

ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ

ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ

ਵੱਲ

ਸਮੂਹ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫ਼ਸਰ(ਐ.ਸਿੱ./ਸੈ.ਸਿੱ.)
ਪੰਜਾਬ।

ਮੀਮੋ ਨੰ: 5/74-2018(ਅਕਾ) / 8968
ਮਿਤੀ 01-05-2019

ਵਿਸ਼ਾ: Guidelines for reducing the weight of school bags for students.

ਉਕਤ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਸਨਮੁੱਖ ਸਕੂਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਬੌਧਿਕ ਅਤੇ ਸਰਵ-ਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਸਕੂਲ ਬਸਤਿਆਂ ਦਾ ਬੋਲੋੜਾ ਭਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਪਿੱਠ, ਗੋਡੇ, ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨੂੰ ਸਮਝਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਸਕੂਲ ਮੁਖੀ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਇਸ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਯਤਨ ਕਰਨੇ ਬਣਦੇ ਹਨ।

ਸਰਕਾਰ ਪੱਧਰ ਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਿੱਖਣ-ਸਿਖਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ (Teaching-Learning Process) ਨੂੰ ਹੋਰ ਸੁਖਾਵਾਂ ਤੇ ਰੋਚਕ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਕੂਲੀ ਬਸਤਿਆਂ ਦਾ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਉਪਰਾਲਾ ਕਰਨ ਹਿੱਤ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ:


- 'ਭਾਰੀ ਸਕੂਲ ਬਸਤਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਪ੍ਰਭਾਵ' ਟੌਪਿਕ/ਥੀਮ ਅਧੀਨ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਅਯੋਜਿਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਦੀ ਸਵੇਰ ਦੀ ਸਭਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਅਤੇ ਕਾਪੀਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਵੀ ਸਮੱਗਰੀ ਘਰੋਂ ਲਿਆਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਬਸਤਾ ਰੋਜ਼ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
- ਮਾਪੇ-ਅਧਿਆਪਕ ਮਿਲਣੀ(PTM) ਦੌਰਾਨ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਉੱਪਰ ਭਾਰੇ ਬਸਤਿਆਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
- ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਅਧੀਨ ਅਧਿਆਪਕ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਸਤੇ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਦੇ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਸਤਾ ਇੱਕ ਮੋਢੇ ਤੇ ਨਾ ਚੁੱਕਣਾ, ਚੌੜੀਆਂ ਤਣੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਮੋਢਿਆਂ ਤੇ ਪਾ ਕੇ ਬਸਤੇ ਦਾ ਭਾਰ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ) ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਪਿੱਠ, ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਬੱਚ ਸਕਣ।
- ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਦਾ, ਹਲਕਾ (light weight) ਅਤੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਚੁੱਕਣ ਯੋਗ ਬਸਤਾ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

- ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਤੇ (ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਮਹੀਨੇ 'ਚ ਇੱਕ ਵਾਰ) ਸਕੂਲ ਅਧਿਆਪਕ ਬਸਤਿਆਂ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵਾਧੂ ਸਮੱਗਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਦੀਆਂ ਜਮਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਵਿਧਾ ਅਨੁਸਾਰ ਲੱਕੜੀ ਜਾਂ ਲੋਹੇ ਦੀ ਅਲਮਾਰੀ/ਰੈਕ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ, ਕਾਪੀਆਂ ਅਤੇ ਸਟੇਸ਼ਨਰੀ ਦਾ ਸਮਾਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਬਸਤੇ ਦਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਸਕੇ।
- ਮਨੁੱਖੀ ਸ੍ਰੋਤ ਵਿਕਾਸ ਮੰਤਰਾਲੇ(MHRD) ਵਲੋਂ ਬੱਚਿਆਂ/ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਬਸਤਿਆਂ ਦਾ ਭਾਰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:-

ਜਮਾਤ	ਭਾਰ
1-2	Upto 1.5 Kg
3-5	2-3 Kg
6-7	Upto 4 Kg
8-9	4.5 Kg
10	Upto 5 Kg

Note: The weight of the bag should not be more than 10% of the body weight of the student.

ਉਪਰੋਕਤ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਸਮੂਹ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫ਼ਸਰ(ਐ.ਸਿੱ./ਸੈ.ਸਿੱ.)ਵਲੋਂ ਆਪਣੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਸਰਕਾਰੀ/ਏਡਿਡ/ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਇੰਨ-ਬਿੰਨ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਵੀ ਕਰਨ।


 ਸਕੱਤਰ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਪੰਜਾਬ