



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ**

**ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΣΧΟΛΗ ΦΛΩΡΙΝΑΣ**

**ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ**

**ΣΧΟΛΙΚΗ ΤΣΑΝΤΑ: ΟΙ ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΚΑΙ  
ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΑΡΑΜΟΝΗ ΤΗΣ  
ΤΣΑΝΤΑΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ**

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΤΗΣ ΚΑΤΗ ΑΡΓΥΡΩΣ

ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΚΤΗΣΗ ΤΟΥ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟΥ ΤΙΤΛΟΥ

Στις «Επιστήμες της Αγωγής»

Με κατεύθυνση: «Παιδαγωγική και Νέες Τεχνολογίες»

ΦΛΩΡΙΝΑ

ΙΟΥΝΙΟΣ 2021

## Φύλλο Εξέτασης

1. Επόπτης: κ. Θωίδης Ι.

Βαθμός: \_\_\_\_\_

Υπογραφή: \_\_\_\_\_

Ημερομηνία: \_\_\_\_\_

2. Δεύτερος Βαθμολογητής: κ Τσακιρίδου Ε.

Βαθμός: \_\_\_\_\_

Υπογραφή: \_\_\_\_\_

Ημερομηνία: \_\_\_\_\_

3. Τρίτος Βαθμολογητής: κ. Σέμογλου Κ.

Βαθμός: \_\_\_\_\_

Υπογραφή: \_\_\_\_\_

Ημερομηνία: \_\_\_\_\_

Γενικός Βαθμός: \_\_\_\_\_

Η συγγραφέας Κατή Αργυρώ βεβαιώνει ότι το περιεχόμενο του παρόντος έργου είναι αποτέλεσμα προσωπικής εργασίας και ότι έχει γίνει η κατάλληλη αναφορά στις εργασίες τρίτων, όπου κάτι τέτοιο ήταν απαραίτητο, σύμφωνα με τους κανόνες της ακαδημαϊκής δεοντολογίας.

Υπογραφή: \_\_\_\_\_

Ημερομηνία: \_\_\_\_\_

## Περιεχόμενα

Περίληψη.....	5
Abstract .....	6
Πρόλογος.....	7
Εισαγωγή .....	8
1. Η σχολική τσάντα στην Εκπαιδευτική Κοινότητα.....	10
2. Σχολική τσάντα και κατ' οίκον εργασίες.....	14
2.1 Απόψεις για τις κατ' οίκον εργασίες και η θέση της σχολικής τσάντας .....	15
2.2 Εναλλακτικές προτάσεις χρήσης της σχολικής τσάντας .....	16
2.3 Η χρήση της σχολικής τσάντας σε χώρες της Ευρώπης .....	17
3. Σχολική τσάντα και υγεία .....	22
3.1 Σκολίωση .....	24
3.2 Λόρδωση .....	25
3.3 Κύφωση .....	25
3.4 Οσφυαλγία .....	26
3.5 Πόνοι στον αυχένα, στους ώμους και στην πλάτη .....	26
1 Τοποθέτηση και κατανομή βάρους του φορτίου .....	27
2 Καθιστική ζωή.....	28
3 Συχνότητα και διάρκεια μεταφοράς .....	28
4 Τρόπος μεταφοράς .....	29
5 α) Υιοθέτηση λανθασμένης στάσης .....	29
4. Είδη Σχολικής Τσάντας.....	31
5. Έρευνες για τη σχολική τσάντα .....	34
Η παρούσα έρευνα.....	39
6.1 Σκοπός της έρευνας.....	39
6.2 Περιορισμοί.....	40
Μεθοδολογία .....	41
7.1.Το δείγμα της έρευνας .....	41
7.2.Μέσα συλλογής δεδομένων .....	41
Αποτελέσματα .....	43
8.1 Παρουσίαση αποτελεσμάτων ερωτηματολογίου μαθητών .....	43
8.2 Παρουσίαση αποτελεσμάτων ερωτηματολογίου γονέων.....	49
Συζήτηση .....	55

Βιβλιογραφία ..... 58

## Περίληψη

Τα τελευταία χρόνια, έχουν γίνει πολλές προσπάθειες διερεύνησης του ζητήματος της σχολικής τσάντας από πολλές χώρες συμπεριλαμβανομένης και της Ελλάδας. Οι περισσότερες έρευνες αποδεικνύουν ότι το βάρος της σχολικής τσάντας ξεπερνά κατά πολύ το επιτρεπόμενο όριο του βάρους που πρέπει να έχει μια σωστή σχολική τσάντα, (10% - 15% του σωματικού βάρους του παιδιού), γεγονός που επιβαρύνει αρνητικά την υγεία του μαθητή. Σκοπός της έρευνας αυτής είναι η διερεύνηση του ζητήματος της σχολικής τσάντας και των επιπτώσεων της, μέσα από τις απόψεις των μαθητών και των γονέων, αλλά και η παραμονή της σχολικής τσάντας στο σχολείο για ένα ή περισσότερα Σαββατοκύριακα. Η έρευνα επικεντρώνεται στις απόψεις μαθητών και γονέων Πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης (Δημοτικό) στις περιοχές της Δυτικής Μακεδονίας (Γρεβενά, Καστοριά, Κοζάνη και Φλώρινα). Στην έρευνα συμμετείχαν 249 μαθητές της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης (Β', Γ', Δ', Ε' και ΣΤ' Δημοτικού) των Νομών της Δυτικής Μακεδονίας (Γρεβενών, Καστοριάς, Κοζάνης, Φλώρινας), καθώς και 153 γονείς των νομών αυτών. Για την συλλογή των δεδομένων επιλέχθηκε ως εργαλείο ένα γραπτό δομημένο ερωτηματολόγιο, που περιλάμβανε ερωτήσεις κλειστού τύπου, το οποίο συμπληρώθηκε ατομικά από τους μαθητές (πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης). Η ίδια διαδικασία ακολουθήθηκε και για τους γονείς, οι οποίοι συμπλήρωσαν ένα γραπτό δομημένο ερωτηματολόγιο με ερωτήσεις κλειστού τύπου. Τα αποτελέσματα της έρευνας ανέδειξαν σημαντικές απόψεις για το βάρος της σχολικής τσάντας, τόσο από την πλευρά των μαθητών, όσο και από την πλευρά των γονέων. Επίσης ανέδειξαν σημαντικές απόψεις μαθητών και γονέων σχετικά με την δράση «Η τσάντα στο σχολείο» και την παραμονή της τσάντα στο σχολείο τα Σαββατοκύριακα.

**Λέξεις-Κλειδιά:** Σχολική τσάντα, Μαθητές, Γονείς, Απόψεις, Βάρος, Υγεία, Σαββατοκύριακο.

## **Abstract**

Over the last years, researchers have attempted to investigate the issue of “school bag” across many countries, including Greece. Most studies show the weight of the school bag far exceeds the acceptable weight limit as this is defined (10%-15% of the child’s body weight), which can negatively affect student’s health. The purpose of this research is to investigate the issue of the school bag and its impact, through the views of students and parents and the possibility for the bag to stay at school for one or more weekends. The research focuses on the views of students and parents of Primary Education (Primary school) in the area of Western Macedonia (Grevena, Kastoria, Kozani and Florina). The research involved 249 primary school students (2<sup>nd</sup>, 3<sup>rd</sup>, 4<sup>th</sup>, 5<sup>th</sup> and 6<sup>th</sup> grade of Primary school) of the county of Western Macedonia (Grevena, Kastoria, Kozani, Florina) and 153 parents of these areas. A written structured questionnaire was selected as a tool for data collection, which included closed-ended questions and which was completed individually by the students (primary education). Another written structured questionnaire, including closed-ended questions, was completed individually by the parents. The results of the study proved significant views of the students and the parents regarding the weight of the school bag and they also highlighted interesting mindset regarding the action "The bag at school" and the bag stay at school on weekends.

**Key Words:** school bag, students, parents, opinions, weight, health, weekend

## Πρόλογος

Η ενασχόληση με το θέμα της πτυχιακής εργασίας προέκυψε μετά από πρόταση του επιβλέποντα καθηγητή κ. Θωίδη Ιωάννη. Το βάρος της σχολικής τσάντας είναι ένα διαχρονικό ζήτημα και δεν απασχολεί μόνο σε τοπικό επίπεδο, αλλά και σε διεθνές. Το πλήθος των ερευνών που έχουν πραγματοποιηθεί στο εξωτερικό κατά καιρούς, φανερώνουν τη διαχρονικότητα και τον διεθνή προβληματισμό για το ζήτημα αυτό. Στην χώρα μας έχουν ψηφιστεί και δοθεί στα σχολεία της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης πολλές εγκύκλιοι που αφορούν αυτό το θέμα, χωρίς όμως αποτελέσματα.

Το γεγονός ότι η σχολική τσάντα μας απασχολεί εδώ και καιρό καθώς επίσης και το γεγονός πως εδώ και δύο χρόνια πραγματοποιείται στα σχολεία η δράση «Η τσάντα στο σχολείο», με παρακίνησε να ασχοληθώ και να αναλάβω αυτή την ενδιαφέρουσα εργασία. Η εργασία αυτή ξεκίνησε με στόχο να επικεντρωθεί στις απόψεις των μαθητών και γονέων για τη σχολική τσάντα τόσο στην Πρωτοβάθμια όσο και στην Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση. Ωστόσο, λόγω μικρής συμμετοχής μαθητών και γονέων της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, η έρευνα περιορίστηκε στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση.

Στο σημείο αυτό θα ήθελα να εκφράσω τις ευχαριστίες μου στην εκπαιδευτική κοινότητα Πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης των νομών Δυτικής Μακεδονίας, στους οποίους πραγματοποιήθηκε η έρευνα. Τα εργαλεία στα οποία στηρίχθηκε η έρευνα δεν θα μπορούσαν να πραγματοποιηθούν, αν δεν υπήρχε έγκριση των δασκάλων και διευθυντών των σχολείων στα οποία παρευρέθηκα για να συμπληρωθούν τα ερωτηματολόγια. Τόσο οι μαθητές όσο και οι γονείς οι οποίοι συμμετείχαν στην έρευνα ήταν επίσης εξαιρετικά συνεργάσιμοι. Τέλος, θα ήθελα να ευχαριστήσω τον καθηγητή κ. Θωίδη Ι, τόσο για τη συνεργασία μας στην υλοποίηση αυτής της εργασίας, όσο και για την υποστήριξη και καθοδήγησή του όλο αυτό το διάστημα από την ανάληψη της διπλωματικής εργασίας μέχρι την πραγματοποίησή της.

## Εισαγωγή

Η σχολική τσάντα και ιδίως το βάρος της είναι ένα ζήτημα που απασχολεί εδώ και πολλά χρόνια το ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα, τόσο στην Πρωτοβάθμια, όσο και στην Δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Ειδικότερα, στη σημερινή εποχή με την αύξηση των υποχρεώσεων, των μαθημάτων και την ανάπτυξη της τεχνολογίας το θέμα αυτό εμφανίζεται δυναμικά και πάλι στο προσκήνιο, θορυβοποιώντας τόσο τους ίδιους τους μαθητές, τους γονείς και τους εκπαιδευτικούς, όσο και όλο το εκπαιδευτικό σύστημα πολλών χωρών, γεγονός που αποδεικνύει ότι το ζήτημα της σχολικής τσάντας δεν είναι μόνο τοπικό, αλλά παγκόσμιο. Παλαιότερα δεν υπήρχαν τόσες αναφορές και έρευνες πάνω στο θέμα αυτό. Τις τελευταίες δυο δεκαετίες περίπου όμως, έχουν πραγματοποιηθεί αρκετές μελέτες και έρευνες επί του θέματος.

Έτσι λοιπόν, με βάση τις έρευνες και τις μελέτες που έχουν γίνει η Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής και η Αμερικανική Εταιρία Φυσιοθεραπείας, αναφέρουν ότι το επιτρεπόμενο βάρος της σχολικής τσάντας δεν πρέπει να ξεπερνά το 10 - 15% του σωματικού βάρους του παιδιού (Η Διαδρομή, 2014). Γεγονός που δεν ισχύει, καθώς με την πάροδο των χρόνων αντί να βελτιώνονται τα ποσοστά στις έρευνες που γίνονται πάνω σε αυτό το διαχρονικό ζήτημα, δυστυχώς αυξάνονται ολοένα και περισσότερο. Σε έρευνες που έχουν γίνει στον Ελλαδικό χώρο για το βάρος της σχολικής τσάντας, αυτή κυμαίνεται περίπου στα 4-7 κιλά σύμφωνα με την Ελληνική Ακαδημία Παιδιατρικής, τιμή που ξεπερνά κατά πολύ το επιτρεπτό όριο που δίνει η Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής, ενώ στην Ιρλανδία και την Αμερική φθάνει μέχρι και τα 12 κιλά. Ένας πολύ μεγάλος αριθμός για παιδιά ηλικίας 6-15 ετών (Τζώνου, 2014). Επίσης στην Ιταλία, το μέσο βάρος της σχολικής τσάντας παιδιών 11-12 ετών ήταν 9,3 κιλά, δηλαδή περίπου το 22% του βάρους του σώματος τους, ενώ υπήρχαν και τσάντες που ζύγιζαν μέχρι και 16,3 κιλά (Negrini, Carabalona & Sibilla, 1999).

Έτσι λοιπόν, το υπερβολικό αυτό βάρος, σε συνδυασμό και με άλλους παράγοντες, όπως ο τρόπος μεταφοράς της σχολικής τσάντας, τα κριτήρια επιλογής της, η συχνότητα μεταφοράς της, αλλά και η στάση του σώματος του ίδιου του παιδιού, τόσο κατά την κίνηση με την τσάντα του, όσο και το πώς κάθεται στο γραφείο ή στο θρανίο του, έχουν ως αποτέλεσμα τους πόνους και τα μυοσκελετικά προβλήματα.

Επίσης σημαντικό ρόλο στη παρούσα περίπτωση έχει και το ίδιο το εκπαιδευτικό μας σύστημα, το οποίο δεν βοηθάει τον μαθητή να απαλλαγεί από την άσκοπη



μετακίνηση των καθημερινών και βαριών φορτίων του, αντιθέτως τον επιβαρύνει ακόμα περισσότερο. Αν αναλογιστεί κάποιος καλύτερα την όλη κατάσταση, μπορεί να καταλήξει στο συμπέρασμα, ότι πολλοί από τους πόνους και τα προβλήματα που έχει ως ενήλικας, να είναι απόρροια των προβλημάτων που είχε στη παιδική και εφηβική του ηλικία. Τα προβλήματα αυτά φυσικά που είχε κάποιος ως μαθητής, με τη πάροδο του χρόνου διατηρούνται και μπορεί και να χειροτερέψουν σε ορισμένες περιπτώσεις, επομένως μπορεί να αρχίσει ο καθένας να κατανοεί τη σοβαρότητα του προβλήματος.

## **1. Η σχολική τσάντα στην Εκπαιδευτική Κοινότητα**

Η συζήτηση του διαχρονικού ζητήματος της σχολικής τσάντας έχει τις ρίζες της στην Αμερική, όταν αποφασίσθηκε η κατάργηση των ερμαρίων αποθήκευσης των προσωπικών αντικειμένων (school lockers) των γυμνασιόπαιδων. Αυτό έγινε για λόγους ασφάλειας και αποτροπής των βανδαλισμών. Τότε οι μαθητές αναγκάστηκαν να μεταφέρουν τα βιβλία και τα προσωπικά τους αντικείμενα για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα στη διάρκεια της ημέρας και να παραπονούνται για πόνους. Έτσι, άρχισαν και οι έρευνες για το βάρος της σχολικής τσάντας και τις επιπτώσεις που έχει στην εκπαίδευση και πάνω απ' όλα στην υγεία των παιδιών (Κολλίντζας, XX).

Επιπροσθέτως στην Ελλάδα, λόγω αυτής της μεγάλης αναστάτωσης γύρω από αυτό το θέμα, το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο με Πράξη του το 2008 για το βάρος της σχολικής τσάντας, έδωσε ορισμένα μέτρα για την αντιμετώπιση του συγκεκριμένου προβλήματος (ΥΠ.Ε.Π.Θ., 2008). Σύμφωνα με την εγκύκλιο τα μέτρα αυτά είναι τα εξής:

1. Κατά την κρίση του δασκάλου, ορισμένα βιβλία ή τετράδια εργασιών να παραμένουν στο σχολείο, κάτω από το θρανίο εκάστου μαθητή ή σε ειδικές κλειστές προθήκες, κυρίως στην περίπτωση που η αίθουσα υποδέχεται τμήμα του Ολοήμερου σχολείου ή στην περίπτωση που το σχολείο λειτουργεί πρωί - απόγευμα (διπλοβάρδια).

2. Βιβλία που θα μπορούσαν να παραμείνουν στο σχολείο:

Τα βιβλία Γραμματικής, βιβλίο μαθητή Φυσικών, Εικαστικών, Φυσικής Αγωγής, Μουσικής, Λεξικών, τα Ανθολόγια καθώς και τα τετράδια εργασιών ορισμένων μαθημάτων, όπως: Γεωγραφίας, Ιστορίας κ.τ.λ.

3. Ορισμένα τετράδια μαθητών, όπως το τετράδιο Ορθογραφίας.

Δύο χρόνια αργότερα, το 2010, το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο εξέδωσε άλλη μια εγκύκλιο όσον αφορά το βάρος της σχολικής τσάντας. Σύμφωνα με αυτήν, δίνονται οδηγίες σε σχολικές μονάδες, σε εκπαιδευτικούς, αλλά και στους μαθητές και τους γονείς τους, σχετικά με όλες τις απαραίτητες ενέργειες στις οποίες οφείλουν να προβαίνουν, για την σωματική και πνευματική υγεία των μαθητών που αποτελεί ουσιαστικό ζήτημα για το Υπουργείο Παιδείας Δ.Β.Μ.Θ. (ΥΠΔΒΜΘ, 2010).

Με άλλες εγκυκλίους, του 2003 και του 2005, οι Σχολικοί Σύμβουλοι κατά τις επισκέψεις στα σχολεία ευθύνης τους, ενημερώνονται και δίνουν τις κατάλληλες οδηγίες στους εκπαιδευτικούς των σχολείων για τις κατ' οίκον εργασίες, προκειμένου να αποφεύγονται πολλές από αυτές, που δεν συμβάλλουν στην ποιοτική πρόσληψη της

γνώσης, και ως εκ τούτου περιορίζεται σημαντικά ο αριθμός των εντύπων που μεταφέρει καθημερινά ο μαθητής από και προς το σχολείο, καθώς ένα μέρος των σχολικών βιβλίων και τετραδίων να παραμένει στην αίθουσα διδασκαλίας (ΥΠ.Ε.Π.Θ., 2003, ΥΠ.Ε.Π.Θ., 2005).

Ωστόσο, όλες αυτές οι εγκύκλιοι που είχαν δοθεί στα σχολεία όλης της Ελλάδος δεν επέφεραν τα επιθυμητά αποτελέσματα που όλοι ανέμεναν. Αντιθέτως, κάθε χρόνο το βάρος της σχολικής τσάντας αυξανόταν ολοένα και περισσότερο με αποτέλεσμα το θέμα να φτάσει στην Βουλή, στις αρχές του Ιανουαρίου του 2014 (Το Βήμα, 2014, Πρώτο Θέμα, 2014).

Σε απάντηση της ερώτησης των βουλευτών για το ζήτημα αυτό, ο τότε ο υφυπουργός Παιδείας, επικαλείται την ύπαρξη της εγκυκλίου του 2010, που αναφέρθηκε και παραπάνω, με την οποία δίνονται οδηγίες σε όλες τις σχολικές μονάδες και σε όλους τους φορείς, ώστε να αποφευχθεί η επιβάρυνση της σχολικής τσάντας (Το Βήμα, 2014, Πρώτο Θέμα, 2014).

