

Backpack Safety: Pack it light, wear it right!

(An Toàn Túi Sách: Đeo ít sách, đeo đúng cách! Hướng dẫn cho nhà chức trách, giáo viên, phụ huynh và học sinh để phát huy và hỗ trợ sự an toàn túi sách trong Hệ Thống Trường Công Quận Howard)



Giới Thiệu

Túi sách là một đồ dùng thông thường cho học sinh di chuyển sách vở và các đồ dùng học tập. Túi sách được vẽ kiểu với tác dụng phân phối sức nặng của các đồ dùng trong túi lên trên toàn bộ các cơ bắp khỏe nhất trong cơ thể. Vì thế, khi được áp dụng đúng cách, túi sách là một vật hữu ích để di chuyển các đồ dùng học tập cần thiết.

Trong những năm gần đây, sức nặng của túi sách đã trở thành một mối lo ngại chung cho sức khỏe học sinh. Các ý kiến nêu ra từ các cuộc khảo cứu mới đây về sự an toàn túi sách khuyến khích các hệ thống học đường giảm bớt cân nặng sách vở cho học sinh. Học sinh, phụ huynh và nhân viên nhà trường cũng nên được hiểu biết thêm về sự an toàn túi sách.

Hệ Thống Trường Công Quận Howard (HCPSS) nhận biết trách nhiệm của mình là phải tạo ra một môi trường học vấn lành mạnh và an toàn cho tất cả học sinh. HCPSS cũng biết tầm quan trọng cần bảo đảm một môi trường học vấn bằng cách nâng cao và bảo vệ sức khỏe và an toàn cho học sinh. Nhà trường, phụ huynh và học sinh đều có trách nhiệm về an toàn túi sách. Để giúp các em học sinh phát triển các kỹ năng, kiến thức, và hành vi cần thiết về sự an toàn túi sách cần được sự hợp tác giữa nhà trường và gia đình.

Ý Kiến cho Nhà Chức Trách

- Áp dụng một số phương pháp để loan báo thông tin một cách đều đặn đến phụ huynh, học sinh và nhân viên về sự an toàn túi sách như qua tin thư PTA, tin thư của nhà trường, và trang Internet của nhà trường.
- In những mẹo vặt về sự an toàn túi sách ở phía sau của các danh sách đồ dùng học tập gửi về nhà.
- Cung cấp thông tin cho phụ huynh và gia đình vào Buổi Khai Giảng (Back to School Night).
- Phát huy phong trào “Ngày Ý Thức về Túi Sách Toàn Quốc” trong tháng Chín.
- Hỏi ý kiến từ phía học sinh để giảm bớt cân lượng túi sách của chúng.
- Hướng dẫn an toàn túi sách cho các học sinh vào các dịp thông báo buổi sáng, lớp chủ nhiệm hoặc báo tin.
- Yêu cầu nhân viên giúp đỡ những học sinh nào cần thu xếp túi sách.
- Khuyến khích các học sinh dùng túi đựng sách thường hơn.
- Thiết lập “Ngày Dọn Dẹp và Tái Dùng” toàn trường đều đặn để học sinh có cơ hội dọn dẹp túi sách và túi sách của chúng.
- Cung cấp thời gian đầy đủ vào mỗi cuối ngày để học sinh có thể chọn chỉ đem về nhà những sách vở cần thiết.

Ý Kiến cho Giáo Viên

- Hợp tác với các giáo viên khác thiết lập danh sách đồ dùng học tập để khuyến khích sự áp dụng các đồ dùng một cách hữu hiệu và để giảm cân lượng túi sách học sinh.
- Khi thiết lập danh sách đồ dùng học tập nên thận trọng về sức nặng của sách giáo khoa, vở học, và đồ dùng mà học sinh phải đem từ lớp này qua lớp khác.
- Liên lạc với phụ huynh và học sinh về những gì cần phải đem về nhà mỗi ngày và những gì có thể để lại ở trường.
- Giảng dạy các kỹ năng an toàn túi sách gồm cả cách thức sử dụng túi sách như một phần chính yếu của môn giáo dục sức khỏe.
- Giảng dạy cho học sinh các kỹ năng sắp xếp và nhấn mạnh cách làm sao và những gì có thể xếp vào trong một túi sách.
- Kiểm lại và mua các vật liệu hướng dẫn để hỗ trợ sự hướng dẫn về an toàn túi sách trong những lớp phù hợp.
- Nhận biết các kế hoạch của lớp học và sự khảo cứu của học sinh để giảng dạy đồng nghiệp về an toàn túi sách một cách phù hợp.
- Khi có thể, cấp thêm một số sách giáo khoa của những lớp học chính để có thể giữ ở nhà.



Backpack Safety (An Toàn Túi Sách)



Ý Kiến cho Phụ Huynh

- Mua một túi sách đúng cỡ và có đủ nệm êm và dây đeo có bản rộng.
- Nói chuyện với con em của mình về an toàn túi sách.

a. Xếp Đồ dùng Vào Túi Sách

1. Xếp những đồ dùng nặng ra phía sau (phía sau túi sách).
2. Đùng cho quá nhiều.
3. Phân phối vật dụng đều đặn.

b. Đeo Túi Sách

1. Đeo cả hai dây quàng vai.
2. Kéo dây quàng vai để túi sách ôm sát với lưng chặt chẽ.
3. Thắt dây lưng và kéo dây để giữ an toàn và phân phối cân lượng đều đặn.
4. Túi sách nên tựa vào chỗ cong của khoảng cuối của lưng và không quá 4 inches dưới eo lưng.

- Nên theo dõi con em mình mang những gì đến trường mỗi ngày và giúp chúng để ở nhà những gì không cần thiết vì chỉ thêm nặng cho túi sách.
- Lâu lâu kiểm soát con em mình để xem chúng có đeo túi sách đúng cách.
- Giúp con em mình dọn dẹp và sắp xếp lại túi sách hàng tuần.

- Nếu túi sách nặng hơn 15% của cân lượng cơ thể con em mình, yêu cầu chúng cảm một hoặc hai quyển sách nặng ở tay.
- Hỏi con em mình nếu chúng có cảm giác khó chịu trong lúc đeo hoặc sau khi đeo.
- Khuyến khích con em mình tập thể dục để tăng sức mạnh của các cơ bắp trong phần thân, gồm cả bụng và phần cuối lưng.
- Giúp con em mình hoàn thành công việc ở nhà để chúng chỉ cần đem những gì cần thiết đến trường mỗi ngày.
- Nói chuyện với con em mình và giáo viên để giảm bớt cân nặng của túi sách
- Nên liên lạc với giáo viên hoặc nhà chức trách của con em mình về bất cứ lo ngại gì mà quý vị có liên quan đến cân nặng của túi sách.

Ý Kiến cho Học Sinh

- Xếp sách hoặc các đồ dùng nặng ra phía sau của túi sách.
- Chỉ đem theo những đồ dùng cần thiết cho một ngày.
- Dọn dẹp và thu xếp lại túi sách đều đặn mỗi tuần.
- Hỏi các giáo viên của mình là những gì có thể được giữ ở nhà.
- Những quyển sách nặng nên được cầm ở tay.
- Đeo túi sách đúng cách bằng cả hai dây thắt vai và không quá 4 inches dưới eo lưng.
- Nói cho cha mẹ biết nếu có khó chịu gì vì đeo túi sách.
- Cho cha mẹ, giáo viên và các nhà chức trách biết ý kiến giảm bớt cân nặng của túi sách.
- Nên tập thể dục để tăng sức mạnh của các cơ bắp trong phần thân, gồm cả bụng và phần cuối lưng.

