13) podkładka pod plastelinę,
- 14) blok techniczny z białymi kartkami A4
- 15) blok techniczny z kolorowymi kartkami A4
- 16) blok rysunkowy biały
- 17) papier kolorowy (wycinanki) format A-4 - (*nie samoprzylepny*)
- 18) 10 zwykłych kopert (*prosimy podpisać imieniem i nazwiskiem dziecka*)
- 19) 2 plastikowe koperty A5 zamykane na zatrzask
- 20) klej w sztyfcie,
- 21) teczka z gumką,
- 22) patyczki do liczenia,
- 23) nożyczki z zaokrąglonym czubkiem
- 24) linijkę 20cm
- 25) strój gimnastyczny (*biały podkoszulek i ciemne spodenki, tenisówki z białą podeszwą, które mogą być jednocześnie obuwiem zmiennym*)
- 26) worki -2szt (*na obuwie zmienne i strój gimnastyczny*)

Wszystkie rzeczy dziecka należy oznakować lub podpisać w celu uniknięcia nieporozumień między dziećmi

Tornistry szkolne - zalecenia GIS

Zalecenia Głównego Inspektora Sanitarnego dotyczące właściwego wyboru tornistra/plecaka szkolnego oraz wskazania jak prawidłowo zapakować i kontrolować jego właściwe użytkowanie:

- **Waga tornistra nie powinna przekraczać 10 do 15% masy ciała ucznia.**
- Powinien posiadać ergonomiczną, odpowiednio usztywnioną ściankę przylegającą do pleców.
- Jego ciężar powinien być rozłożony symetrycznie.

- Cięższe rzeczy powinny być umieszczone na dnie, a lżejsze wyżej.
- Tornister powinien mieć równe, szerokie szelki.
- Długość szelek powinna umożliwić swobodne wkładanie i zdejmowanie, jednocześnie zapewniając jak najlepsze przyleganie tornistra do pleców.
- Zalecane jest dodatkowe zapięcie spinające szelki z przodu klatki piersiowej.
- Tornister należy nosić na obu ramionach.
- Konieczne jest kontrolowanie przez rodziców zawartości tornistra, aby zapobiec zabieraniu przez uczniów zbędnych rzeczy.
- Wskazane jest podjęcie przez rodziców współpracy ze szkołą w celu zorganizowania na terenie szkoły miejsc, w których uczniowie będą mogli pozostawić część przyborów lub podręczników szkolnych.

Nadmierna waga tornistra może powodować nasilenie bólów pleców, ma wpływ na zmniejszenie pojemności płuc, może sprzyjać kształtowaniu nieprawidłowej statyki ciała i w efekcie skrzywieniom kręgosłupa. Na przekroczenie wagi tornistrów/plecaków uczniów mają wpływ przede wszystkim czynniki, takie jak:

- obciążenie podręcznikami i zeszytami z przedmiotów, które nie były ujęte w programie nauczania w danym dniu,
- noszenie dodatkowych słowników i książek,
- noszenie przedmiotów niezwiązanych bezpośrednio z programem nauczania, takich jak: pamiętniki, albumy, zabawki, butelki z napojami,
- rodzaj materiału, z jakiego został wykonany tornister lub plecak (waga pustego tornistra waha się od 0,5 kg do 2 kg),
- niewystarczający nadzór opiekunów (rodziców, nauczycieli) nad zawartością tornistrów,
- rzadko występująca możliwość pozostawiania części podręczników i przyborów w szkołach.

Aby zapobiegać dysfunkcjom układu ruchu, oprócz prawidłowo dobranego, spakowanego i użytkowanego tornistra należy uczniom zapewnić odpowiednią ilość aktywności fizycznej, a także właściwe stanowisko pracy, zarówno w szkole, jak i w domu, oraz wyrobić właściwe nawyki ruchowe (zachowanie symetrii ciała przy wykonywaniu czynności ruchowych i statycznych tj. oglądanie telewizji lub odrabianie lekcji).