Επίσης, ο υφυπουργός Παιδείας ενημερώνει τους βουλευτές ότι στο πλαίσιο των προγραμμάτων αγωγής υγείας εντάσσονται και ενημερωτικές καμπάνιες σε γονείς, μαθητές και εκπαιδευτικούς σχετικά με τη σχολική τσάντα (Το Βήμα, 2014, Πρώτο Θέμα, 2014).

Μετά την εισήγηση και των παραπάνω βουλευτών τον Ιανουάριο του 2014 στην Βουλή, για το βάρος της σχολικής τσάντας, το Υπουργείο Παιδείας με εγκύκλιο που έστειλε σε όλα τα σχολεία της Ελλάδας για την σχολική χρονιά 2014-2015, αναφέρεται σε ξεχωριστή παράγραφο στην μεταφορά της σχολικής τσάντας και επισημαίνει ότι ισχύουν όσα προαναφέρθηκαν στην εγκύκλιο του 2010 (ΥΠ.Ε.Π.Θ., 2014).

Κατά τη διάρκεια της συνεδρίασης του Συμβουλίου Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, - σχολικό έτος 2015-2016 -, ανάμεσα στις διάφορες προτάσεις του ο Υπουργός Παιδείας αναφέρθηκε και στην παραμονή της τσάντας στο σχολείο. Στόχος της δράσης αυτής είναι να ολοκληρώνονται στο σχολείο όλες οι μαθησιακές διαδικασίες, ώστε να απαλλάσσονται μαθητές και γονείς από την «κατ' οίκον» διδασκαλία. Συγκεκριμένα, προτείνεται να γίνεται στο σχολείο η μελέτη των μαθημάτων της Γλώσσας, των Μαθηματικών και της Φυσικής, αλλά και να περιοριστεί

στο ελάχιστο και μόνο στα βασικά μαθήματα η ανάθεση στο σπίτι (Δημοκρατική, 2015, Έθνος, 2015).

Ωστόσο, η δράση «Η τσάντα στο σχολείο» υλοποιείται για πρώτη φορά κατά το σχολικό έτος 2017-2018. Έχει οριστεί, λοιπόν, η παραμονή τη σχολικής τσάντας στον χώρο του σχολείου, αρχικά για ένα Σαββατοκύριακο τον μήνα, προκειμένου να μπορέσουν οι μαθητές να περάσουν ποιοτικό χρόνο στο σπίτι, χωρίς το άγχος της μελέτης (ΥΠ.Ε.Π.Θ., 2017). Με την ίδια λογική, η συγκεκριμένη δράση υλοποιείται και κατά το σχολικό έτος 2018-2019, με την διαφορά ότι πλέον τα Σαββατοκύριακα παραμονής της τσάντας στο σχολείο είναι δύο και όχι ένα (ΥΠ.Ε.Π.Θ., 2018).

Σκοπός της συγκεκριμένης δράσης είναι να συμβάλλει στην ποιοτική αναβάθμιση της σχέσης των μαθητών και των μαθητριών με το σχολείο, εντάσσοντας οργανικά τη διαδικασία της εμπέδωσης των γνώσεων μέσα στο ίδιο το σχολικό περιβάλλον. Η συγκεκριμένη δράση δύναται να συμβάλει σε μια γενικότερη επανεκτίμηση της σημασίας και του ρόλου των εργασιών στο σπίτι σε σχέση με τον ελεύθερο χρόνο των μαθητών και των μαθητριών, οδηγώντας σε εξισορρόπηση ανάμεσα στις εργασίες που υλοποιούνται στο σχολείο και στις κατ' οίκον εργασίες. Με τη συγκεκριμένη δράση καθιερώνεται η παραμονή της σχολικής τσάντας των μαθητών/τριών του Δημοτικού Σχολείου για τουλάχιστον δυο (2) Σαββατοκύριακα το μήνα στο σχολείο. Η τσάντα των μαθητών/τριών παραμένει στο σχολείο την Παρασκευή, πριν από το Σαββατοκύριακο που έχει αποφασιστεί από τον Σύλλογο Διδασκόντων του σχολείου, έως την Δευτέρα. Επισημαίνεται, ότι η παραμονή της τσάντας στο σχολείο δεν αποτελεί μια συμβολική παρέμβαση, αλλά επιδιώκεται η μη ενασχόληση των μαθητών και των μαθητριών με την προετοιμασία μαθημάτων κατά τη διάρκεια αυτών των Σαββατοκύριακων. Η δράση υλοποιείται με σεβασμό στις ανάγκες της παιδικής ηλικίας, με γνώμονα την πολύπλευρη ανάπτυξη των παιδιών της σχολικής ηλικίας (συναισθηματική, κοινωνική και ψυχοκινητική) και με σκοπό να υποστηρίξει ουσιαστικά τον μειωμένο χρόνο δημιουργικής επαφής και επικοινωνίας γονέων – παιδιών (ΥΠ.Ε.Π.Θ., 2017).

Παρ' όλους τους προβληματισμούς εκπαιδευτικών, γονέων και πολλών άλλων φορέων της εκπαίδευσης δεν έχει δοθεί μια απάντηση και μια λύση σε αυτό το διαχρονικό πρόβλημα της σχολικής τσάντας έως και σήμερα. Ορισμένες φορές παρατηρούνται βήματα προόδου, αλλά δεν καλύπτουν μεγάλο φάσμα της ελληνικής

εκπαίδευσης και δεν είναι ιδιαίτερα ισχυρά ώστε να αντιμετωπιστεί σε βάθος το συγκεκριμένο ζήτημα.

## 2. Σχολική τσάντα και κατ' οίκον εργασίες

Οι κατ' οίκον εργασίες συνιστούν ένα σημαντικό θεσμό μέσα στο εκπαιδευτικό σύστημα πολλών χωρών. Η ανάθεση κατ' οίκον εργασιών στους μαθητές είναι μια διαδικασία η οποία περιγράφεται λεπτομερώς σε σχετικές εγκυκλίους και οδηγίες του ΥΠ.Ε.Π.Θ. Η προτροπή του Υπουργείου προς τους εκπαιδευτικούς να αποφεύγουν τις υπερβολές όσον αφορά την ποιότητα τους επαναλαμβάνεται κάθε χρόνο με χαρακτηριστικές φράσεις, όπως «οφείλουμε να είμαστε ιδιαίτερα φειδωλοί...», «πάντα με μέτρο και χωρίς υπερβολές...», «να μην είναι χρονοβόρες...», «πρέπει να αποφεύγεται η αναπαραγωγή σε φωτοαντίγραφα ασκήσεων από βοηθήματα που κυκλοφορούν στην ελεύθερη αγορά...» και άλλα παρόμοια (ΥΠ.Ε.Π.Θ., 2003, ΥΠ.Ε.Π.Θ 2005.). Σε εγκύκλιο του Υπουργείου Παιδείας υπενθυμίζεται στους εκπαιδευτικούς, ότι θα πρέπει «να αποφεύγεται το πλήθος των εργασιών», καθώς και οι φωτοτυπημένες εργασίες, «δεδομένου ότι αυτές δε συμβάλλουν στην παροχή ποιοτικής εκπαίδευσης, στην εμβάθυνση και κριτική διερεύνηση των γνωστικών πληροφοριών και κατ' επέκταση στην ανάπτυξη κριτικής – δημιουργικής σκέψης που αποτελεί και το ζητούμενο της διδακτικής διαδικασίας» (ΥΠ.Ε.Π.Θ., 2010).

Επίσης, στην εγκύκλιο που εξέδωσε το Υπουργείο παιδείας, για την σχολική χρονιά 2014 - 2015 και χορηγήθηκε σε όλα τα σχολεία της Ελλάδας, οι κατ' οίκον εργασίες σχετίζονται άμεσα με τη μετακίνηση και το βάρος της σχολικής τσάντας που απασχολεί τη παρούσα έρευνα και δόθηκε ως οδηγία, οι κατ' οίκον εργασίες να διεκπεραιώνονται στο σχολικό χώρο και να μην μεταφέρουν τα παιδιά καθημερινά πολλά βιβλία και ασκήσεις στο σπίτι (ΥΠ.Ε.Π.Θ., 2014).

Στην εγκύκλιο του Υπουργείου για την σχολική χρονιά 2017-2018 επισημαίνεται πως το πρόγραμμα «Η τσάντα στο Σχολείο» είναι μια πρώτη προσέγγιση εκ μέρους του σχολείου στην αποφόρτιση των μαθητών από το άγχος της ύλης και τον «κατατρεγμό» της συνεχούς μελέτης. Έχει σκοπό να εκκινήσει τη συζήτηση και τις αποφάσεις για την οργάνωση της μελέτης των παιδιών και ιδιαίτερα αυτής που υλοποιείται στο σπίτι. Αυτό καθ' αυτό σημαίνει πως στοχεύει στην αξιοποίηση των κατ' οίκον εργασιών με τέτοιο τρόπο ώστε να μην επιβαρύνει περισσότερο το χρόνο που έχουν τα παιδιά επιστρέφοντας στο σπίτι. (Υ.Π.Ε.Π.Θ., 2017).

Οι διαχρονικές οδηγίες του Υπουργείου Παιδείας, αφενός αποκαλύπτουν την ξεκάθαρα θετική του στάση απέναντι στις κατ' οίκον εργασίες, αφετέρου έχουν ως

σκοπό να ελαττώσουν τα υπαρκτά προβλήματα της σχολικής καθημερινότητας (φωτοτυπίες, μεγάλος όγκος εργασιών, βαριά σχολική τσάντα κλπ). (Θωίδης & Χανιωτάκης, 2012).

Επομένως, το πρόγραμμα «Η τσάντα στο Σχολείο» προσφέρει μια ευκαιρία για να ξεκινήσει η ενδοσχολική συζήτηση για τις κατ' οίκον εργασίες και τη μελέτη, όπως και τη συζήτηση, που πρέπει να είναι συνεχής, μεταξύ σχολείου και οικογένειας για το δημιουργικό χρόνο των παιδιών μετά το Σχολείο.

## **2.1 Απόψεις για τις κατ' οίκον εργασίες και η θέση της σχολικής τσάντας**

Η συντριπτική πλειονότητα των μαθητών τάσσεται υπέρ των κατ' οίκον εργασιών, αφού τις θεωρεί χρήσιμες και αναγκαίες. Οι μαθητές υιοθετούν αυτή τη στάση, επειδή θεωρούν ότι με τις κατ' οίκον εργασίες επιτυγχάνεται η διατήρηση και εμπέδωση των γνώσεων και γενικότερα βελτιώνονται οι σχολικές τους επιδόσεις. Σε μικρότερα ποσοστά οι μαθητές αναφέρουν ότι με τις κατ' οίκον εργασίες μαθαίνουν να εργάζονται μόνοι τους (αυτονομία) ή ότι ο δάσκαλος τις αναθέτει επειδή δεν προλαβαίνει να διδάξει την ύλη (Θωίδης, & Χανιωτάκης, 2012).

Ωστόσο έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί σχετικά με το θέμα έχουν ως κοινό παρονομαστή την αρνητική θέση που καταλαμβάνουν οι κατ' οίκον εργασίες στην καθημερινότητα των μαθητών και ότι οι πολλές κατ' οίκον εργασίες, αυξάνουν σημαντικά το βάρος της σχολικής τσάντας. Οι εργασίες αυτές έχει αποδειχθεί από πολλές έρευνες, ότι δεν βοηθούν τους μαθητές και δεν έχουν παιδαγωγικές λειτουργίες, αλλά βοηθούν μόνο στον έλεγχο και στην αποστήθιση της νέας γνώσης που διδάχθηκαν στο σχολείο (Θωίδης & Χανιωτάκης, 2012).

Μάλιστα, σύμφωνα με εγκύκλιο του Υπουργείου Παιδείας προς τις σχολικές μονάδες και τους εκπαιδευτικούς, το ζήτημα των κατ' οίκον εργασιών έχει συζητηθεί ποικιλοτρόπως και έχει συνδεθεί άμεσα με το ζήτημα της μεταφοράς της σχολικής τσάντας. Έχουν δοθεί οδηγίες για την μείωση των εργασιών και την χορήγηση φυλλαδίων στο σπίτι από την πλευρά των εκπαιδευτικών και επισημαίνεται σε κάθε μάθημα τι εργασίες μπορούν να χορηγήσουν στους μαθητές για κατ' οίκον επίλυση (ΥΠ.Ε.Π.Θ., 2005). Επιπλέον, έχει δοθεί η εντολή να πραγματοποιούνται όσο το δυνατόν περισσότερες ασκήσεις στο σχολικό χώρο και να υπάρχει συνεργασία μεταξύ των εκπαιδευτικών της πρωινής και της απογευματινής ζώνης του ολοήμερου

σχολείου, για τις κατ' οίκον εργασίες που οφείλουν να διεκπεραιώσουν οι μαθητές στα πλαίσια του θεσμού αυτού (ΥΠ.Ε.Π.Θ., 2005).

## 2.2 Εναλλακτικές προτάσεις χρήσης της σχολικής τσάντας

Με βάση των όσων ειπώθηκαν παραπάνω, για τις κατ' οίκον εργασίες και την επιβάρυνση της σχολικής τσάντα από αυτές, θα μπορούσαν να αναφερθούν δυο εναλλακτικές προτάσεις για την επίλυση ενός μέρους του σχετικού ζητήματος.

Μια πρόταση, η οποία συμβάλει σε μεγάλο βαθμό στην μείωση του βάρους της σχολικής τσάντας σε σχέση με τις κατ' οίκον εργασίες, είναι το λεγόμενο «*Τετράδιο κατ' οίκον εργασιών*» (Θωίδης & Χανιωτάκης, 2012.) Στο τετράδιο αυτό οι μαθητές συγκεντρώνουν όλες τις ασκήσεις που τους παρέχει ο εκπαιδευτικός της πρωινής ζώνης για την επίλυση τους στο σπίτι, απ' όλα τα μαθήματα. Με αυτό τον τρόπο οι μαθητές έχουν συγκεντρωμένες όλες τις ασκήσεις τους σε ένα τετράδιο, βοηθώντας τους στην οργάνωση, αλλά ελαφρύνοντας και την σχολική τους τσάντα. Αν αναλογιστούμε τα μαθήματα και τα τετράδια που μεταφέρει καθημερινά ένας μαθητής για παράδειγμα της Ε' Δημοτικού, τα οποία ανέρχονται γύρω στα 10, χωρίς τα βιβλία του κάθε μαθήματος, αλλά μονάχα τα τετράδια, μπορούμε να συνειδητοποιήσουμε την μεγάλη αξία και λειτουργικότητα αυτού του τετραδίου.

Όμως, δυστυχώς, στις περισσότερες περιπτώσεις (περίπου 8 στους 10 εκπαιδευτικούς) απουσιάζει το λεγόμενο «*Τετράδιο κατ' οίκον εργασιών*», το οποίο σύμφωνα με ερευνητικά δεδομένα, λύνει πολλά προβλήματα σε μαθητές, όπως αναφέραμε και παραπάνω, σε γονείς και ασφαλώς σε εκπαιδευτικούς του ολοήμερου σχολείου (Θωίδης & Χανιωτάκης, 2012.)

Επιπλέον, μια άλλη εναλλακτική λύση για την μείωση του καθημερινού φορτίου της σχολικής τσάντας είναι το *ηλεκτρονικό βιβλίο*. Στην αγγλόφωνη βιβλιογραφία γίνεται λόγος για την πιλοτική εφαρμογή του ηλεκτρονικού βιβλίου σε περιορισμένο αριθμό μονάδων στο Τέξας, τη Φιλαδέλφεια, τη Δυτική Βιρτζίνια και το Μίσιγκαν των ΗΠΑ. Συγκεκριμένα, στο Βόρειο Τέξας, από το 2006 έχει τεθεί σε εφαρμογή το «Πιλοτικό πρόγραμμα εμβάθυνσης στην Τεχνολογία». Σύμφωνα με το πρόγραμμα αυτό, το ηλεκτρονικό βιβλίο έχει εισαχθεί ως κυρίαρχο μέσο μάθησης. Οι μαθητές χρησιμοποιούν φορητούς υπολογιστές (laptops) και παράλληλα χρησιμοποιούν το παραδοσιακό βιβλίο μόνο για μελέτη στο σπίτι. Ανάλογη πιλοτική – ερευνητική δραστηριότητα καταγράφεται και στη Φιλαδέλφεια, όπου οι εκπαιδευτικές αρχές



ιδρύουν το «Σχολείο του Μέλλοντος» και αξιοποιούν τα τεχνολογικά μέσα (Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, 2009).

Επίσης, στη Δυτική Βιρτζίνια τα δημόσια σχολεία υιοθετούν σταδιακά το ηλεκτρονικό βιβλίο, το οποίο μεταφέρεται από τους μαθητές σε φορητούς υπολογιστές. Έχει προταθεί επίσης και η δημιουργία ιστοσελίδας τύπου Wiki, στην οποία οι εκπαιδευτικοί θα μπορούν να «ανεβάζουν» το δικό τους εκπαιδευτικό υλικό και να δουλεύουν οι μαθητές από το σπίτι. Μια μορφή κατ' οίκον εργασιών, όμως και πάλι με την βοήθεια του υπολογιστή και της τεχνολογίας, χωρίς επιπλέον τετράδια και βιβλία. Τέλος, στο Μίσιγκαν η εισαγωγή του ηλεκτρονικού βιβλίου στην εκπαίδευση υποστηρίχθηκε από το «Πρόγραμμα Ελευθερία στη Μάθηση» (Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, 2009).

Σύμφωνα λοιπόν με τα παραπάνω δεδομένα, η εισαγωγή του ηλεκτρονικού βιβλίου στην Ελληνική σχολική πραγματικότητα θα συνέβαλλε θετικά όχι μόνο στην μείωση του βάρους της σχολικής τσάντας, καθώς το μόνο που χρειάζεται να μεταφέρουν οι μαθητές καθημερινά στο σχολείο είναι ο φορητός ηλεκτρονικός υπολογιστής τους, ο οποίος έχει ενσωματωμένα όλα τα βιβλία, τετράδια και πηγές που θα χρειαστεί ο μαθητής κατά την διάρκεια του σχολείου, αλλά και στην εξοικείωση των μαθητών με τα τεχνολογικά μέσα που είναι απαραίτητη στη σημερινή κοινωνία. Φυσικά, η εισαγωγή του ηλεκτρονικού βιβλίου στα σχολεία και ειδικά στα σχολεία της Ελλάδας, δεν είναι τόσο εύκολη, λόγω ακατάλληλων κτηριακών υποδομών, κακής οικονομικής κατάστασης και ανεπάρκειας επιμόρφωσης των εκπαιδευτικών στα ΤΠΕ. Ωστόσο, παραμένει μια πολύ καλή λύση και επιλογή για τη βελτίωση της εκπαίδευσης μας και την ελάφρυνση των μαθητών από το μεγάλο καθημερινό φορτίο που σηκώνουν, το οποίο δεν είναι άλλο από την σχολική τους τσάντα.

### **2.3 Η χρήση της σχολικής τσάντας σε χώρες της Ευρώπης**

Με αφορμή όλων όσων ειπώθηκαν παραπάνω, θα πραγματοποιηθεί μια σύντομη αναφορά σε ορισμένα ευρωπαϊκά εκπαιδευτικά συστήματα που θεωρούνται πρότυπα για την οργάνωση και αποτελεσματικότητά τους. Η αναφορά και σύγκριση αυτή θα γίνει, με στόχο να παρατηρηθεί πως η οργάνωση της εκπαίδευσης στις χώρες αυτές, οι υποδομές και ο εξοπλισμός, συμβάλουν αποτελεσματικά στην σωστή εκπαίδευση που λαμβάνουν οι μαθητές, αλλά και στη μείωση του βάρους της σχολικής τσάντας που

μας απασχολεί στη συγκεκριμένη έρευνα. Αυτό που μπορούμε να συμπεράνουμε μέσω αυτής της σύγκρισης είναι πως η οργάνωση που επικρατεί στα υπόλοιπα εκπαιδευτικά συστήματα της Ευρώπης συμβάλλει στην ορθότερη λειτουργία των σχολείων, καθώς ακολουθείται μια συγκεκριμένη πολιτική η οποία δεν αλλάζει με την εναλλαγή των Κυβερνήσεων.

**Στη Φιλανδία**, που παρουσιάζεται ως το καλύτερο εκπαιδευτικό σύστημα της Ευρώπης, δεν υπάρχουν ιδιωτικά σχολεία. Οι εκπαιδευτικοί ανήκουν στην ανώτερη κοινωνική τάξη με υψηλό γόητρο, έχουν υψηλό επίπεδο αποδοχής από γονείς κι εκπαιδευτικούς, εργάζονται σε εξαιρετικές συνθήκες υλικοτεχνικής υποδομής, έχουν υψηλό επίπεδο εκπαίδευσης, μετεκπαίδευσης, μεταπτυχιακών νιώθουν υψηλή ικανοποίηση από το επάγγελμα, αλλά εφαρμόζουν απολυταρχικές – αυταρχικές μεθόδους διδασκαλίας. Οι εκπαιδευτικοί είναι μόνιμοι και δεν υπάρχει επιθεωρητής και ατομική αξιολόγηση, καθώς περνούν από ειδικές σπουδές πριν εισέλθουν στην υπηρεσία. Το σχολικό περιβάλλον μοιάζει ιδανικό, με πλήρως εξοπλισμένες βιβλιοθήκες, ηλεκτρονικούς υπολογιστές, γυμναστήρια, αίθουσες εκδηλώσεων και αίθουσες σίτισης. Κάθε μάθημα διεξάγεται σε διαφορετική αίθουσα, πλήρως εξοπλισμένη. Στους μαθητές παρέχονται δωρεάν μαθήματα ενισχυτικής διδασκαλίας και ψυχολογικής υποστήριξης (Μηλιώνη, 2013).

Αυτό έχει ως αποτέλεσμα το βάρος της σχολικής τσάντας να μην απασχολεί τους Φιλανδούς, καθώς έχουν όλο τον απαραίτητο εξοπλισμό για να αφήνουν βιβλία και προσωπικά αντικείμενα στο σχολείο, αλλά και όλα τα μαθήματα και οι κατ' οίκον εργασίες γίνονται στον σχολικό χώρο. Μάλιστα, δεν είναι τυχαίο ότι σε όσες έρευνες έχουν γίνει στην Ευρώπη, η Φιλανδία δεν αναφέρεται πουθενά (Μηλιώνη, 2013).

**Στη Γερμανία** συναντάμε πλήθος επιλογών στα είδη των σχολείων, καθώς υπάρχουν τουλάχιστον οκτώ διαφορετικοί τύποι σχολείων γενικής εκπαίδευσης που προσφέρουν και τις βάσεις επαγγελματικής εκπαίδευσης, σχολεία προεπαγγελματικής κατάρτισης και τρεις τύποι κολεγίων επαγγελματικής εκπαίδευσης. Τα μαθήματα στα κύρια αντικείμενα προσαρμόζονται στις ατομικές ικανότητες των μαθητών. Ανάλογα με την έφεση και τις ικανότητές τους, οι μαθητές μπορούν να επιλέξουν να εμβαθύνουν σε συγκεκριμένα υποχρεωτικά μαθήματα ή να επιλέξουν νέα αντικείμενα. Τα γερμανικά σχολεία, περιλαμβάνουν γυμναστήρια, κολυμβητήρια, χώρους εστίασης και αποδυτήρια. Εργάζονται ειδικευμένοι επιστάτες, γραμματείς, καθαρίστριες και φύλακες. Αξιοσημείωτο είναι πως στη Γερμανία δεν υπάρχουν φροντιστήρια γενικών

μαθημάτων ή ξένων γλωσσών. Όλη η δουλειά και η μελέτη γίνεται μέσα στο σχολείο. Ειδικοί σύμβουλοι αναλαμβάνουν τα παιδιά με παραβατική συμπεριφορά. Οι εκπαιδευτικοί επιμορφώνονται από μία έως δύο φορές το χρόνο με αντικείμενο κυρίως τη διδακτική πρακτική αλλά και την απόκτηση επιπλέον γνώσεων (Μηλιώνη, 2013).

Έτσι λοιπόν, γίνεται αντιληπτό ότι η οργάνωση και αυτού του εκπαιδευτικού συστήματος δεν μας αφήνει περιθώρια να μιλήσουμε για προβλήματα με το βάρος της σχολικής τσάντας, καθώς όλα τα μαθήματα και οι ασκήσεις γίνονται στον χώρο του σχολείου, ο εξοπλισμός και οι υποδομές των κτηρίων είναι υψηλών προδιαγραφών και αυτό έχει ως συνέπεια οι μαθητές να μην μεταφέρουν πολλά βιβλία καθημερινά και να αντιμετωπίζουν προβλήματα με το βάρος της σχολικής τους τσάντας και με την υγεία τους, όπως συμβαίνει σε άλλες χώρες.

**Σε ένα Γαλλικό σχολείο**, το παιδί μαθαίνει ξένες γλώσσες, όπως ρώσικα και κινέζικα, παρακολουθεί μαθήματα κινηματογράφου και τεχνών, παρακολουθεί υποχρεωτικά μαθήματα κολύμβησης, κατ' επιλογήν μαθήματα σκι και δεν υπάρχει μάθημα θρησκευτικών. Οι εκπαιδευτικοί είναι εκείνοι που επιλέγουν τα βιβλία των μαθητών. Σε ένα γαλλικό σχολείο βρίσκει κανείς πλήρως εξοπλισμένα εργαστήρια φυσικοχημείας, πλούσιες βιβλιοθήκες, όλα τα τεχνολογικά μέσα που απαιτούνται, ψυχολόγους, κοινωνικούς λειτουργούς, ιατρονοσηλευτικό προσωπικό και ειδικούς για επαγγελματικό προσανατολισμό. Η μελέτη των μαθημάτων γίνεται και εδώ στο σχολείο. Οι εκπαιδευτικοί επιμορφώνονται υποχρεωτικά μια με δύο φορές το χρόνο. Αυτό το εκπαιδευτικό σύστημα, όσον αφορά το βάρος της σχολικής τσάντας, μοιάζει με τα άλλα δυο που προηγήθηκαν, καθώς η μελέτη γίνεται στο σχολείο και υπάρχουν πολύ καλές κτηριακές υποδομές. Αυτό που είναι διαφορετικό σε αυτό το εκπαιδευτικό σύστημα, σε σύγκριση με τα υπόλοιπα είναι η επιλογή των βιβλίων, η οποία γίνεται από τους ίδιους τους εκπαιδευτικούς. Επιλέγουν βιβλία που να ανταποκρίνονται στις ανάγκες των μαθητών τους και να μην είναι βαριά και μεγάλα σε όγκο, ώστε να μπορούν να τα μεταφέρουν χωρίς δυσκολίες και προβλήματα (Μηλιώνη, 2013).

Στην Ελλάδα τα πράγματα μοιάζουν πολύ διαφορετικά. Ένας μαθητής διδάσκεται μία ξένη γλώσσα, αλλά ακόμα και γι αυτή δε λαμβάνει καμία πιστοποίηση. Η δεύτερη ξένη γλώσσα (γαλλικά ή γερμανικά) αποκλείεται σιγά σιγά από τα Λύκεια. Έχει ήδη εξοβελιστεί η δυνατότητα διδασκαλίας της ισπανικής και της ιταλικής γλώσσας. Τα μαθήματα είναι κοινά για όλους τους μαθητές της χώρας, με εξαίρεση

κάποιες διαφοροποιήσεις στο Λύκειο, χωρίς να υπολογίζονται οι προσωπικές ανάγκες, οι επιθυμίες, τα ταλέντα και οι ιδιαιτερότητες των μαθητών (Μηλιώνη, 2013).

Οι κτηριακές υποδομές είναι, σε αρκετές περιπτώσεις, επιεικώς απαράδεχτες. Αυτό που συναντά κανείς είναι το ίδιο μονότονο αρχιτεκτονικό σχέδιο για όλα τα σχολεία, στέγες που στάζουν νερό, καλοριφέρ κλειστά τις κρύες μέρες του χειμώνα λόγω μικρής κρατικής χρηματοδότησης, έλλειψη βασικών τεχνολογικών υποδομών (στις περισσότερες τάξεις χρησιμοποιείται ακόμα ο κλασικός πράσινος πίνακας με την κιμωλία που χρησιμοποιούνταν και πριν από πολλές δεκαετίες), απουσία γυμναστηρίων, βιβλιοθηκών και χώρων σίτισης. Εξοπλισμένα γυμναστήρια μέσα στο χώρο του σχολείου δεν υπάρχουν. Ψυχολόγοι και κοινωνικοί λειτουργοί μέσα στα σχολεία δεν υπήρξαν ποτέ και η ειδική αγωγή διαλύεται καθημερινά (Μηλιώνη, 2013).

Η μελέτη των μαθημάτων δεν πραγματοποιείται στο σχολείο, με ελάχιστες εξαιρέσεις μαθητών που παραμένουν στο ολοήμερο σχολείο, γεγονός που αναπτύσσει την παραπαιδεία και την αναποτελεσματικότητα του σχολείου. Ακόμα, οι μαθητές μεταφέρουν όλα τους τα βιβλία καθημερινά, καθώς δεν υπάρχει υποχρεωτική παραμονή στο σχολείο μετά το τέλος του πρωινού προγράμματος για να μελετήσουν και να κάνουν τις ασκήσεις της επόμενης μέρας. Είναι επιλογή του μαθητή αν θα παρακολουθήσει ολοήμερο σχολείο και σε ορισμένες περιοχές δεν υπάρχει καθόλου αυτό το δικαίωμα, καθώς δεν υπάρχουν ολοήμερα σχολεία (Μηλιώνη, 2013).

Επίσης, όπως αναφέρθηκε και παραπάνω ο εξοπλισμός και οι υποδομές των κτηρίων είναι σε άσχημη κατάσταση και δεν υπάρχουν ντουλάπια για να τοποθετούν τα παιδιά τα εγχειρίδια που χρησιμοποιούν καθημερινά και να μην τα μεταφέρουν συνεχώς μαζί τους, επιβαρύνοντας τους σωματικά. Δεν είναι τυχαίο, ότι το ζήτημα της σχολικής τσάντας απασχολεί την χώρα μας εδώ και πολλές δεκαετίες και κάθε χρόνο με την έναρξη της σχολικής χρονιάς γίνεται μεγάλο ζήτημα, ώστε να αποτελεί και θέμα συζήτησης αυτού στην Βουλή. Τέλος, οι εκπαιδευτικοί δεν επιμορφώνονται τα τελευταία χρόνια από κανένα δημόσιο φορέα (Μηλιώνη, 2013).

Σήμερα στην Ελλάδα η δημόσια εκπαίδευση πλήττεται ανεπανόρθωτα. Το ελληνικό σχολείο απομακρύνεται όλο και περισσότερο από τα ευρωπαϊκά πρότυπα, από αυτό που τα συνδικαλιστικά όργανα παλεύουν να πετύχουν, από αυτό που η κοινωνία θα επιθυμούσε. Φαντάζουν όνειρο, όλα όσα είναι δεδομένα σε χώρες όπως η

Γερμανία, η Φινλανδία, η Γαλλία. Η ιδιωτική εκπαίδευση, σε αντίθεση με τη Φινλανδία, προωθείται ολοένα και περισσότερο.

Εν τέλει, η σύγκριση του ελληνικού εκπαιδευτικού συστήματος με τα ευρωπαϊκά εκπαιδευτικά συστήματα καταλήγει στην ανάδειξη ενός τεράστιου προβλήματος που έχει να αντιμετωπίσει η χώρα μας βάσει της κατάστασης που επικρατεί στην ημέτερη εκπαίδευση, συλλήβδην. (Μηλιώνη, 2013). *«Η εκπαίδευση είναι ένα θεμελιώδες ανθρώπινο δικαίωμα. Ποτέ δε θα πρέπει να είναι ένα ατύχημα της περίπτωση, ούτε είναι ένα προνόμιο που θα διανεμηθεί με βάση τον πλούτο, το φύλο, τη φυλή, την εθνότητα ή γλώσσα»* (Ban Ki-moon, Γενικός Γραμματέας του ΟΗΕ).

### 3. Σχολική τσάντα και υγεία

Οι σχολικές τσάντες είναι ο πιο πρακτικός και διαδεδομένος τρόπος μεταφοράς των απαραίτητων εφοδίων για ένα μαθητή στο σχολείο. Όταν μάλιστα αυτές χρησιμοποιούνται σωστά επιτελούν το σκοπό τους κατανέμοντας το βάρος σε μερικούς από τους δυνατότερους μύς του ανθρώπινου σώματος. Όταν όμως οι τσάντες είναι πολύ βαριές ή δεν μεταφέρονται σωστά μπορούν να προκαλέσουν προβλήματα στα παιδιά όπως τραυματισμό μυών και αρθρώσεων, πόνο στον αυχένα την πλάτη και τους ώμους και προβλήματα στάσης σώματος. Η βαριά τσάντα είναι μια συνεχόμενη πηγή καταπόνησης και τραυματισμού της σπονδυλικής στήλης του παιδιού. Η μεταφορά της, ωστόσο, δεν προκαλεί ούτε επιδεινώνει σκολίωση ή κύφωση της σπονδυλικής στήλης, οι οποίες αποτελούν τις πιο συχνές παραμορφώσεις στην παιδική ηλικία. Δεν υπάρχει κάποια μελέτη ή έρευνα, η οποία να αποδεικνύει ότι οφείλονται μόνο στο βάρος της σχολικής τσάντας. Το μεγάλο βάρος της σχολικής τσάντας, φυσικά και δρα αρνητικά και επιβαρύνει την υγεία των παιδιών, όμως τα προβλήματα αυτά εμφανίζονται σε συνδυασμό με τη βαριά σχολική τσάντα και με άλλους παράγοντες, όπως κληρονομικούς, ο τρόπος μεταφοράς της σχολικής τσάντας, τα κριτήρια επιλογής της σχολικής τσάντας, η καθιστική ζωή των μαθητών και άλλα.

Είναι πολύ σύνηθες σήμερα να βλέπουμε μικρά παιδιά να κουβαλούν τσάντες που ζυγίζουν περισσότερο ακόμα και από το ένα τέταρτο του βάρους του σώματός τους. Σύμφωνα με την Αμερικανική Ακαδημία χειρουργών ορθοπεδικών το μέγιστο επιτρεπόμενο βάρος της σχολικής τσάντας δεν πρέπει να ξεπερνά το 10% του σωματικού του βάρους προκειμένου να μπορούν να διατηρηθούν σε όρθια στάση χωρίς να χρειάζεται να σκύβουν. Το πρόβλημα με τις βαριές τσάντες έγινε αντιληπτό στην Αμερική πριν λίγα χρόνια μετά από απόφαση ορισμένων πολιτειών να καταργήσουν τα σχολικά ερμάρια προκειμένου να αποφευχθούν οι παραβιάσεις και οι καταστροφές τους. Έτσι, τα παιδιά αναγκάστηκαν να μεταφέρουν τα βιβλία για περισσότερο χρόνο αντί να τα αποθηκεύουν σε αυτά. Κάποιοι νομοθέτες σ' αυτές τις πολιτείες ζητούν από τις περιφέρειες να βάλουν όρια στο βάρος που τα παιδιά μπορούν με ασφάλεια να κουβαλούν στις σχολικές του τσάντες.

Το πρόβλημα αυτό απασχολεί τους γονείς και τους παιδίατρους που βλέπουν με ανησυχία τα παιδιά να μεταφέρουν καθημερινά ένα βαρύ φορτίο μέσα στη σχολική τους τσάντα. Οι κίνδυνοι της μεταφοράς ενός φορτίου που είναι δυσανάλογο για το

σώμα και την ηλικία του παιδιού, αφορούν μεταξύ άλλων τη σπονδυλική στήλη του παιδιού.(Internet, Google)

Εκτός από τους πόνους που μπορεί να προκληθούν, υπάρχει η πιθανότητα δημιουργίας σκολίωσης.

Σύμφωνα με δημοσίευμα του αμερικανικού περιοδικού Journal of Bone and Joint Surgery του 1997, στην Ελλάδα η μεγαλύτερη επιστημονική μελέτη για τη σκολίωση διήρκεσε δύο χρόνια και επικεντρωνόταν σε μαθητές σχολείων σε βορειοδυτικές και κεντρικές περιοχές της χώρας.

Συνολικά στην Ήπειρο, στη Θεσσαλία, στην Αιτωλοακαρνανία και στη Βόρεια Ήπειρο εξετάστηκαν 85.222 παιδιά από 9 ως 14 ετών. Περίπου 4.000 πέρασαν από ακτινολογικό έλεγχο και σε 1.436 από αυτά εντοπίστηκε σκολίωση ίση ή μεγαλύτερη των 10 μοιρών. Σε 170 υπήρχε κύρτωμα 20-40 μοιρών και χρειάστηκαν παρακολούθηση από ειδικό, ενώ 11 παιδιά που εμφάνιζαν μεγαλύτερο κύρτωμα προχώρησαν σε χειρουργική επέμβαση. Ως σήμερα η χειρουργική αντιμετώπιση θεωρούνταν αποτελεσματικότερη σε ηλικίες στις οποίες η ανάπτυξη της σπονδυλικής στήλης είχε ήδη ολοκληρωθεί, καθώς σε νεαρότερες ηλικίες θα μπορούσε να οδηγήσει σε απώλεια ύψους. Τώρα όμως οι ειδικοί του κέντρου του Σαν Ντιέγκο στις ΗΠΑ έρχονται να ανατρέψουν τις υπάρχουσες επιστημονικές πεποιθήσεις. Με την τεχνική του Growing Rod πιστεύουν ότι μπορούν να δώσουν λύση σε δύσκολες περιπτώσεις παιδικής σκολίωσης που χρειάζονται άμεση χειρουργική αντιμετώπιση.(Internet, Google).

Ιδιαίτερα για την σχολική τσάντα από ποιοτικά δεδομένα διαπιστώνεται ότι πολλά από τα παιδιά την μεταφέρουν ανισομερώς καταμεμημένη στο σώμα τους ( μεταφορά από την μία πλευρά του σώματος ) και το βάρος της υπερβαίνει πολλές φορές το 10% του σωματικού βάρους κάποιου παιδιού. Επίσης διαπιστώνεται ότι αν και στην ελεύθερη αγορά κυκλοφορούν τσάντες με εργονομικά χαρακτηριστικά αυτές δεν φαίνεται να χρησιμοποιούνται από την πλειονότητα των παιδιών με στόχο την μείωση των επιβαρύνσεων και την πρόληψη των μυοσκελετικών διαταραχών σε αυτά.

Αν και στην διεθνή βιβλιογραφία έχουν ερευνηθεί σε κάποιο βαθμό οι επιδράσεις της σχολικής τσάντας στις μυοσκελετικές διαταραχές της σπονδυλικής στήλης σε παιδιά δημοτικού σχολείου, εθνικά δεν ήταν δυνατόν να βρεθούν παρόμοιες έρευνες οι οποίες να περιγράφουν αν και κατά πόσο το φαινόμενο αυτό ισχύει στα ελληνικά δεδομένα.

