



Il-Piż u l-Ġarr tal-Basktijiet tal-Iskola

1. Innaqqsu l-istress

Xi drabi l-istudenti jieħdu magħhom il-kotba kollha tal-iskola, irrISPETTIVAMENT minn x'lezzjonijiet ikollhom fit-timetable tagħhom. L-istudenti li jkunu għadhom żgħar fl-età, jeħtieġ jiġu megħjuna jegħlbu l-biża' tagħhom li għagħalhom jieħdu l-iskola xi kotba jew pitazzi li ma jkollhomx bżonn. L-iskejjel jistgħu jnaqqsu din il-biża' fit-tfal permezz ta' programmi effettivi ta' transizzjoni li jgħinu biex titrawwem kultura ta' kompassjoni u fiduċja.

2. Tqassim ta' timetables

L-użu ta' timetables fil-livelli tal-iskejjel primarji, medji u sekondarji huwa ta' min iheggu. L-educaturi huma mhegga jgħinu lill-istudenti kif għandhom jagħmlu t-timetable, partikolarment fejn jikkonċerna kotba, pitazzi/fajls u homework. Il-kurrikulu jista' jiġi pplanat b'tali mod li jwassal biex jiġu evitati ċerti suġġetti fl-istess gurnata u hekk il-piż tal-basket jonqos. Flimkien ma' dan, jekk il-binja tal-iskola tkun tippermetti, l-istudenti tal-iskejjel medji u sekondarji jistgħu jkollhom il-lezzjonijiet fi kmamar qrib xulxin biex ma jimxux bil-basket bla bżonn bejn lezzjoni u oħra.





3. L-Użu tal-fajls

Il-fajls għandhom jintużaw bil-għaqqal. Jekk ma jkunx hemm kollaborazzjoni dwar il-modalità u l-frekwenza ta' meta għandhom jingiebu l-fajls l-iskola, l-użu tagħhom se jibqa' problematiku. Huwa rakkomandat li l-istudenti għandhom iġibu magħhom karti farrada mdaħħlin f'folders ħfief tal-plastik, u tajjeb ukoll li jiġu mgħallma kif jużawhom sew biex ma jispicċawx jiffaljaw il-karti hażin jew jitilfuhom.

4. L-Użu ta' materjal edukattiv ehfef

L-għalliema ħafna drabi joħolqu materjal edukattiv huma stess u jagħmlu użu minn handouts. F'kuntesti bħal dawn, ikun jagħmel sens jekk l-istudenti ma jinghatawx il-materjal kollu ta' sena sħiħa, meħmuż f'dokument wiehed, imma jinghatalhom separatament, skont numru limitat ta' lezzjonijiet, biex b'hekk ma jinħoloqx piż żejjed.

5. Id-Djarju tal-iskola

Saret drawwa li l-iskejjel ikollhom id-djarju tagħhom. Wiehed għandu joqgħod attent li dan id-djarju jkun iraq kemm jista' jkun biex ma jzidx it-toqol tal-basket. Għal dan il-għan, tista' tintuża wkoll karta apposta, li tkun ħafifa fil-piż.

6. L-Użu tat-teknoloġija diġitali

Hemm firxa wiesgħa ta' għodda diġitali li tista' tintuża b'mod effettiv fil-klassi, biex it-tagħlim flok ikun iffukat fuq l-għalliema jkun iċċentrat iżjed fuq l-istudenti. Din l-għodda tgħin lill-istudenti jitgħallmu b'modi innovattivi. Barra mit-tibdil fil-pedagoġija, din l-għodda tista' tgħin biex jonqos il-piż tal-basket tal-iskola.

7. Tqegħid ta' lockers fl-iskola

L-iskejjel li jipprovdu lockers lit-tfal jistgħu jtaffu l-problema tal-piż żejjed tal-basket. Għaldaqstant, fejn hemm lockers, dawn għandhom jintużaw. Il-lockers, madankollu, ma jeliminawx il-ġarr tal-kotba minn u lejn l-iskola, jekk it-tfal jiġu bżonnhom għall-homework jew l-istudju. Biex l-iskejjel jarmaw bil-lockers, irid ikollhom

l-ispazju għalihom, u tajjeb li jaħsbu għas-supervizzjoni u l-manutenzjoni tagħhom. Jekk l-aċċess għal-lockers ikun flessibbli, b'hekk biżżejjed bejn il-lezzjonijiet li jagħti ċans lill-istudenti jilħqu jagħmlu użu minnhom, dawn ikunu qegħdin jilħqu l-għan tagħhom.

8. L-Ilma tax-xorb fl-iskejjel

L-istudenti m'għandhomx għalfejn iġorru ilma tax-xorb lejn l-iskola meta jiġu pprovduti ilma ta' kwalità tajba għax-xorb fl-iskejjel. B'hekk l-istudenti jkollhom bżonn jieħdu magħhom biss flixkun ħafif vojta. Madankollu, wiehed irid joqgħod attent għall-iġjene u li dawn il-facilitajiet jitqiegħdu f'postijiet xierqa li faċilment ikunu jistgħu jiġu sorveljati.

9. Kampanji edukattivi fuq livell ta' Kullegġ u/jew Skola

Għadd ta' inizjattivi jistgħu jittieħdu fuq livell ta' Kullegġ/ Skola biex jikber l-għarfien dwar l-importanza li wiehed għandu jiehu ħsieb saħħtu billi, ngħidu aħna, jippartecipa f'attivitajiet sportivi u taħriġ fiżiku ieħor. Jeħtieġ li ssir enfasi wkoll fuq ir-riskju li jġib miegħu l-ġarr ta' basktijiet tqal tal-iskola u x'passi għandhom jittieħdu biex ikun evitat dan ir-riskju. Jistgħu jithejjew ukoll sessjonijiet informattivi għall-istudenti u l-ġenituri dwar l-effetti li jistgħu jhallu fuq id-dahar tipi differenti ta' basktijiet u kif wiehed għandu joqgħod attent biex ma jagħmilx ħsara lil dahru.

10. L-Implimentazzjoni tal-linji gwida fl-iskejjel

L-iskejjel huma mhegġa jaddottaw dawn il-linji gwida skont il-kuntest partikolari tagħhom. Fit-twettiq ta' dawn il-miżuri, l-iskejjel jistgħu jikkunsidraw ukoll policies oħra maħruġa mill-Ministeru għall-Edukazzjoni u x-Xogħol, fosthom in-National Homework Policy (MEDE, 2018), li għandhom l-għan li jsaħħu l-benesseri fiżiku u psikoloġiku tal-istudenti. Matul il-proċess ta' implimentazzjoni, jeħtieġ ikun hemm komunikazzjoni, kollaborazzjoni u kooperazzjoni effettiva bejn dawk kollha kkonċernati, l-aktar l-iskejjel, il-ġenituri u l-istudenti nfushom.