Παρακάτω παρουσιάζονται και αναλύονται εν συντομία τα μυοσκελετικά προβλήματα που συνδέονται με την βάρος της σχολικής τσάντας:

### 3.1 Σκολίωση

Ο όρος Σκολίωση προέρχεται ετυμολογικά από την λέξη «σκόλιος» που σημαίνει στραβός και περιγράφει την τρισδιάστατη παραμόρφωση της σπονδυλικής στήλης, η οποία όταν υπάρχει Σκολίωση, εμφανίζει πλευρικές αποκλίσεις από την φυσιολογική της θέση με αποτέλεσμα να παίρνει το σχήμα «S» ή «C».

Αυτή η ασύμμετρη θέση της σπονδυλικής στήλης κατά τη στάση του σώματος, δημιουργεί μια μηχανική ανισορροπία. Προκαλείται δηλαδή άνιση κατανομή των φορτίων με αποτέλεσμα η δυσμορφία αυτή να αυξάνεται με το πέρασμα του χρόνου. Πέρα από την εμφανή δυσμορφία του σώματος, η σκολίωση συνοδεύεται και από άλλα συμπτώματα. Λόγω της μηχανικής ανισορροπίας που έχει το σώμα που ταλαιπωρείται από την σκολίωση, δημιουργούνται μυϊκοί σπασμοί σε αυχένα και ώμους, οι οποίοι με την σειρά τους προκαλούν έντονους πονοκεφάλους και πόνο στην μέση και την πλάτη. Ακόμα, μακροπρόθεσμα μπορεί να επιφέρει πνευμονική δυσλειτουργία, με συνέπεια την συχνή εμφάνιση πνευμονικών ασθενειών, αναπνευστικά προβλήματα, αλλά και τον περιορισμό της δυνατότητας για σωματική άσκηση. Επίσης προβλήματα στο καρδιαγγειακό σύστημα και πιο σπάνια στο νωτιαίο μυαλό μπορούν να εμφανιστούν ως συμπτώματα στις πιο βαριές και σοβαρές μορφές σκολίωσης (Sobotta,1995).

Ανάλογα με το μέγεθος του κυρτώματος, το οποίο μετρείται από την γωνία που σχηματίζεται μεταξύ των σπονδύλων και μετρείται σε μοίρες, η σκολίωση διακρίνεται:

- α) σε ήπια, η οποία είναι μικρότερη από 20 μοίρες
- β) σε μέτρια, η οποία είναι από 20 έως 40-45 περίπου μοίρες
- γ) σε βαριά, η οποία είναι πάνω από 40-45 μοίρες.

Τέλος, υπάρχουν διάφορα είδη σκολίωσης ανάλογα τα αίτια, τα οποία την προκαλούν, όπως συγγενής σκολίωση, σκολίωση λόγω νευρο-μυϊκής ασθένειας, ιδιοπαθής σκολίωση και λειτουργική ή λόγω κακής στάσης σκολίωση.

(Sobotta, 1995).



### 3.2 Λόρδωση

Λόρδωση καλείται η αύξηση πάνω από το φυσιολογικό του κυρτώματος της οσφυϊκής μοίρας της σπονδυλικής στήλης. Έχει πάρει το όνομα της από την στάση που έπαιρναν οι Λόρδοι της εποχής. Οι αιτίες που προκαλούν την λόρδωση είναι η κακή στάση του σώματος λόγω συνήθειας ή λόγω μυϊκής αδυναμίας. Ακόμα, εκ γενετής προβλήματα με τον σπόνδυλο, πρόβλημα στο ισχίο ή από εγχείρηση στην πλάτη. Σε ορισμένες περιπτώσεις εμφανίζεται λόρδωση στις γυναίκες μετά από την εγκυμοσύνη εξαιτίας της αδυναμίας των κοιλιακών μυών (Sobotta,1995).

Τα συμπτώματα της λόρδωσης ποικίλουν και το κάθε παιδί μπορεί να εμφανίσει διαφορετικά συμπτώματα και όχι απαραίτητα τα ίδια, όπως γίνεται άλλωστε και σε άλλες ασθένειες. Το κύριο κλινικό χαρακτηριστικό ωστόσο της λόρδωσης είναι μια προεξοχή των γλουτών, όπως παρατηρείται και στην εικόνα παρακάτω. Άλλα συμπτώματα είναι ο πόνος στην πλάτη και ο πόνος κάτω από τα πόδια. Οι παθολογικές αλλαγές στη λόρδωση είναι βράχυνση των μυών της οσφυϊκής μοίρας της σπονδυλικής στήλης καθώς και συνδέσμων αυτής και διάταση των κοιλιακών και των συνδέσμων της πρόσθιας επιφάνειας της σπονδυλικής στήλης, αδυναμία στους γλουτιαίους και πρόβλημα στους οπίσθιους μηριαίους με αποτέλεσμα να επηρεάζεται όλο το κάτω άκρο. Τέλος, τα συμπτώματα της λόρδωσης μοιάζουν και με συμπτώματα άλλων ασθενειών, για αυτό χρειάζεται πάντα η κατάλληλη και επιστημονική γνωμάτευση (Sobotta,1995).

### 3.3 Κύφωση

Ο όρος κύφωση που προέρχεται από την λέξη «κύφος», που σημαίνει καμπούρα, είναι μια κοινή κατάσταση καμπυλότητας της ανώτερης σπονδυλικής στήλης. Η κύφωση οφείλεται σε διάφορα αίτια και διακρίνεται με βάση το κινητό της καμπύλης σε εύκαμπτη και δύσκαμπτη. Επίσης, υπάρχουν διάφορα είδη κύφωσης, όπως είδαμε και παραπάνω στην σκολίωση. Η κύφωση είναι ένα από τα συνήθη προβλήματα που μπορούν να εμφανιστούν από την παιδική έως και την τρίτη ηλικία. Πολλές φορές η κύφωση εμφανίζεται λόγω κακής στάσης, κακής όρασης και ακοής ή στην ανάπτυξη ενός σπονδύλου εκ γενετής. Στην παιδική και εφηβική ηλικία συναντάμε κυρίως την ιδιοπαθή κύφωση, η οποία είναι αγνώστου αιτίας. Η συχνότητα εμφάνισης της είναι μεγαλύτερη στα αγόρια, σε σχέση με τα κορίτσια. Οι κοπέλες πολλές φορές αλλάζουν

την στάση του σώματός τους, δηλαδή καμπουριάζουν, για να κρύψουν την ανάπτυξη του στήθους τους, ενώ τα αγόρια συνηθίζουν να αλλάζουν στάση αν ψηλώσουν απότομα και διαφέρουν από τους συνομήλικούς τους (Sobotta, 1995).

Τα συμπτώματα της κύφωσης επίσης ποικίλουν και εμφανίζονται διαφορετικά σε κάθε παιδί. Ορισμένα από τα συμπτώματα είναι:

- αλλαγή θέσεως στο κεφάλι και τους ώμους προς τα μπροστά,
- αυξημένη καμπύλη στον αυχένα,
- απομακρυσμένες ωμοπλάτες,
- αυξημένη λόρδωση στη μέση και
- κλίση της λεκάνης εμπρός

### **3.4 Οσφυαλγία**

Η οσφυαλγία, η οποία προέρχεται ετυμολογικά από τις λέξεις οσφύς που σημαίνει μέση και άλγος που σημαίνει πόνος, είναι μια από τις συχνότερες μυοσκελετικές διαταραχές. Υπολογίζεται ότι το 80% των ατόμων αντιμετωπίζει οσφυαλγία κατά την διάρκεια της ζωής του. Οφείλεται στην άσκηση υπερβολικής πίεσης στους μεσοσπονδύλιους δίσκους, που αυτό συνήθως συμβαίνει με την επαναλαμβανόμενη άρση και μετακίνηση φορτίων, όπως στην περίπτωση μας, η καθημερινή μεταφορά της σχολικής τσάντας από τους μαθητές. Τα συμπτώματα της είναι έντονος πόνος στην μέση και μπορεί να επεκταθεί μέσω των γλουτών στα πόδια. Τα επεισόδια της οσφυαλγίας χαρακτηρίζονται συνήθως από μικρή διάρκεια, όμως υπάρχει μεγάλη πιθανότητα επανεμφάνισής τους. (Sobotta, 1995. Χαρτοφυλακίδη - Γαροφαλίδη Γ, 1981).

### **3.5 Πόνοι στον αυχένα, στους ώμους και στην πλάτη**

Οι πόνοι στον αυχένα, στους ώμους και στην πλάτη εμφανίζονται το ίδιο συχνά με την οσφυαλγία. Τα αίτια εμφάνισής τους ποικίλουν όπως είναι φυσικό σε κάθε περίπτωση. Η πιο κοινή αιτία άλγους στον αυχένα είναι άλγος που προέρχεται από τα μαλακά μόρια (μυς, τένοντες, σύνδεσμοι) σαν αποτέλεσμα μυϊκού σπασμού (οξύς ή

χρόνιος). Γενικότερα οι αιτίες πόνου στον αυχένα μπορεί να είναι εκφυλιστικές νόσοι (πχ αρθρίτιδα), ανωμαλίες οστών και αρθρώσεων, όγκοι και λόγω θέσης του αυχένα στις διάφορες δραστηριότητες. Η άρθρωση του ώμου είναι επίσης μια άρθρωση με μεγάλο εύρος κίνησης και σαν τέτοια υπόκειται εύκολα σε τραυματισμούς. Άλλες αιτίες πόνου στον ώμο είναι οι τενοντίτιδες, η αστάθεια της άρθρωσης του ώμου, εξάρθρωμα, μπλοκάρισμα νεύρου και θλάσεις ή διάστρεμμα. Τέλος, οι πόνοι στην πλάτη οφείλονται σε σπασμούς των μυών, σε πόνο των αρθρώσεων και σε μικροτραυματισμούς. Ωστόσο οι πόνοι αυτοί είναι επαναλαμβανόμενοι και μπορούν να προκληθούν ως αποτέλεσμα μεταφοράς βαρέων φορτίων στους ώμους π.χ. σχολική τσάντα. (Sobotta, 1995, Χαρτοφυλακίδη – Γαροφαλίδη, 1981).

Εκτός από το βάρος της σχολικής τσάντας, υπάρχουν όπως αναφέρθηκε και παραπάνω και άλλοι παράγοντες οι οποίοι επηρεάζουν την υγεία των μαθητών και την φυσιολογική ανάπτυξη της σπονδυλικής τους στήλης. Είναι γεγονός ότι μια σχολική τσάντα παρότι είναι σχεδιασμένη να κατανέμει το βάρος του φορτίου της μεταξύ των πιο δυνατών μυών του σώματος, μπορεί δυνητικά να προκαλέσει δυσφορία και μια σειρά από προβλήματα υπερκαταπόνησης στο κορμό του παιδιού ή του εφήβου αν δεν χρησιμοποιείται σωστά. Το πιο συχνό πρόβλημα που καταγράφεται είναι ο πόνος στη μέση και στην ράχη. Ένα παιδί που περπατάει κουβαλώντας μια πολύ βαριά τσάντα στη πλάτη του αλλάζει συχνά τη στάση του σώματός του, σκύβοντας προς τα εμπρός και ανασηκώνοντας το κεφάλι του προκειμένου να διατηρήσει την ισορροπία του σώματος ώστε να μην πέσει. Ορισμένοι, λοιπόν, από αυτούς τους παράγοντες είναι:

### *1 Τοποθέτηση και κατανομή βάρους του φορτίου*

Σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη μυοσκελετικών προβλημάτων στους μαθητές κατέχει και η λάθος τοποθέτηση και κατανομή των βιβλίων και του υπόλοιπου σχολικού εξοπλισμού μέσα στην τσάντα. Η τοποθέτηση των βιβλίων και των υπόλοιπων πραγμάτων μέσα στην τσάντα πρέπει να γίνεται έτσι ώστε το κέντρο βάρους της να βρίσκεται όσο το δυνατόν πιο κοντά στην μέση. Η μέση, λειτουργεί ως το κέντρο στο οποίο ασκούνται όλες οι δυνάμεις κατά την άρση ή την μεταφορά ενός φορτίου. Όσο μεγαλύτερη είναι η απόσταση από την μέση, τόσο μεγαλύτερες είναι οι ροπές που δημιουργούνται και καταπονούν την σπονδυλική στήλη και νιώθουν οι μαθητές αυτόν τον έντονο πόνο και το «πιάσιμο» στην μέση τους (Πανεπιστήμιο Πειραιώς, 2007).

Επίσης, η κατανομή του βάρους θα πρέπει να είναι ομοιόμορφη, με την τοποθέτηση των πιο βαριών βιβλίων στο πίσω μέρος της τσάντας που ακουμπά πιο καλά στην πλάτη και την τοποθέτηση του υπόλοιπου εξοπλισμού που είναι πιο ελαφριά όπως κασετίνα, τετράδια στις μπροστινές θήκες της τσάντας. Αν συμβεί το αντίθετο, φυσικά δεν θα έχουμε ομοιομορφία στην τοποθέτηση των πραγμάτων μέσα στην τσάντα και όλο το βάρος της θα μετακινηθεί μπροστά, με αποτέλεσμα το βάρος της τσάντας να φαίνεται ακόμα πιο μεγάλο, να δυσκολεύει το παιδί στην μεταφορά της και φυσικά να έχουν έντονους πόνους στην μέση, στην πλάτη και τον αυχένα (Πανεπιστήμιο Πειραιώς, 2007).

## *2 Καθιστική ζωή*

Η πολύωρη παραμονή των μαθητών στα θρανία σε συνδυασμό με την υιοθέτηση καθιστικών ενασχολήσεων, όπως υπολογιστής, τηλεόραση, βίντεο-παιχνίδια κτλ και την έλλειψη άθλησης μπορούν να συμβάλλουν στην ανάπτυξη μυοσκελετικών διαταραχών. Η ενασχόληση των παιδιών με τον αθλητισμό και την γυμναστική τα βοηθά, ώστε να σχηματίσουν πιο γερό σκελετό και να αναπτυχθούν πιο σωστά. Επιπλέον, συμβάλλει στην ενδυνάμωση των μυών, οι οποίοι στηρίζουν και προστατεύουν την σπονδυλική τους στήλη. Μάλιστα, υπάρχουν ορισμένα αθλήματα και ασκήσεις που είναι κατάλληλες για την αντιμετώπιση διαταραχών της σπονδυλικής στήλης όπως π.χ. η σκολίωση (Πανεπιστήμιο Πειραιώς, 2007).

## *3 Συχνότητα και διάρκεια μεταφοράς*

Εξίσου σημαντική θέση στην αύξηση των μυοσκελετικών προβλημάτων στους μαθητές έχει η συχνότητα και διάρκεια μεταφοράς της σχολικής τσάντας. Οι μαθητές αναγκάζονται να κουβαλούν την τσάντα τους καθημερινά για τουλάχιστον 20 λεπτά. Όταν οι αποστάσεις είναι και μεγαλύτερες και θέλει χρειάζεται μεταφορά με λεωφορείο ή περισσότερο περπάτημα τότε ο χρόνος αυτός αυξάνεται περισσότερο. Το γεγονός αυτό εκτός από την κόπωση λόγω στατικής φόρτισης, ευνοεί την εμφάνιση διαταραχών, που δρουν συσσωρευτικά. Πιο συγκεκριμένα, ορισμένοι τραυματισμοί που ενδέχεται να συμβούν εξαιτίας της συνεχόμενης καταπόνησης, συσσωρεύονται και υπάρχει μεγάλη πιθανότητα να εμφανιστούν αργότερα με πολύ σοβαρότερη μορφή (Πανεπιστήμιο Πειραιώς, 2007).

#### *4 Τρόπος μεταφοράς*

Ο τρόπος μεταφοράς της σχολικής τσάντας είναι επίσης ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες που επιβαρύνουν την υγεία των παιδιών. Ένα μεγάλο ποσοστό παιδιών μεταφέρει την τσάντα του με λάθος τρόπο χωρίς να το γνωρίζουν και να μπορέσουν να κατανοήσουν τους σοβαρούς κινδύνους που επιφυλάσσει αυτή η πράξη (Πανεπιστήμιο Πειραιώς, 2007). Τα πιο συνηθισμένα λάθη που παρατηρούνται στην μεταφορά της σχολικής τσάντας είναι:

- 1) Η μεταφορά της τσάντας με τον έναν ώμο
- 2) Η υπερβολική χαλάρωση των ιμάντων εξάρτησης (λουράκια) και η στήριξη της τσάντας στην περιοχή των γλουτών
- 3) Η υπερβολική σύσφιξη των ιμάντων εξάρτησης
- 4) Η μη χρησιμοποίηση των εργονομικών χαρακτηριστικών του σακιδίου, από την στιγμή που αυτά προσφέρονται.

#### *5 α) Υιοθέτηση λανθασμένης στάσης*

Η στάση του σώματος ενός ανθρώπου φυσικά και δεν είναι σταθερή, αλλά αλλάζει συνεχώς και εξαρτάται από τη δραστηριότητα που καλείται κάποιος να κάνει. Κατά τη διατήρηση της ορθής όρθιας θέσης το σώμα πρέπει να ισορροπεί με τέτοιο τρόπο, ώστε να υπάρχει αντίστοιχη ισορροπία στα κυρτώματα της σπονδυλικής στήλης. Η κακή στάση του σώματος έχει ως αποτέλεσμα την ανάπτυξη μηχανικών ροπών σε διάφορα σημεία του σώματος, αυτό επέρχεται ως αποτέλεσμα ορισμένων ομάδων μυών να ασκούν δυνάμεις εξισορρόπησης. Οι μύες υφίστανται ισομετρική συστολή, περιορίζεται η κυκλοφορία του αίματος, διαταράσσεται η χημική ισορροπία και συσσωρεύονται άχρηστα προϊόντα μεταβολισμού, τα οποία προκαλούν φαινόμενα στατικής κόπωσης. Τα φαινόμενα αυτά αρχικά εμφανίζονται ως ενοχλήσεις και μετατρέπονται στην συνέχεια σε πόνο. Ακόμη και αν η στάση που υιοθετήθηκε δεν οδηγεί σε ασύμμετρες στάσεις, αργά ή γρήγορα θα εμφανιστούν φαινόμενα στατικής κόπωσης, γιατί το ανθρώπινο σώμα είναι αδύνατο να παραμείνει ακίνητο για μεγάλο χρονικό διάστημα και παρατηρούνται συνεχείς αλλαγές στάσεων.

Όταν το σώμα υποχρεώνεται να παραμείνει σε ακατάλληλη στάση για μεγάλο χρονικό διάστημα τότε παρουσιάζονται μόνιμες μυοσκελετικές διαταραχές. Επίσης, σημαντικός παράγοντας στην υιοθέτηση της λανθασμένης στάσης καταλαμβάνει και το γεγονός ότι οι μαθητές αγνοούν ποια είναι η σωστή στάση του σώματος, καθώς δεν υπάρχει καμία ενημέρωση σε αυτό το ζήτημα ούτε από τα σχολεία, ούτε από κάποιον άλλον αρμόδιο φορέα (Πανεπιστήμιο Πειραιώς, 2007).

*5 β) Σωστός τρόπος μεταφοράς της σχολικής τσάντας και σωστή στάση του σώματος μέσα στην σχολική τάξη*

Παρακάτω παρουσιάζονται τα βήματα που πρέπει να ακολουθούν οι μαθητές για να αποκτήσουν μια υγιή στάση σώματος και να μεταφέρουν σωστά την σχολική τους τσάντα, αποφεύγοντας τραυματισμούς και παραπάνω πόνους από την λάθος μεταφορά της (Λευθερούδης, 2009).

1. Καθόμαστε σωστά ακουμπώντας την πλάτη μας στην καρέκλα.
2. Η τσάντα κρεμιέται από το άγκιστρο του θρανίου ή αν είναι μεγάλη την ακουμπάμε στο πάτωμα. Ποτέ δεν την βάζουμε στην καρέκλα.
3. Πριν ανυψώσουμε την τσάντα, λυγίζουμε τα γόνατα και βάζουμε μέσα τα βιβλία μας.
4. Πιάνουμε την τσάντα με τα δυο μας χέρια και τη φέρνουμε στο ύψος του στήθους μας. Σηκωνόμαστε και την τοποθετούμε στο θρανίο μας.
5. Γυρίζουμε την πλάτη προς το θρανίο, λυγίζουμε λίγο τα γόνατά μας και περνάμε πρώτα τον ένα ιμάντα στην πλάτη μας και στη συνέχεια τον άλλο.
6. Όταν σηκωθούμε, η σωστή θέση της τσάντας πρέπει να είναι ψηλά στην πλάτη μας.
7. Αν η τσάντα μας είναι χαμηλά στη μέση, πρέπει να ρυθμίσουμε τους ιμάντες συγκράτησης

#### **4. Είδη Σχολικής Τσάντας**

Κάθε χρόνο με την έναρξη της σχολικής χρονιάς, επικρατεί το αδιαχώρητο στα καταστήματα με σχολικά είδη από μαθητές και γονείς. Η επιλογή της σχολικής τσάντας από τους μαθητές είναι το πιο ευχάριστο κομμάτι, καθώς έχουν να διαλέξουν ανάμεσα σε πολλά είδη σχολικής τσάντας, σε πολλά χρώματα, μεγέθη και ήρωες. Όμως, η επιλογή της κατάλληλης σχολικής τσάντας δεν είναι το ίδιο ευχάριστη στους γονείς σε σχέση με τα παιδιά, καθώς οι γονείς κοιτούν περισσότερο για τα πρακτικά κριτήρια επιλογής της τσάντας, γεγονός που τους προβληματίζει έντονα. Για αυτό το λόγο στη συνέχεια, αναφέρονται ορισμένα είδη σχολικής τσάντας που μπορούν να επιλέξουν οι μαθητές μαζί με τους γονείς τους, αλλά και ποια είναι τα σωστά κριτήρια για την επιλογή της.

Στην σημερινή αγορά πλέον υπάρχουν πολλά είδη σχολικής. Κάνοντας μια βόλτα σε καταστήματα με σχολικά είδη, αυτό γίνεται αμέσως αντιληπτό. Οι τύποι όμως που κυριαρχούν στα σχολεία είναι τρεις. Ο ένας τύπος είναι η τσάντα πλάτης με τους δυο ιμάντες (λουράκια), ένας άλλος τύπος που εμφανίζεται τα τελευταία χρόνια έντονα στα σχολεία είναι η τσάντα trolley, με ροδάκια και τέλος η τσάντα ώμου με έναν ιμάντα (λουράκι).

##### **Τσάντα πλάτης**

Αυτού του είδους οι τσάντες συναντώνται συχνότερα στα σχολεία. Εάν τοποθετηθούν σωστά και προσφέρουν πρόσθετα εργονομικά χαρακτηριστικά όπως π.χ. λουράκι μέσης, ενδείκνυται για την μεταφορά του σχολικού εξοπλισμού (Πανεπιστήμιο Πειραιώς, 2007).

##### **Τσάντα trolley**

Μετά από την δημοσιότητα που έλαβε το θέμα με τις σχολικές τσάντες οι γονείς στρέφονται σε εναλλακτικά είδη τσαντών. Παρά το γεγονός ότι οι τσάντες αυτές διακρίνονται για την ευκολία στην μεταφορά τους, δεν έχει διεξαχθεί κάποια έρευνα σχετικά με τις μακροπρόθεσμες επιπτώσεις που μπορεί να έχουν στους μαθητές (Πανεπιστήμιο Πειραιώς, 2007).

## **Τσάντα ταχυδρόμου**

Αυτού του είδους οι τσάντες προτιμώνται από μαθητές Γυμνασίου και Λυκείου για λόγους καθαρά αισθητικούς και μόδας. Ωστόσο, οι έρευνες έχουν ενοχοποιήσει αυτού του είδους τις τσάντες για την εμφάνιση διάφορων διαταραχών στην στάση των μαθητών (ασυμμετρία ώμων, κάμψη του κορμού) (Πανεπιστήμιο Πειραιώς, 2007).

Βέβαια το κάθε είδος τσάντας από τις παραπάνω έχει τα δικά της πλεονεκτήματα αλλά και μειονεκτήματα.

## **Κριτήρια επιλογής σχολικής τσάντας**

Σύμφωνα με έρευνα που διεξήγαγαν οι Mackie, Legg, Beadle και Hedderley, τα κριτήρια με τα οποία οι μαθητές επιλέγουν μια τσάντα, είναι η εξωτερική εμφάνιση, το χρώμα, το σχέδιο και γενικά οι τσάντες αυτές που θα τους τραβήξουν την προσοχή, ακόμα και αν δεν διαθέτουν την κατάλληλη ορθοπεδική κατασκευή. Από την άλλη, οι γονείς βρίσκονται σε έντονο προβληματισμό σχετικά με το ποια είναι τα σωστά κριτήρια επιλογής μιας σχολικής τσάντας (Κοντολάτης, 2010, 9<sup>ο</sup> Δημοτικό Σχολείο Βέροιας, 2013).

Η Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής, έχει εκδώσει οδηγίες για τις σχολικές τσάντες που θα πρέπει να έχουν τα παιδιά:

- Πρέπει να γίνεται προσεκτική επιλογή για την ανεύρεση κατάλληλης τσάντας για το παιδί. Αυτές που έχουν φαρδιά λουριά με βάτες και που έχουν βάτα στο πίσω μέρος (εκείνο που έρχεται σε επαφή με την πλάτη του παιδιού), είναι πιο αναπαυτικές για το παιδί και θα πρέπει να προτιμούνται.
- Οι σχολικές τσάντες πρέπει να είναι ελαφριές. Δεν πρέπει να ξεπερνούν το 10% έως 20% του βάρους του παιδιού.
- Τα παιδιά θα πρέπει πάντα να βάζουν και τα δύο λουριά, το ένα στον κάθε ώμο. Εάν μεταφέρουν την τσάντα μόνο στον ένα ώμο, υπάρχει ο κίνδυνος να δυσκολεύουν τους μυς τους και να υποστούν σκολίωση.



- Η κατανομή των βιβλίων μέσα στην τσάντα πρέπει να γίνεται ομοιόμορφα για να υπάρχει ισοζυγισμένη κατανομή του βάρους. Τα πιο βαριά αντικείμενα θα πρέπει να τοποθετούνται στο κέντρο.
- Εάν υπάρχει η δυνατότητα, τότε μια σχολική τσάντα με τροχούς θα μπορούσε να βοηθήσει. Είναι όμως γεγονός ότι κάτω από ορισμένες συνθήκες, αυτό μπορεί να μην είναι πρακτικό.
- Εάν το παιδί φοιτά σε σχολείο που υπάρχουν ατομικά ερμάρια, τότε το παιδί θα μπορούσε, ορισμένα βιβλία να τα έχει διπλά, στο σχολείο και στο σπίτι, για να αποφεύγεται η μεταφορά τους.
- Οι γονείς δεν πρέπει να αμελούν εάν το παιδί ή ο έφηβός τους, παραπονιέται για πόνο στην πλάτη. Σε τέτοια περίπτωση, θα πρέπει να συμβουλευονται τον παιδίατρο τους ή τον φυσικοθεραπευτή τους.
- Οι γονείς, οι δάσκαλοι και καθηγητές των παιδιών και εφήβων, με την επιστροφή στο σχολείο, από την αρχή του χρόνου, είναι απαραίτητο να λαμβάνουν υπόψη το πρόβλημα των ενοχλήσεων ή παθήσεων που προκαλεί η βαριά σχολική τσάντα και να μεριμνούν για την αντιμετώπιση του προβλήματος.

## 5. Έρευνες για τη σχολική τσάντα

Με αφορμή κάθε φορά την έναρξη της σχολικής χρονιάς σε όλο το πλανήτη, η Αμερικανική Εταιρία Φυσιοθεραπείας (ΑΡΤΑ), προειδοποιεί ότι οι βαριές σχολικές τσάντες ή ο λανθασμένος τρόπος χρήσης τους, προκαλεί προβλήματα στην υγεία της σπονδυλικής στήλης των παιδιών. Με σχετική ανακοίνωση της η ΑΡΤΑ αναφέρει ότι η σχολική τσάντα δεν πρέπει να ζυγίζει περισσότερο από το 10%- 15% του βάρους του παιδιού. Αν π.χ. ένα παιδί ζυγίζει 40 κιλά, η τσάντα του δεν πρέπει να είναι παραπάνω από 6 κιλά. Όπως αναφέρουν ειδικοί επιστήμονες της ΑΡΤΑ, όταν οι σχολικές τσάντες είναι υπέρβαρες, τα παιδιά αναγκάζονται να κάμπτουν την ράχη τους, να σκύβουν προς τα εμπρός, να συστρέφουν το σώμα τους ή να γέρνουν προς την μια μεριά (Α.Τ.Ε.Ι. Κρήτης, 2010).

Οι αλλαγές στη στάση του σώματος μπορεί να οδηγήσουν σε διαταραχή της ευθυγράμμισης της σπονδυλικής στήλης. Επιπλέον, οι μύες καταπονούνται και κουράζονται, με συνέπεια να καθίστανται ο αυχέννας, οι ώμοι και η πλάτη να είναι πιο ευάλωτοι στους τραυματισμούς. Το πρόβλημα αυτό βεβαίως δεν αφορά μόνο τα μικρά παιδιά ή τους εφήβους, αλλά ακόμα και τους φοιτητές, οι οποίοι συχνά αντί να φορούν τον σχολικό σάκο τους στην πλάτη, τον κρεμούν στον έναν ώμο, όπως έδειξε και μελέτη που πραγματοποιήθηκε από την ΑΡΤΑ (Α.Τ.Ε.Ι. Κρήτης, 2010).

Άλλη μια σχετική έρευνα με το βάρος της σχολικής τσάντας, είναι αυτή που διεξήχθη στην Αμερική όταν αποφασίστηκε η κατάργηση των ερμαρίων αποθήκευσης των προσωπικών αντικειμένων (school lockers) των γυμνασιόπαιδων, γεγονός που συνέβη για λόγους ασφάλειας και αποτροπής των βανδαλισμών. Τότε οι μαθητές αναγκάστηκαν να μεταφέρουν τα βιβλία και τα προσωπικά τους αντικείμενα για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα στη διάρκεια της ημέρας και να παραπονούνται για πόνους. Τότε άρχισαν και οι έρευνες για να αποδείξουν το αυτονόητο (Κολλίντζας, XX).

Στη μεγαλύτερη, μέχρι σήμερα, καλά σχεδιασμένη έρευνα που αφορούσε 3457 παιδιά, 11 έως 15 ετών, όλων των κοινωνικοοικονομικών τάξεων διαπιστώθηκε ότι το 64% είχε αισθανθεί πόνο στη μέση. Το 41% ένιωθε αυτό τον πόνο όταν μετέφερε τη σχολική τσάντα και ο πόνος έφευγε όταν έβγαζαν την τσάντα. Μόνο το 16% ανέφερε ότι είχε χάσει σχολικές ώρες ή γυμναστική ή εξωσχολικές αθλητικές δραστηριότητες και είχε επισκεφθεί γιατρό λόγω του πόνου. Μελετήθηκαν όλοι οι παράγοντες που

έχουν σχέση με την σχολική τσάντα και την πιθανότητα εμφάνισης πόνου (το βάρος της τσάντας αναλογικά με το βάρος του σώματος, ο τρόπος μεταφοράς της τσάντας: με το ένα χέρι , με τα δύο χέρια, στον ένα ώμο, στους δύο ώμους, εάν πηγαίνουν με τα πόδια στο σχολείο ή όχι) (Κολλίντζας, XX).

Το αποτέλεσμα της στατιστικής ανάλυσης έδειξε ότι μεγαλύτερη πιθανότητα για να παραπονεθεί ένα παιδί για πόνο στη μέση έχει εάν είναι κορίτσι και εάν μεταφέρει μια αρκετά βαριά τσάντα. Κανένας άλλος παράγοντας δεν είχε σχέση με την εμφάνιση πόνου. Δυστυχώς οι ερευνητές δεν μπόρεσαν να καθορίσουν ένα ασφαλές βάρος για τη σχολική τσάντα. Εάν το βάρος της τσάντας είναι το 5% του βάρους του σώματος η πιθανότητα το παιδί που τη μεταφέρει να παραπονεθεί για πόνο είναι 37% ενώ εάν το βάρος είναι το 20% του βάρους του σώματος η αντίστοιχη πιθανότητα είναι 52% (Κολλίντζας, XX).

Από την άλλη, υπάρχει μια έρευνα του Αυστραλού καθηγητή Λέον Στράκερ, από το πανεπιστήμιο Κέρτιν, που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό φυσικοθεραπείας "Australian Journal of Psychotherapy", στην οποία αναφέρει ότι, οι μαθητές που περπατούν ή πάνε με το ποδήλατο στο σχολείο τους, έχουν λιγότερους πόνους στη μέση και τον αυχένα σε σχέση με όσους μετακινούνται με το αυτοκίνητο των γονιών τους ή με το λεωφορείο. Ο Στράκερ συνιστά στους γονείς να φορτώνουν τα παιδιά τους με τη σχολική τσάντα και να τα στέλνουν περπατώντας σχολείο, με βασική όμως προϋπόθεση το βάρος της τσάντας να μην ξεπερνά, όπως είπαμε και παραπάνω, το 10% - 15% του σωματικού βάρους των παιδιών. Σύμφωνα με τον Αυστραλό ερευνητή, το περπάτημα ή το ποδήλατο με τη σχολική τσάντα βελτιώνει τη δύναμη και την αντοχή των μυών γύρω από τη σπονδυλική στήλη, πράγμα που μειώνει τους πόνους στη μέση. Η έρευνά του (σε 1.200 παιδιά ηλικίας 14 ετών) έδειξε ότι τα τρία τέταρτα μετακινούνταν με λεωφορείο ή αυτοκίνητο και ότι περίπου τα μισά παιδιά είχαν πόνους στη μέση ή και τον αυχένα (ελαφρώς μεγαλύτερα ήταν τα ποσοστά για τα κορίτσια). Μέσα από αυτή την μελέτη – έρευνα του, ο Αυστραλός ερευνητής δίνει μια μικρή λύση σε αυτό το διαχρονικό πρόβλημα των μαθητών, εκπαιδευτικών και γονέων (Κολλίντζας, XX, Ανδρέου, XX).

Ακόμα μια έρευνα σχετική με το βάρος της σχολικής τσάντας που διεξήχθη επίσης στην Αυστραλία το 2001, από τους Αυστραλούς ερευνητές Wilson, Grimmer, Chansirinukor and Dansie αποδεικνύει ότι η λάθος τοποθέτηση της σχολικής τσάντας

σε συνδυασμό με το βάρος της μπορεί να αποδειχθεί καταστροφική για την υγεία των παιδιών. Συγκεκριμένα, παρατηρήθηκε ότι από το 82,71% του δείγματος που μεταφέρει μόνο του την σχολική τσάντα, το 38,9% δήλωσε πως υποφέρει από πόνους, επιπλέον από αυτό το ποσοστό, το 14,28% ανέφερε ότι μεταφέρει την τσάντα του πάνω από 20 λεπτά. Το 14,28% του δείγματος που δήλωσε ότι μεταφέρει την τσάντα του σε έναν μόνο από τους δυο ώμους, υποφέρει στο σύνολο του από πόνους κυρίως στους ώμους και την πλάτη. Οι πόνοι αυτοί οφείλονται στην αυξημένη πίεση και στις δυνάμεις που προκαλούν οι ιμάντες στους ώμους των μαθητών (Chansirinukor, Wilson, Grimmer & Dansie, 2001).

Άλλη μια έρευνα που πραγματοποιήθηκε αυτή την φορά στον χώρο της Ευρώπης και συγκεκριμένα σε σχολεία του Μιλάνου της Ιταλίας, αποδεικνύει ότι το βάρος της σχολικής τσάντας λαμβάνει χώρα σε πολλά μέρη του κόσμου και είναι ένα διαχρονικό ζήτημα. Συγκεκριμένα σε έρευνα που έγινε από τους Negrini, Carabalona και Sibilla (1999) διαπιστώθηκε ότι ο μέσος όρος των μαθητών που συμμετείχαν στην έρευνα τους ηλικίας 11-12 ετών σήκωνε βάρος 22% πάνω από το σωματικό του βάρος δηλαδή 9,3 κιλά, ενώ παράλληλα υπολογίστηκε πως το 34,8% του δείγματος μετέφερε φορτίο πολύ περισσότερο από το 30% του σωματικού του βάρους τουλάχιστον μια φορά την εβδομάδα. Υπήρχαν φυσικά και τσάντες που ζύγιζαν μέχρι και 16,3 κιλά (Negrini, Carabalona & Sibilla, 1999).

Επιπλέον, στην Μασαχουσέτη και συγκεκριμένα στο Simmons college αναφέρεται ότι οι σχολικές τσάντες των μαθητών ξεπερνούν το 15% του επιτρεπόμενου βάρους και το 1/3 των μαθητών υποφέρει από πόνους στην πλάτη και τον αυχένα, με αποτέλεσμα να επισκέπτονται τους γιατρούς και να λείπουν συχνά από το σχολείο. Ακόμα, το 96% των μαθητών έχει τσάντα με δυο ιμάντες αλλά συχνά χρησιμοποιούν μόνο τον έναν και μονάχα το 4% του δείγματος χρησιμοποιεί την σχολική του τσάντα σωστά. Φορώντας και τους δυο ιμάντες και την ζώνη ασφάλεια γύρω από την μέση για μεγαλύτερη σταθερότητα και ισορροπία. Σημαντικό σημείο αναφοράς είναι ότι την χρονιά 1999 καταγράφηκαν πάνω από 800 κρούσματα νεαρών παιδιών που κατέφθασαν στο νοσοκομείο λόγω πόνων και προβλημάτων από την σχολική τους τσάντα (Greenberger, 2001).

Είναι γεγονός, πως η συντριπτική πλειοψηφία των μαθητών, επιλέγει την σχολική του τσάντα βάσει του χρώματος ή του σχεδίου, τοποθετώντας σε δεύτερη

μοίρα την αποτελεσματική εργονομία. Οι Mackie, Legg, Beadle και Hedderley διεξήγαγαν μια έρευνα στην οποία ζητήθηκε από μαθητές να αξιολογήσουν τέσσερις διαφορετικές σχολικές τσάντες, πριν και αφού τις δοκιμάσουν. Τρεις από τις τέσσερις τσάντες αυτές είχαν σχεδιαστεί συγκεκριμένα για σχολική χρήση με βάση την αποτελεσματική εργονομία, ενώ η τέταρτη (τυποποιημένη), επιλέχτηκε από δύο, που ο κατασκευαστής τους θεώρησε ότι ήταν πιθανόν να χρησιμοποιηθούν ως σχολικές σάκες.

Οι ερευνητές ζήτησαν από τους μαθητές αρχικά να προσδιορίσουν τις επιθυμητές ιδιότητες μιας σχολικής τσάντας. Έπειτα τους παρουσίασαν τις τσάντες και τους ζήτησαν να επιλέξουν μια και να αιτιολογήσουν την επιλογή τους. Στην συνέχεια τους επέτρεψαν να δοκιμάσουν και να εξετάσουν τις τσάντες, για περίπου 2 λεπτά και έπειτα να δηλώσουν ποια προτιμούν και γιατί.

Οι συνθήκες σε αυτό το μέρος της έρευνας σχεδιάστηκαν έτσι ώστε να προσομοιώνουν τις συνθήκες που βιώνουν οι μαθητές κατά την αγορά της σχολικής τσάντας σε εμπορικά καταστήματα. Στο τελευταίο μέρος της έρευνας ζητήθηκε από τους μαθητές να τοποθετήσουν βάρος στην τσάντα και αφού κάνουν τις απαραίτητες προσαρμογές, να περπατήσουν για 20 λεπτά με κάθε τσάντα. Μετά και από αυτό το στάδιο τους ζητήθηκε να επιλέξουν μια και να αιτιολογήσουν την επιλογή τους.

Τα αποτελέσματα που προέκυψαν από την συγκεκριμένη έρευνα είναι ότι η επιλογή των μαθητών σε κάθε στάδιο διαφοροποιούνταν. Η αρχική επιλογή των μαθητών ήταν η τέταρτη τσάντα, που κατά γενική ομολογία των μαθητών ήταν αυτή με την καλύτερη εμφάνιση (“the most stylish”). Ωστόσο, μετά και το τελευταίο στάδιο η πλειοψηφία των μαθητών προτίμησε μια από τις άλλες τσάντες που συγκέντρωνε περισσότερα εργονομικά χαρακτηριστικά.

Παρατηρήθηκε δηλαδή, μια μετατόπιση των προτιμήσεων από το στυλ στην λειτουργικότητα μετά από το τέλος της δοκιμής. Ωστόσο όταν οι μαθητές ρωτήθηκαν αν θα άλλαζαν με αυτήν την σχολική τους τσάντα η πλειοψηφία του δείγματος απάντησε αρνητικά. (Πανεπιστήμιο Πειραιώς, 2007)

Μετά από πολλές έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί στην Ελλάδα τα τελευταία χρόνια, υπολογίζεται ότι η σχολική τσάντα ζυγίζει περίπου 9 κιλά, τιμή που ξεπερνά κατά πολύ το επιτρεπτό όριο που δίνει η Αμερικανική Εταιρεία Φυσιοθεραπείας, η οποία τονίζει ότι το βάρος της τσάντας δεν πρέπει να ξεπερνά το 10%-15% του βάρους του σώματος του παιδιού όπως προαναφέραμε (Η Διαδρομή, 2014).

Αυτό έχει ως αποτέλεσμα, όπως χαρακτηριστικά αναφέρει η Ελληνική Εταιρεία Σπονδυλικής Στήλης, 8 στους 10 μαθητές να ταλαιπωρούν βαρύτατα την πλάτη και τους ώμους τους, ενώ 2 στους 10 να παρουσιάζουν κύρτωση αλλά και πόνους στη μέση και στον αυχένα (Η Διαδρομή, 2014).

Φοιτητές του Παιδαγωγικού Τμήματος Φλώρινας πραγματοποίησαν έρευνα σε σχολεία του Νομού Φλώρινας. Στην έρευνα αυτή χρησιμοποιήθηκε ως εργαλείο μόνο η μέτρηση του βάρους της σχολικής τσάντας με την βοήθεια ηλεκτρονικής ζυγαριάς. Στην έρευνα συμμετείχαν όλες οι τάξεις του Δημοτικού (Α', Β', Γ', Δ', Ε', ΣΤ'), Γ' Γυμνασίου και η Γ' Λυκείου. Τα αποτελέσματα της έρευνας αυτής έδειξαν ότι οι μαθητές δημοτικού είχαν πιο βαριές τσάντες από το επιτρεπόμενο όριο και πιο βαριές και σε σχέση με τους μαθητές γυμνασίου και λυκείου. Δηλαδή μεγαλώνοντας οι βαθμίδες μειώνεται το βάρος της σχολικής τσάντας, αντί να αυξάνεται λόγω απαιτήσεων και υποχρεώσεων. Επιπλέον, ο μέσος όρος του βάρους της τσάντας συνολικά από την έρευνα αυτή, κυμαίνεται γύρω στα 4-5 κιλά και το μεγαλύτερο φορτίο από το συνολικό δείγμα που συμμετείχε στην έρευνα, φαίνεται να μεταφέρουν οι μαθητές της Β' και Ε' Δημοτικού (Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας, 2011).

Τέλος, παρατίθεται έρευνα που διεξήχθη κατά το ακαδημαϊκό έτος 2014-2015 στο Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης της Φλώρινας στα πλαίσια εκπόνησης πτυχιακής εργασίας. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε μέσα από δυο σκέλη. Το πρώτο σκέλος διεξήχθη με την χορήγηση ενός δομημένου ερωτηματολογίου στους μαθητές και ενός δεύτερου ερωτηματολογίου παρόμοιο με το παραπάνω. αλλά με προσαρμοσμένες ερωτήσεις προς τους γονείς, για να συλλεχθούν οι προσωπικές τους εμπειρίες επί του θέματος. Το δεύτερο σκέλος της έρευνας, αφορούσε τη μέτρηση της σχολικής τσάντας, η οποία έγινε με τη βοήθεια ηλεκτρονικής ζυγαριάς στη σχολική τάξη, μετά το τέλος της συμπλήρωσης των ερωτηματολογίων από τους μαθητές. Συμπερασματικά, η έρευνα κατέληξε στην διαπίστωση πως το βάρος της σχολικής τσάντας μειώνεται όσο ανεβαίνουμε σχολικές τάξεις. Ο μέσος όρος της σχολικής τσάντας ξεκινά από μέτριο ποσοστό στην Α' Δημοτικού, αυξάνεται σταδιακά μέχρι την Ε' Δημοτικού και από εκεί και έπειτα παρατηρούμε μια ραγδαία πτώση του βάρους της σχολικής τσάντας, το οποίο στη Γ' Λυκείου έχει πέσει πιο πολύ απ' όλες τις τάξεις που προηγήθηκαν και σημειώνεται ο μικρότερος μέσος όρος όλων των τάξεων (Μιχαήλ, 2015).

## Η παρούσα έρευνα

### 6.1 Σκοπός της έρευνας

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι η διερεύνηση των αντιλήψεων των μαθητών και των γονέων σχετικά με το βάρος της σχολικής τσάντας και της παραμονής της στο σχολείο.

- Ειδικότερα οι επιμέρους στόχοι της έρευνας ήταν η διαπίστωση: α) των αντιλήψεων των μαθητών σχετικά με το βάρος της σχολικής τσάντας, β) των αντιλήψεων των γονέων σχετικά με το βάρος της σχολικής τσάντας, γ) των αντιλήψεων των μαθητών σχετικά με την παραμονή της σχολικής τσάντας στο σχολείο για ένα ή περισσότερα Σαββατοκύριακα και δ) των αντιλήψεων των γονέων σχετικά με την παραμονή της σχολικής τσάντας στο σχολείο για ένα ή περισσότερα Σαββατοκύριακα

Με βάση την επισκόπηση της βιβλιογραφίας και της έρευνας που προηγήθηκε, διατυπώθηκαν τα ακόλουθα ερευνητικά ερωτήματα:

1. Ποια είναι η άποψη των μαθητών σχετικά με το βάρος της σχολικής τσάντας;
2. Ποια είναι η άποψη των γονέων σχετικά με το βάρος της σχολικής τσάντας;
3. Υπάρχει σχέση ανάμεσα στο βάρος της σχολικής τσάντας και στην υγεία των μαθητών, όπως έχουν προκύψει και από μελέτες στο εξωτερικό (Greenberger, 2001, Κολλίντζας, XX, Chansirinukor, Wilson, Grimmer & Dansie, 2001)
4. Σύμφωνα με έρευνες σε διεθνές επίπεδο η σχολική τσάντα υπερβαίνει κατά πολύ το σωστό βάρος που πρέπει να έχει μια σχολική τσάντα, η οποία δεν πρέπει να ξεπερνά το 10 -15% του βάρους του σώματος του παιδιού (Negrini, Carabalona & Sibilla, 1999).
5. Η έλλειψη κατάλληλων κτηριακών υποδομών δεν συμβάλει στην υλοποίηση των στόχων που προβάλλει το Νέο Σχολείο με την παραμονή της σχολικής τσάντας στο σχολείο.
6. Ποια είναι η άποψη των μαθητών σχετικά με την παραμονή της τσάντας στο σχολείο για ένα ή περισσότερα Σαββατοκύριακα τον μήνα;
7. Ποια είναι η άποψη των γονέων σχετικά με την παραμονή της σχολικής τσάντας στο σχολείο για ένα ή περισσότερα Σαββατοκύριακα;

Με βάση τα παραπάνω ερευνητικά ερωτήματα διατυπώθηκαν οι ακόλουθες ερευνητικές υποθέσεις:

1. Αναμένεται το βάρος της σύγχρονη σχολικής τσάντας να υπερβαίνει το σωστό βάρος που οφείλει να έχει η σχολική τσάντα, σύμφωνα με τις επιστημονικές αναφορές (10- 15% του σωματικού βάρους του παιδιού).
2. Αναμένεται το βάρος της σχολικής τσάντας να επιδρά αρνητικά στην υγεία των μαθητών.
3. Αναμένεται η επιλογή της σχολικής τσάντας να γίνεται με κριτήριο την ορθοπεδική της κατασκευή.
4. Αναμένεται τα σχολικά κτήρια να μην πληρούν τις κατάλληλες κτηριακές προδιαγραφές, ώστε να μένει η σχολική τσάντα στο σχολείο ή ορισμένα εγχειρίδια.

## **6.2 Περιορισμοί**

Η έρευνα υπόκειται σε ορισμένους περιορισμούς σχετικούς με την διερεύνηση των απόψεων των μαθητών και των γονέων για το βάρος της σχολικής τσάντας, μέσω των ερωτηματολογίων. Οι περιορισμοί είναι οι εξής:

- Η συγκεκριμένη έρευνα αφορά τους μαθητές και τους γονείς των συγκεκριμένων νομών στους οποίους έλαβε χώρα η έρευνα και δεν αντιπροσωπεύει όλο τον Ελλαδικό χώρο, αλλά ένα τμήμα του.
- Οι μαθητές που συμμετείχαν στην έρευνα φοιτούν στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση, επομένως δεν μπορούμε να έχουμε εικόνα για το τι συμβαίνει στην Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση.
- Ως εργαλείο διερεύνησης χρησιμοποιήθηκε μόνο το ερωτηματολόγιο, επομένως τα αποτελέσματα που προέκυψαν βασίζονται αποκλειστικά και μόνο στην προσωπική άποψη των ερωτηθέντων.



## **Μεθοδολογία**

### **7.1. Το δείγμα της έρευνας**

Στην παρούσα έρευνα συμμετείχαν 249 μαθητές της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης (Β', Γ', Δ', Ε' και ΣΤ' Δημοτικού) των Νομών της Δυτικής Μακεδονίας (Γρεβενών, Καστοριάς, Κοζάνης, Φλώρινας), καθώς και 153 γονείς των νομών αυτών.

### **7.2. Μέσα συλλογής δεδομένων**

Για την συλλογή των δεδομένων επιλέχθηκε ως εργαλείο ένα γραπτό δομημένο ερωτηματολόγιο (βλ. Παράρτημα), που περιλάμβανε ερωτήσεις κλειστού τύπου και το οποίο συμπληρώθηκε ατομικά από τους μαθητές (πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης). Καθώς και ένα γραπτό δομημένο ερωτηματολόγιο, που περιλάμβανε ερωτήσεις κλειστού τύπου και το οποίο συμπληρώθηκε ατομικά από τους γονείς.

Το ερωτηματολόγιο των μαθητών περιλάμβανε 12 ερωτήσεις κλειστού τύπου, στις οποίες καλούνται να απαντήσουν οι μαθητές με τη βοήθεια μιας πενταβάθμιας κλίμακας τύπου Likert και μέσω διχοτομικών ερωτήσεων. Ειδικότερα, το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει τέσσερις υποκατηγορίες: α) η πρώτη κατηγορία *Σχολική τσάντα και μαθητής* απαρτίζεται από 3 ερωτήσεις που αναφέρονται στο βάρος της σχολικής τσάντας, στην προετοιμασία και στην μεταφορά της από τον μαθητή, β) η δεύτερη κατηγορία *Υγεία και σχολική τσάντα* περιλαμβάνει 5 ερωτήσεις που αναφέρονται σε θέματα υγείας από την μεταφορά της σχολικής τσάντας, γ) η τρίτη κατηγορία *Σχολείο και σχολική τσάντα* αποτελείται από 5 ερωτήσεις που αφορούν την υποδομή του σχολείου και την δυνατότητα παραμονής της σχολικής τσάντας στο σχολείο, δ) η τέταρτη κατηγορία *Δράση: Τσάντα στο σχολείο*, αποτελείται από 1 ερώτηση και μία υποκατηγορία και αφορά την άποψη των μαθητών σχετικά με την παραμονή της σχολικής τσάντας στο σχολείο για ένα ή περισσότερα Σαββατοκύριακα.

Το ερωτηματολόγιο των γονέων (βλ. Παράρτημα) περιλάμβανε 9 ερωτήσεις κλειστού τύπου, στις οποίες καλούνται να απαντήσουν οι γονείς με τη βοήθεια μιας πενταβάθμιας κλίμακας τύπου Likert και μέσω διχοτομικών ερωτήσεων. Ειδικότερα, το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει τέσσερις υποκατηγορίες, όπως και αυτό των μαθητών: α) η πρώτη κατηγορία *Σχολική τσάντα και μαθητής* απαρτίζεται από 3

ερωτήσεις που αναφέρονται στο βάρος της σχολικής τσάντας, στην προετοιμασία και στην μεταφορά της από τον μαθητή, β) η δεύτερη κατηγορία *Υγεία και σχολική τσάντα* περιλαμβάνει 3 ερωτήσεις που αναφέρονται σε θέματα υγείας από την μεταφορά της σχολικής τσάντας, γ) η τρίτη κατηγορία *Σχολείο και σχολική τσάντα* αποτελείται από 2 ερωτήσεις που αφορούν την υποδομή του σχολείου και την δυνατότητα παραμονής της σχολικής τσάντας στο σχολείο, δ) η τέταρτη κατηγορία *Δράση: Τσάντα στο σχολείο*, αποτελείται από 1 ερώτηση και μία υποκατηγορία και αφορά την άποψη των μαθητών σχετικά με την παραμονή της σχολικής τσάντας στο σχολείο για ένα ή περισσότερα Σαββατοκύριακα.

Στην παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκαν και τα δυο είδη μεθόδου επιστημονικής έρευνας, ποιοτική και ποσοτική. Στο πρώτο μέρος της έρευνας χορηγήθηκε στους μαθητές ένα ερωτηματολόγιο με ερωτήσεις κλειστού τύπου, προκειμένου να συγκεντρώσουμε πληροφορίες για την άποψη που έχουν σχετικά με το βάρος της σχολικής τους τσάντας. Οι μαθητές κλήθηκαν να συμπληρώσουν επί τόπου το ερωτηματολόγιο στο χώρο του σχολείου.

Στο δεύτερο μέρος της έρευνας, χορηγήθηκε και στους γονείς ένα παρόμοιο ερωτηματολόγιο με ερωτήσεις, επίσης κλειστού τύπου, προκειμένου να συλλέξουμε τις απόψεις και των γονέων επί του θέματος και να έχουμε μια πιο σφαιρική και ολοκληρωμένη απάντηση για το πώς αντιλαμβάνονται αυτό το διαχρονικό ζήτημα και οι δυο πλευρές.

Τα δεδομένα που συλλέχθηκαν από τα δυο παραπάνω ερωτηματολόγια συγκεντρώθηκαν σε πίνακες. Μέσα από αυτούς τους πίνακες έγινε ανάλυση των αποτελεσμάτων που έδωσαν, τόσο οι μαθητές, όσο και οι γονείς για το θέμα της έρευνας.

## Αποτελέσματα

Όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, η έρευνα πραγματοποιήθηκε μέσα από δυο σκέλη. Το πρώτο σκέλος διεξήχθη με την χορήγηση ενός δομημένου ερωτηματολογίου στους μαθητές και το δεύτερο σκέλος με την χορήγηση ενός δεύτερου ερωτηματολογίου παρόμοιο με το παραπάνω, αλλά με προσαρμοσμένες ερωτήσεις προς τους γονείς, για να συλλέξουμε τις προσωπικές τους εμπειρίες επί του θέματος

### 8.1 Παρουσίαση αποτελεσμάτων ερωτηματολογίου μαθητών

Για να λάβουμε πληροφορίες σχετικά με τις απόψεις που έχουν οι μαθητές για την σχολική τσάντα στην σημερινή εποχή, δόθηκε στους μαθητές μόνο του Δημοτικού ένα δομημένο ερωτηματολόγιο με 12 ερωτήσεις, τις οποίες έπρεπε να απαντήσουν από προκαθορισμένες επιλογές τύπου, κλίμακας likert (Ποτέ, Σπάνια, Που και που, Συχνά, Καθημερινά) και διχοτομικές ερωτήσεις. Ακολουθούν παρακάτω πίνακες με την ακριβή ανάλυση των απαντήσεων των μαθητών στα ερωτήματα του συγκεκριμένου ερωτηματολογίου.

#### 1) *Ετοιμάζεις μόνος σου την σχολική τσάντα κάθε μέρα;*

Η πρώτη ερώτηση αφορά την καθημερινή προετοιμασία της σχολικής τσάντας στο σπίτι και αν γίνεται από τον ίδιο τον μαθητή ή με την βοήθεια του γονέα. Οι πλειοψηφία των μαθητών, δηλαδή οι 182 ή το 73.1% απάντησε πως ετοιμάζει μόνο του την σχολική τσάντα καθημερινά. Οι υπόλοιποι 67 μαθητές ή το 26.9% απαντάει πως δεν ετοιμάζει μόνο του την σχολική του τσάντα κάθε μέρα αλλά με την βοήθεια του γονέα.

#### 1. Προετοιμασία σχολικής τσάντας

	<b>n</b>	<b>f</b>
όχι	67	26.9
ναι	182	73.1

**2) Κουβαλάς μόνος σου την σχολική τσάντα κάθε μέρα;**

Η δεύτερη ερώτηση σχετίζεται με την μεταφορά της τσάντας στο σχολείο από τα ίδια τα παιδιά. Κλήθηκαν, λοιπόν, να απαντήσουν πόσο συχνά ή όχι μεταφέρουν μόνοι τους την τσάντα τους στο σχολείο. Σε μία πενταβάθμια κλίμακα τύπου Likert όπου 0=ποτέ και 4=καθημερινά, η μέση τιμή του δείγματος των 249 μαθητών ήταν 3.45. Αυτό σημαίνει, πως οι περισσότεροι μαθητές απάντησαν πως μεταφέρουν συχνά μόνοι τους την σχολική τους τσάντα κατά την διάρκεια της σχολικής χρονιάς.

**3) Πηγαίνεις με τα πόδια στο σχολείο ή με κάποιο μεταφορικό μέσο π.χ. λεωφορείο, αμάξι κτλ;**

Η τρίτη ερώτηση αφορά τον τόπο μετακίνησης των παιδιών στο σχολείο σε καθημερινή βάση. Το 37.3% του δείγματος ή αλλιώς 93 μαθητές απάντησαν πως χρησιμοποιούν κάποιο μεταφορικό μέσο για την μετακίνησή τους στο σχολείο. Οι 60 μαθητές ή το 24.1% του δείγματος απάντησε πως μετακινείται με τα πόδια στο σχολείο. Τέλος, η πλειοψηφία των μαθητών, οι 96 ή το 38.6% του δείγματος, απάντησε πως μεταφέρεται στο σχολείο είτε με τα πόδια είτε με κάποιο μεταφορικό μέσο.

**3. Μετακίνηση στο σχολείο**

	<b>n</b>	<b>f</b>
πόδια	60	24.1
μεταφορικό μέσο	93	37.3
και με τα δύο	96	38.6
σύνολο	249	100

**4) Πιστεύεις πως η σχολική σου τσάντα είναι βαριά;**

Η τέταρτη ερώτηση διερευνά την άποψη των μαθητών σχετικά με το βάρος της

σχολικής τους τσάντας. Σε μία πενταβάθμια κλίμακα τύπου Likert όπου 0=καθόλου και 4=πάρα πολύ, η μέση τιμή του δείγματος των 249 μαθητών ήταν 2.31. Πρακτικά αυτό σημαίνει πως οι περισσότεροι μαθητές θεωρούν πως το βάρος της τσάντας τους είναι μέτριο.

**5) Νιώθεις ορισμένες φορές ενοχλήσεις στο σώμα σου από το βάρος της τσάντας σου;**

Στην πέμπτη ερώτηση οι μαθητές εξέφρασαν την άποψη τους σχετικά με το εάν νιώθουν ενοχλήσεις στο σώμα τους λόγω του βάρους της σχολικής τους τσάντας. Σε μία πενταβάθμια κλίμακα τύπου Likert με τιμές 0=ποτέ και 4=καθημερινά, η μέση τιμή των απαντήσεων ήταν 1.45. Οι περισσότεροι μαθητές, δηλαδή, απάντησαν πως αισθάνονται κάποιες ενοχλήσεις που και που λόγω του βάρους της τσάντας τους.

**6) Η τσάντα σου έχει ροδάκια να την σύρεις όταν χρειάζεσαι ή μόνο λουράκια στη πλάτη;**

Η συγκεκριμένη ερώτηση αφορά την μορφή της τσάντας που έχουν επιλέξει οι μαθητές για την μεταφορά των βιβλίων τους. Η πλειοψηφία των μαθητών, 184 ή αλλιώς 73.9% απάντησε πως η σχολική τσάντα έχει μόνο λουράκια για την μεταφορά της. Ενώ το 26.1%, δηλαδή 65 μαθητές, απάντησαν πως η σχολική τους τσάντα έχει και ροδάκια για την μεταφορά της.

**6. Μορφή τσάντας (ροδάκια-λουράκια)**

	<b>n</b>	<b>f</b>
λουρακια	184	73.9
και τα δύο	65	26.1
<hr/>		
σύνολο	249	100

**7) Γνωρίζεις πώς να φοράς την σχολική σου τσάντα, ώστε να μην έχεις προβλήματα με την μέση σου ή να μην καμπουριάζεις;**

Στην έβδομη ερώτηση οι μαθητές απάντησαν σχετικά με το αν γνωρίζουν τον σωστό τρόπο με τον οποίο πρέπει να φορούν την τσάντα τους έτσι ώστε να μην αντιμετωπίζουν προβλήματα υγείας (πόνους στην μέση, στην πλάτη). Η πλειοψηφία των μαθητών, 133 στο σύνολο ή αλλιώς το 53.4% του δείγματος, απάντησε πως γνωρίζει τον σωστό τρόπο με τον οποίο πρέπει να φοράει την τσάντα, προκειμένου να μην αντιμετωπίζει προβλήματα υγείας. Το υπόλοιπο 46.6% του δείγματος, δηλαδή οι 116 υπόλοιποι μαθητές, δεν γνώριζε τον σωστό τρόπο μεταφοράς της σχολικής τσάντας, προκειμένου να αποφευχθούν οι σωματικές ενοχλήσεις.

**7. Χρήση τσάντας**

	<b>n</b>	<b>f</b>
όχι	116	46.6
ναι	133	53.4
σύνολο	249	100

**8) Κάθε πότε αλλάζεις την σχολική σου τσάντα;**

Η παραπάνω ερώτηση σχετίζεται με το χρονικό πλαίσιο μέσα στο οποίο οι μαθητές αλλάζουν την σχολική τους τσάντα. Η πλειοψηφία των μαθητών, 128 ή 51.4%, απάντησε πως αλλάζει σχολική τσάντα κάθε δύο χρόνια. Οι 63 μαθητές ή αλλιώς το 25.3% του δείγματος, απάντησαν πως αλλάζουν σχολική τσάντα κάθε χρόνο. Οι υπόλοιποι 58 μαθητές, 23.3% επέλεξαν την επιλογή «άλλο» ως απάντηση στην συγκεκριμένη ερώτηση.

**8. Αλλαγή σχολικής τσάντας**

	<b>n</b>	<b>f</b>
κάθε χρόνο	63	25.3

κάθε δύο χρόνια	128	51.4
άλλο	58	23.3
<hr/>		
σύνολο	249	100

**9) Αφήνεις κάποια βιβλία στο σχολείο;**

Η ένατη ερώτηση σχετίζεται με το κατά πόσο συχνά αφήνουν οι μαθητές κάποια βιβλία στο σχολείο. Σε μία πενταβάθμια κλίμακα τύπου Likert, με τιμές 0=ποτέ και 4=καθημερινά, η μέση τιμή των απαντήσεων ήταν 2.35. Συνεπώς, οι περισσότεροι μαθητές απάντησαν πως αφήνουν κάποιες φορές (που και που) τα βιβλία τους στο σχολείο.

**10) Έχετε δικά σας ντουλαπάκια στο σχολείο για να αφήνετε τα πράγματα σας π.χ. βιβλία, τετράδια, κασετίνα κτλ και να μην τα κουβαλάτε κάθε μέρα κάνοντας την τσάντα σας βαριά;**

Η δέκατη ερώτηση του ερωτηματολογίου σχετίζεται με την ύπαρξη ή μη ειδικού χώρου στο σχολείο για την φύλαξη των προσωπικών αντικειμένων των παιδιών (ντουλαπάκια). Η πλειοψηφία των μαθητών απάντησε πως δεν υπάρχει η κατάλληλη υποδομή για κάτι τέτοιο, 176 μαθητές ή 70.1%. Ενώ το υπόλοιπο 29.3%, δηλαδή 73 μαθητές απάντησαν πως το σχολείο διαθέτει τον απαιτούμενο χώρο για κάτι τέτοιο.

**10. Ντουλαπάκια στο σχολείο**

	<b>n</b>	<b>f</b>
όχι	176	70.7
ναι	73	29.3
<hr/>		
σύνολο	249	100

**11) Θα ήθελες να αφήνεις την τσάντα σου στο σχολείο μετά το τέλος της ημέρας;**

Στην ερώτηση 11 οι μαθητές κλήθηκαν να απαντήσουν για το εάν θα επιθυμούσαν να αφήνουν την τσάντα τους στο σχολείο μετά το τέλος της σχολικής μέρας. Η πλειοψηφία των μαθητών, 143 ή 57.4% απάντησαν θετικά. Ενώ το 42.6%, 106 μαθητές, απάντησε αρνητικά.

**11. Τσάντα στο σχολείο στο τέλος της ημέρας**

	<b>n</b>	<b>f</b>
όχι	106	42.6
ναι	143	57.4
σύνολο	249	100

**12) Συμφωνείς ότι πρέπει να αφήνεις την τσάντα σου στο σχολείο κάποια Σαββατοκύριακα;**

Η τελευταία ερώτηση του ερωτηματολογίου αφορά την άποψη των μαθητών σχετικά με την παραμονή της τσάντας στο σχολείο ένα ή περισσότερα Σαββατοκύριακα κατά την διάρκεια του μήνα. Η πλειοψηφία των μαθητών, 122 ή 49%, απάντησε πως επιθυμεί να παραμένει η σχολική τσάντα στο σχολείο για δύο Σαββατοκύριακα τον μήνα. Οι 95 μαθητές, 38.2% απάντησαν πως θέλουν να αφήνουν την τσάντα τους στο σχολείο κάθε Σαββατοκύριακο. Ενώ, τέλος, οι 32 μαθητές, 12.9%, απάντησαν πως δεν επιθυμούν να αφήνουν την τσάντα τους στο σχολείο τα Σαββατοκύριακα.

**12. Τσάντα στο σχολείο το Σαββατοκύριακο**

	<b>n</b>	<b>f</b>
κανένα	32	12.9
δύο Σαββατοκύριακα	122	49.0



κάθε Σαββατοκύριακο	95	38.2
<hr/>		
σύνολο	249	100

## 8.2 Παρουσίαση αποτελεσμάτων ερωτηματολογίου γονέων

Για λάβουμε πληροφορίες σχετικά με τις απόψεις που έχουν οι γονείς για τη σχολική τσάντα στη σημερινή εποχή, δόθηκε στους γονείς ένα δομημένο ερωτηματολόγιο με 9 ερωτήσεις κλειστού τύπου και ένα υποερώτημα σχετικά με την παραμονή της σχολικής τσάντας των παιδιών στο σχολείο κατά την διάρκεια του Σαββατοκύριακου. Ακολουθούν παρακάτω πίνακες με την ακριβή ανάλυση των απαντήσεων των γονέων στα ερωτήματα του συγκεκριμένου ερωτηματολογίου.

### 1) Πιστεύετε πως η σχολική τσάντα του παιδιού σας είναι βαριά;

Αρχικά οι γονείς ρωτήθηκαν σχετικά με το βάρος της σχολικής τσάντας των παιδιών τους. Κατά πόσο, δηλαδή, είναι ή δεν είναι βαριά. Σε μία πενταβάθμια κλίμακα τύπου Likert, με τιμές 0=καθόλου και 4=πάρα πολύ, η μέση τιμή που προέκυψε από τις απαντήσεις των γονέων ήταν 2.26. Οι περισσότεροι γονείς, δηλαδή, θεωρούν μέτριο το βάρος της σχολικής τσάντας των παιδιών τους.

### 2) Το παιδί σας μεταφέρει μόνο του την σχολική τσάντα στο σχολείο;

Σε αυτή την ερώτηση οι γονείς κλήθηκαν να απαντήσουν στο εάν τα παιδιά τους μεταφέρουν μόνο τους ή όχι την τσάντα στο σχολείο. Η πλειοψηφία των γονέων 84 στο σύνολο ή 59.4% απάντησε πως τα παιδιά τους μεταφέρουν μόνο τους την τσάντα στο σχολείο. Οι 20 ή το 13.1% των ερωτηθέντων, απάντησαν πως δεν μεταφέρουν μόνο τους τα παιδιά την τσάντα στο σχολείο. Τέλος, οι 49 γονείς ή το 32% αυτών, απάντησαν πως άλλοτε μεταφέρουν μόνο τους την τσάντα και άλλοτε όχι.

## 2. Μεταφορά τσάντας

**n**

**f**

όχι	20	13.1
ναι	84	59.4
μερικές φορές	49	32.0
σύνολο	153	100

**3) Θεωρείτε το βάρος της τσάντας του παιδιού σας πρόβλημα;**

Στην τρίτη ερώτηση του ερωτηματολογίου οι γονείς έδωσαν τις απαντήσεις τους σχετικά με το εάν θεωρούν πως το βάρος της σχολικής τσάντας αποτελεί πρόβλημα για την υγεία των παιδιών τους. Σε μία πενταβάθμια κλίμακα τύπου Likert, με τιμές 0=καθόλου και 4=πάρα πολύ, η μέση τιμή των απαντήσεων ήταν 2.63. Επομένως, κατά μέσο όρο οι γονείς θεωρούν πως το βάρος της σχολικής τσάντας δεν προκαλεί στα παιδιά ιδιαίτερα προβλήματα υγείας.

**4) Το παιδί σας έχει παραπονεθεί για κάποιο πρόβλημα λόγω του φορτίου της τσάντας του;**

Στην ερώτηση 4 οι γονείς απάντησαν σχετικά με το εάν τα παιδιά τους έχουν παραπονεθεί για πόνους στο σώμα τους εξαιτίας του βάρους της σχολικής τους τσάντας. Σε μία πενταβάθμια κλίμακα τύπου Likert, με τιμές 0=ποτέ και 4=καθημερινά, η μέση τιμή του δείγματος ήταν 1.94. Η τιμή αυτή αποκαλύπτει πως κατά μέσο όρο η πλειοψηφία των μαθητών παραπονιέται για πόνους στο σώμα, αλλά μόνο ορισμένες φορές.

**5) Το παιδί σας αφήνει κάποια βιβλία στο σχολείο;**

Στη συνέχεια, οι γονείς απάντησαν στην ερώτηση σχετικά με το κατά πόσο συχνά τα παιδιά τους αφήνουν τα βιβλία στο σχολείο. Σε μία πενταβάθμια κλίμακα τύπου Likert με τιμές 0=ποτέ και 4=καθημερινά, η μέση τιμή του δείγματος ήταν 2.63.

Οι περισσότεροι γονείς, δηλαδή, απάντησαν πως τα παιδιά τους αφήνουν συχνά τα βιβλία τους στο σχολείο.

**6) Γνωρίζετε αν υπάρχουν στο σχολείο προσωπικά ντουλαπάκια που μπορούν τα παιδιά να αφήσουν ορισμένα από τα πράγματα τους π.χ. βιβλία, τετράδια κτλ, ώστε να μην τα μεταφέρουν καθημερινά στη τσάντα τους;**

Η έκτη ερώτηση του ερωτηματολογίου σχετίζεται με την υλικοτεχνική υποδομή των σχολείων και οι γονείς απαντούν εάν είναι κατάλληλη για την φύλαξη των προσωπικών αντικειμένων των παιδιών ή όχι. Οι 72 γονείς, δηλαδή το 47.1% του δείγματος, απάντησαν πως τα παιδιά τους διαθέτουν στο σχολείο προσωπικό χώρο για την φύλαξη των αντικειμένων τους. Οι 45 γονείς, 29.4% απάντησαν πως το σχολείο δε διαθέτει τον απαιτούμενο χώρο για την φύλαξη των προσωπικών αντικειμένων των μαθητών. Ενώ, τέλος, οι 36 γονείς, 23.5% δεν γνώριζαν εάν υπάρχει ή όχι ο απαιτούμενος χώρος.

#### **6. Ντουλάπια στο σχολείο**

	<b>n</b>	<b>f</b>
όχι δεν υπάρχουν	45	29.4
δεν γνωρίζω	36	23.5
υπάρχουν	72	47.1
σύνολο	153	100

**7) Αλλάζετε συχνά σχολική τσάντα;**

Η συγκεκριμένη ερώτηση σχετίζεται με την χρονική περίοδο που μεσολαβεί για την αλλαγή της σχολικής τσάντας των μαθητών. Η πλειοψηφία των γονέων, 66 ή 43.1%, απάντησε πως τα παιδιά τους αλλάζουν σχολική τσάντα κάθε δύο χρόνια. Οι

24 γονείς ή 15.7% απάντησαν πως αλλάζουν τα παιδιά τους σχολική τσάντα κάθε χρόνο, ενώ οι 63 γονείς ή 41.2% επέλεξαν την εναλλακτική «άλλο», μην προσδιορίζοντας την χρονική περίοδο που αλλάζουν τα παιδιά τους την σχολική τους τσάντα.

### 7. Αλλαγή σχολικής τσάντας

	<b>n</b>	<b>f</b>
κάθε χρόνο	24	15.7
κάθε δύο χρόνια	66	43.1
άλλο	63	41.2
σύνολο	153	100

### 8) Ποια είναι το βασικό κριτήριο επιλογής της τσάντας π.χ. η μόδα, τα χρήματα, η ορθοπεδική κατασκευή;

Η παραπάνω ερώτηση αφορά το κριτήριο επιλογής των γονέων της σχολικής τσάντας των παιδιών τους. Η πλειοψηφία των γονέων, 63 ή 41.2% απάντησε πως επιλέγουν την σχολική τσάντα των παιδιών τους με βάση την μόδα της εποχής. Αμέσως επόμενο κριτήριο επιλογής της σχολικής τσάντας είναι η ορθοπεδική κατασκευή, καθώς την επέλεξαν 62 γονείς ή το 40.8% του συνόλου των ερωτηθέντων. Τέλος, 28 γονείς ή 18.3% απάντησαν πως τα χρήματα που πρέπει να διαθέσουν για την αγορά της σχολικής τσάντας καθορίζουν την επιλογή αυτής.

### 8. Κριτήρια επιλογής τσάντας

<b>n</b>	<b>f</b>
----------	----------

μόδα	63	41.2
χρήματα	28	18.3
ορθοπεδική κατασκευή	62	40.5
σύνολο	153	100

**9) Συμφωνείτε με την παραμονή της σχολικής τσάντας στο σχολείο το Σαββατοκύριακο;**

Η ένατη ερώτηση σχετίζεται με την παραμονή της τσάντας των μαθητών στο σχολείο κατά την διάρκεια του Σαββατοκύριακου και κατά πόσο συμφωνούν οι γονείς με αυτή την πρακτική. Η πλειοψηφία των γονέων 120 ή 78.4% απάντησε θετικά σχετικά με την παραμονή της τσάντας των μαθητών στο σχολείο. Ενώ μόνο 33 γονείς, 21.6% απάντησαν αρνητικά σε αυτή την ερώτηση.

**9. Παραμονή τσάντας στο σχολείο**

	<b>n</b>	<b>f</b>
όχι	33	21.6
ναι	120	78.4
σύνολο	153	100

**9.1) Αν ναι:**

Η συγκεκριμένη ερώτηση αποτελεί υποερώτημα της παραπάνω ερώτησης. Σε αυτή την ερώτηση απάντησαν όσοι γονείς είχαν απαντήσει θετικά στην ερώτηση εννέα.

Από τους 120 γονείς που απάντησαν σε αυτή την ερώτηση, οι 95 ή 79.8% απάντησαν πως επιθυμούν την παραμονή της σχολικής τσάντας στο σχολείο για ένα Σαββατοκύριακο τον μήνα. Ενώ, τέλος, οι 25 γονείς, ή 20.8% απάντησαν πως προτιμούν να παραμένει η τσάντα στο σχολείο για δύο Σαββατοκύριακα τον μήνα.

### 9.1 Ένα ή δύο Σαββατοκύριακα

	<b>n</b>	<b>f</b>
ένα Σαββατοκύριακο	95	79.2
δύο Σαββατοκύριακα	25	20.8
σύνολο	120	100

## Συζήτηση

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η διερεύνηση του ζητήματος της σχολικής τσάντας και των επιπτώσεων της, μέσα από τις απόψεις των ίδιων των μαθητών και των γονέων, αλλά και η παραμονή της σχολικής τσάντας στο σχολείο για ένα ή περισσότερα Σαββατοκύριακα.

Είχε τεθεί η υπόθεση ότι το βάρος της σύγχρονης σχολικής τσάντας αναμένεται να υπερβαίνει το σωστό βάρος που οφείλει να έχει η σχολική τσάντα, σύμφωνα με τις επιστημονικές αναφορές (10 - 15% του σωματικού βάρους του παιδιού). Η υπόθεση αυτή δεν επιβεβαιώθηκε πλήρως, καθώς τόσο οι απαντήσεις των μαθητών όσο και των γονέων στην συγκεκριμένη ερώτηση μας έδωσε ως μέση τιμή 2.26 και 2.31 αντίστοιχα. Δηλαδή, τόσο οι μαθητές όσο και οι γονείς θεωρούν μέτριο το βάρος της σχολικής τσάντας.

Μια από τις σημαντικότερες υποθέσεις και στόχος της έρευνας μας, ήταν αν το βάρος της σχολικής τσάντας επιδρά αρνητικά στην υγεία των μαθητών. Η υπόθεση αυτή δεν επιβεβαιώθηκε σε μεγάλο βαθμό, όπως αναμέναμε, αλλά σε ένα μικρότερο βαθμό. Μαθητές και γονείς ρωτήθηκαν σχετικά με τις επιπτώσεις του βάρους της σχολικής τσάντας στην υγεία των παιδιών. Αρχικά, ο μέσος όρος των γονέων δεν θεωρεί το βάρος της σχολικής τσάντας ως ιδιαίτερο πρόβλημα για την υγεία των παιδιών. Οι περισσότεροι μαθητές απάντησαν αισθάνονται ενοχλήσεις στο σώμα τους από το βάρος της τσάντας μόνο ορισμένες φορές (μέση τιμή 1.45). Την ίδια απάντηση έδωσαν και οι γονείς στην αντίστοιχη ερώτηση με μέση τιμή 1.94.

Εν συνεχεία, ακολούθησαν ερωτήσεις που αφορούν τον σωστό τρόπο μεταφοράς της σχολικής τσάντας από τους μαθητές. Η πλειοψηφία των μαθητών (133 στο σύνολο ή αλλιώς το 53.4%) απάντησε πως γνωρίζει ποιος είναι ο σωστός τρόπος μεταφοράς της σχολικής τσάντας προκειμένου να μην δημιουργούνται προβλήματα υγείας, ενώ το 46.6% των μαθητών (116 συνολικά) δεν γνωρίζει τον σωστό τρόπο μεταφοράς της τσάντας. Οι περισσότεροι μαθητές ανέφεραν πως κουβαλούν μόνοι τους την σχολική τσάντα σε καθημερινή βάση (μέση τιμή του δείγματος είναι το 3.45), μετακινούμενοι στο σχολείο είτε με τα πόδια, είτε με κάποιο μεταφορικό μέσο (96 μαθητές, ή 38.6% του δείγματος). Στην αντίστοιχη ερώτηση στο ερωτηματολόγιο των γονέων, οι περισσότεροι απάντησαν πως τα παιδιά τους μεταφέρουν μόνα τους την

τσάντα στο σχολείο (84 από τους 153 ή 59.4%), ενώ το αμέσως επόμενο ποσοστό ανέφερε πως βοηθούν και οι ίδιοι τα παιδιά τους στην μεταφορά (32%, ή 49 γονείς).

Η μεταφορά της τσάντας σχετίζεται άμεσα και με την κατασκευή της. Έτσι, λοιπόν, οι περισσότεροι μαθητές ανέφεραν πως η σχολική τους τσάντα διαθέτει μόνο λουράκια (184 ή 73.9%), ενώ μόνο το 26.1% των ερωτηθέντων έχει τσάντα με ροδάκια. Τόσο οι μαθητές, όσο και οι γονείς, ανέφεραν πως η σχολική τσάντα αλλάζει κάθε δύο χρόνια (51.4% ποσοστό μαθητών και 43.1% ποσοστό γονέων).

Μία επιπλέον υπόθεση η οποία διαψεύστηκε ήταν η επιλογή της τσάντας με βάση την ορθοπεδική της κατασκευή. Η πλειοψηφία των γονέων ανέφερε πως η επιλογή της τσάντας γίνεται με βάση την μόδα (41.2%), ενώ η ορθοπεδική κατασκευή έρχεται σαν δεύτερη επιλογή (40.8%).

Η τελευταία υπόθεση της έρευνας σχετίζεται με την υλικοτεχνική υποδομή των σχολείων. Η υπόθεση αυτή επιβεβαιώθηκε, καθώς το μεγαλύτερο ποσοστό των μαθητών ανέφερε πως δεν διαθέτουν τα σχολεία ειδικά διαμορφωμένο χώρο για την φύλαξη των προσωπικών τους αντικειμένων (70.1%).

Τέλος, επιπλέον σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η άποψη μαθητών και γονέων σχετικά με την δράση «Τσάντα στο σχολείο». Η πλειοψηφία των μαθητών επιθυμεί να παραμένει η τσάντα στο σχολείο και μάλιστα για δύο Σαββατοκύριακα τον μήνα με ποσοστό 49%. Στην αντίστοιχη ερώτηση απάντησαν και οι γονείς. Από τους 153 γονείς, οι 120 (78.4%) είναι θετικοί απέναντι σε αυτή την δράση, ενώ μόνο οι 33 ήταν αρνητικοί. Από το ποσοστό των γονέων που απάντησαν θετικά το 79.8% (95 γονείς) επιθυμούν να παραμένει η τσάντα στο σχολείο για ένα Σαββατοκύριακο τον μήνα, ενώ το υπόλοιπο 20.8% (25 γονείς) είναι θετικό στο να παραμένει η τσάντα στο σχολείο για δύο Σαββατοκύριακα.

Η συγκεκριμένη εργασία αποτέλεσε μια απόπειρα διερεύνησης του ζητήματος της σχολικής τσάντας και των επιπτώσεων της και από τις δυο πλευρές (μαθητές και γονείς) και δεν υπήρχε μεγάλη σχετική βιβλιογραφία επί του θέματος. Αν λάβουμε υπόψη μας αυτό και ορισμένους από τους περιορισμούς που αναφέραμε παραπάνω, μπορούμε να αντιληφθούμε ορισμένες δυσκολίες που αντιμετώπισε αυτή η εργασία, όμως τα αποτελέσματα που ανέμενε επιβεβαιώθηκαν σε μεγάλο βαθμό.

Λόγω της διαχρονικότητας του ζητήματος της σχολικής τσάντας, μπορεί η παρούσα εργασία να χρησιμοποιηθεί και σαν μια αφετηρία για ακόμα περαιτέρω διερεύνηση του ζητήματος, προσθέτοντας και άλλους παράγοντες που σχετίζονται με



την εκπαίδευση, όπως π.χ. απόψεις και εκπαιδευτικών ή η αναφορά σε ακόμα μεγαλύτερο δείγμα από την συγκεκριμένη εργασία.

## Βιβλιογραφία

### Ξένη Βιβλιογραφία

- Chansirinukor, W, Wilson, D, Grimmer, K & Dansie, B. (2001). “Effects of backpacks on students: Measurement of cervical and shoulder posture”. *Australian Journal of Physiotherapy*, 47, 110-116.
- Cooper, H. (2001). *The battle over homework: Common ground for administrators, teachers & parents*. Thousand Oaks, CA: Corwin Press.
- Cooper, H, Robinson, J.C. & Patall, E.A. (2006). Does homework improve academic achievement? A synthesis of research 1987 - 2003. *Review of Educational research*, 76(1), 1-62.
- Fosters, K. (2000). Homework: A bridge too far? *Educational research*, 10(1), 21 – 37.
- Greenberger. S. (2001, 13 February). “Heavy Backpacks Harmful to Students, Simmons study says”. *Boston Globe*.
- Mackiea, H. W, Leggb, S.J, Beadlea, J & Hadderley, D. (2003, May). “Comparison of four different backpacks intended for school use”. *Applied Ergonomics*, 34, 257- 264.
- Negrini, S, Carabalona, R & Sibilla, P. (1999, 4 December). “Backpack as a daily load for schoolchildren.” *The Lancet*, 354, 1974.
- Sobotta. (1995). Άτλαντας Ανατομικής του Ανθρώπου. 4<sup>η</sup> έκδοση, τόμος 2. Αθήνα: Επιστημονικές εκδόσεις Γρ. Παριζιάνου.

### Ελληνόγλωσση Βιβλιογραφία

- Δαρβούδης, Θ. (2004). Οι εργασίες για το σπίτι αι οι μαθητές με Μαθησιακές Δυσκολίες. Στο Σ. Παντελιάδου, Ι. Βεκύρη & Α. Πατσιοδήμου (επ.) *Οι Μαθησιακές Δυσκολίες στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Φάκελος υλικού*. (σελ. Γ72 – Γ82). ΠΤΕΑ – Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Βόλος.
- Θωίδης, Ι & Χανιωτάκης, Ν. (2012). *Ολοήμερο σχολείο. Παιδαγωγικές και κοινωνικές διαστάσεις*. Αθήνα: Αδελφών Κυριακίδη α.ε.
- Κωνσταντινίδου, Θ. (2014). «Τσάντα στο σχολείο». Από τη θεωρία στην πράξη. Η περίπτωση του Αρσάκειου Δημοτικού Σχολείου Θεσσαλονίκης. Στο Μ. Τζεκάκη & Μ. Κανατσούλη (Επιμ.). *Πρακτικά του Πανελληνίου Συνεδρίου με Διεθνή Συμμετοχή. «Ανα-στοχασμός για την παιδική ηλικία*. (σελ. 868-894). Θεσσαλονίκη: ΤΕΠΑΕ, ΑΠΘ.
- Παιδαγωγικό Ινστιτούτο. (2009). *Πρόταση για τον σχεδιασμό και την εισαγωγή του «Ηλεκτρονικού βιβλίου» στην εκπαίδευση*. Αθήνα.

- Μιχαήλ, Μ. (2015). «*Το βάρος της σχολικής τσάντας: Απόψεις μαθητών και γονέων*». Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας (Α δημοσίευτη Πτυχιακή Εργασία)
- ΥΠ.Ε.Π.Θ. (2003). *Κατ' οίκον εργασίες*. Εγκύκλιος: Φ.12/428/85241/Γ1/18-8-2003
- ΥΠ.Ε.Π.Θ. (2005α). *Κατ' οίκον εργασίες*. Εγκύκλιος: Φ.12/342/35602/Γ1/9-5-2005
- ΥΠ.Ε.Π.Θ. (2008). *Σχολικές τσάντες*. Εγκύκλιος: Φ 12/472/40340/Γ1/15-4-2008
- Υ.Π.Δ.Β.Μ.Θ. (2010). *Ρύθμιση βάρους και μεταφορά σχολικής τσάντας από τους μαθητές Δημοτικού σχολείου*. Εγκύκλιος: Φ.7/531/129567/Γ1/15-10-2010.
- ΥΠ.Ε.Π.Θ. (2014). *Μεταφορά σχολικής τσάντας μαθητών*. Φ.3/528/137969/Γ1/2-9 2014.
- ΥΠ.Ε.Π.Θ (2017) *Η τσάντα στο σχολείο*. <https://www.minedu.gov.gr/dimotiko-2/sxolika-nea-dimot/36639-31-08-18-gia-deyteri-xronia-i-tsanta-sto-sxoleio-4>
- ΥΠ.Ε.Π.Θ (2018). *Παραμονή των διδακτικών βιβλίων στο Δημοτικό Σχολείο για τουλάχιστον δύο (2) Σαββατοκύριακα το μήνα*. (ΦΕΚ 6014/τ.Β' /31-12-2018 και ΦΕΚ 56/τ.Β' /21-01-2019
- Χαρτοφυλακίδη - Γαροφαλίδη Γ. (1981). *Θέματα Ορθοπαιδικής και Τραυματολογίας*. Αθήνα: Επιστημονικές εκδόσεις Γρ. Παριζιάνου.

#### **Διαδικτυακές Αναρτήσεις**

- Ανδρέου, Μ. Το ιδανικό βάρος για τη σχολική τσάντα. *Κέντρο Παιδιατρικής Μέριμνας*. Ανακτήθηκε 21 Δεκεμβρίου, 2014, από <http://www.paidiatros.gr/index.php?cid=1&id=968&st=2>
- Δημοτικό σχολείο Βέροιας. (6 Ιανουαρίου, 2013). *Σχολική τσάντα. 9<sup>ο</sup> Δημοτικό σχολείο Βέροιας*. Ανακτήθηκε 15 Δεκεμβρίου, 2014, από <http://9dim-veroias.ima.sch.gr/index.php/component/k2/item/57%CF%83%CF%87%CE%BF%CE%BB%CE%B9%CE%BA%CE%AE%CF%84%CF%83%CE%AC%CE%BD%CF%84%CE%B1>
- Εφημερ. Πρώτο Θέμα (2014, 16 Ιανουαρίου). *Η ασήκωτη σχολική τσάντα έφτασε...στην Βουλή*. Ανακτήθηκε 25 Ιανουαρίου, 2015, από <http://www.protothema.gr/greece/article/345040/i-asikoti-sholiki-tsada-eftase-sti-vouli/>

- Εφημερ. Το Βήμα (2014, 16 Ιανουαρίου). Το βάρος της σχολικής τσάντας έφτασε στην Βουλή. Ανακτήθηκε 25 Ιανουαρίου, 2015, από <http://www.tovima.gr/politics/article/?aid=557613&h1=true#commentForm>
- Η Διαδρομή. (12 Σεπτεμβρίου, 2014). Το βάρος της σχολικής τσάντας. *Η Διαδρομή*. Ανακτήθηκε 15 Δεκεμβρίου, 2014, από [http://www.i-diadromi.gr/2014/09/blogpost\\_12.html](http://www.i-diadromi.gr/2014/09/blogpost_12.html)
- Καλλιάρας, Α. (13 Δεκεμβρίου 2017). Στο σχολείο οι τσάντες μια Παρασκευή τον μήνα. Αναρτήθηκε από: [https://www.efsyn.gr/ellada/ekpaideysi/133647\\_sto-sholeio-oi-tsantes-mia-paraskeyi-ton-mina](https://www.efsyn.gr/ellada/ekpaideysi/133647_sto-sholeio-oi-tsantes-mia-paraskeyi-ton-mina)
- Κολλίντζας, Λ. Σχολική τσάντα και προβλήματα στη σπονδυλική στήλη. *Paidiatros.com*. Ανακτήθηκε 15 Δεκεμβρίου, 2014, από <http://www.paidiatros.com/paidi/mathisi-sxoleio/school-bag-spine-problems>
- Κοντολάτης, Ι. (14 Ιανουαρίου, 2010). Τι χρειάζεται να γνωρίζω για την ασφαλή χρήση σχολικής τσάντας. *Orthopaedic Surgery.gr*. Ανακτήθηκε 4 Δεκεμβρίου, 2014, από [http://www.orthopaedicsurgery.gr/index.php?option=com\\_content&view=article&id=70:2010-01-1418-39-59&catid=37:2009-10-28-15-49-38&Itemid=72](http://www.orthopaedicsurgery.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=70:2010-01-1418-39-59&catid=37:2009-10-28-15-49-38&Itemid=72)
- Λευθερούδης, Θ. (22 Οκτωβρίου, 2009). Προσοχή στην βαριά σχολική τσάντα. *Iatronet*. Ανακτήθηκε 10 Δεκεμβρίου, 2014, από <http://www.iatronet.gr/askisi/paidi-athlisi/article/9754/prosoxi-sti-varia-sxoliki-tsanta.html>
- Μηλιώνη, Δ. (4 Φεβρουαρίου, 2013). Ευρωπαϊκά εκπαιδευτικά συστήματα σε αντιδιαστολή με το ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα. *Η Αυγή*. Ανακτήθηκε 6 Φεβρουαρίου, 2015, από <https://ecoleft.wordpress.com/2013/02/04/%CE%B5%CF%85%CF%81%CF%9%CF%80%CE%B1%CF%8A%CE%BA%CE%AC%CE%B5%CE%BA%CF%80%CE%B1%CE%B9%CE%B4%CE%B5%CF%5%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AC%CF%83%CF%85%CF%83%CF%84%CE%AE%CE%BC%CE%B1%CF%8%CE%B1-%CF%83%CE%B5/>
- Τουτουντζίδης, Ι. (8 Φεβρουαρίου 2019). Η τσάντα στο σχολείο. Ημερήσια. Αναρτήθηκε από: <https://www.imerisia-ver.gr/%CE%B1%CF%81%CE%B8%CF%81%CE%BF/15102-%CE%B7-%CF%84%CF%83%CE%B1%CE%BD%CF%84%CE%B1-%CF%83%CF%84%CE%BF-%CF%83%CF%87%CE%BF%CE%BB%CE%B5%CE%B9%CE%BF>



## Παράρτημα

### Ερωτηματολόγιο : Μαθητές

Φύλο: Αγόρι

Κορίτσι

Τάξη:.....

1) Ετοιμάζεις μόνος σου την σχολική τσάντα κάθε μέρα;

Ναι	Όχι
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2) Κουβαλάς μόνος σου την τσάντα στο σχολείο;

Ποτέ	Σπάνια	Που και που	Συχνά	Καθημερινά
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3) Πηγαίνεις με τα πόδια στο σχολείο ή με κάποιο μεταφορικό μέσο π.χ. λεωφορείο, αμάξι κτλ;

Πόδια	Μεταφορικό μέσο	Και με τα δύο
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4) Πιστεύεις πως η σχολική σου τσάντα είναι βαριά;

Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

--	--	--	--	--

5) Νιώθεις ορισμένες φορές ενοχλήσεις στο σώμα σου από το βάρος της τσάντας σου;

<b>Ποτέ</b>	<b>Σπάνια</b>	<b>Που και που</b>	<b>Συχνά</b>	<b>Καθημερινά</b>

6) Η τσάντα σου έχει ροδάκια να την σύρεις όταν χρειάζεσαι ή μόνο λουράκια στη πλάτη;

<b>Μόνο λουράκια</b>	<b>Και τα δυο</b>

7) Γνωρίζεις πώς να φοράς την σχολική σου τσάντα, ώστε να μην έχεις προβλήματα με την μέση σου ή να μην καμπουριάζεις;

<b>Ναι</b>	<b>Όχι</b>

8) Κάθε πότε αλλάζεις την σχολική σου τσάντα;

<b>Κάθε χρόνο</b>	<b>Κάθε δύο χρόνια</b>	<b>Άλλο</b>

9) Αφήνεις κάποια βιβλία στο σχολείο;

<b>Ποτέ</b>	<b>Σπάνια</b>	<b>Που και που</b>	<b>Συχνά</b>	<b>Καθημερινά</b>

10) Έχετε δικά σας ντουλαπάκια στο σχολείο για να αφήνετε τα πράγματα σας π.χ. βιβλία, τετράδια, κασετίνα κτλ και να μην τα κουβαλάτε κάθε μέρα κάνοντας την τσάντα σας βαριά;

<b>Ναι</b>	<b>Όχι</b>

11) Θα ήθελες να αφήνεις την τσάντα σου στο σχολείο μετά το τέλος της ημέρας;

<b>Ναι</b>	<b>Όχι</b>

12) Συμφωνείς ότι πρέπει να αφήνεις την τσάντα σου στο σχολείο κάποια Σαββατοκύριακα;

<b>Κανένα Σαββατοκύριακο</b>	<b>Δύο Σαββατοκύριακα τον μήνα</b>	<b>Κάθε Σαββατοκύριακο</b>



## Ερωτηματολόγιο: Γονείς

1) Πιστεύετε πως η σχολική τσάντα του παιδιού σας είναι βαριά;

Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ

2) Το παιδί σας μεταφέρει μόνο του την σχολική τσάντα στο σχολείο;

Ναι	Όχι	Μερικές φορές

3) Θεωρείτε το βάρος της τσάντας του παιδιού σας πρόβλημα;

Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ

4) Το παιδί σας έχει παραπονεθεί για κάποιο πρόβλημα λόγω του φορτίου της τσάντας του;

Ποτέ	Σπάνια	Που και που	Συχνά	Καθημερινά

5) Το παιδί σας αφήνει κάποια βιβλία στο σχολείο;

<b>Ποτέ</b>	<b>Σπάνια</b>	<b>Που και που</b>	<b>Συχνά</b>	<b>Καθημερινά</b>

6) Γνωρίζετε αν υπάρχουν στο σχολείο προσωπικά ντουλαπάκια που μπορούν τα παιδιά να αφήσουν ορισμένα από τα πράγματα τους π.χ. βιβλία, τετράδια κτλ, ώστε να μην τα μεταφέρουν καθημερινά στη τσάντα τους;

<b>Όχι, δεν υπάρχουν</b>	<b>Δεν γνωρίζω</b>	<b>Ναι, υπάρχουν</b>

7) Αλλάζετε συχνά σχολική τσάντα;

<b>Κάθε χρόνο</b>	<b>Κάθε δύο χρόνια</b>	<b>Άλλο</b>

8) Ποια είναι το βασικό κριτήριο επιλογής της τσάντας π.χ. η μόδα, τα χρήματα, η ορθοπεδική κατασκευή;

<b>Μόδα</b>	<b>Χρήματα</b>	<b>Ορθοπεδική κατασκευή</b>

9) Συμφωνείτε με την παραμονή της σχολικής τσάντας στο σχολείο το Σαββατοκύριακο;

<b>Ναι</b>	<b>Όχι</b>

9.1) Αν ναι:

<b>Ένα Σαββατοκύριακο τον μήνα</b>	<b>Δύο Σαββατοκύριακα τον μήνα</b>