

„Lekki tornister”

Noszenie zbyt ciężkiego tornistra w młodym wieku może być przyczyną powstania wady postawy w przyszłości.

W roku szkolnym 2016/2017 przystąpiliśmy do ogólnopolskiego projektu „Lekki tornister” skierowanego do uczniów klas I-III szkół podstawowych, prowadzonego przez Fundację Rosa. Celem projektu są działania prozdrowotne, zmierzające w kierunku profilaktyki chorób układu ruchu wśród uczniów.

Na początku roku szkolnego przeprowadzono akcję „ważenia plecaków” mającą na celu ocenić ciężar tornistrów noszonych przez uczniów. Projekt przeprowadzili nauczyciele wychowania fizycznego oraz wychowawcy klas I-III. Do pomiaru wybrano uczniów klas I-III i IV-VI. W sumie przebadano 113 dzieci. Badanie polegało na zważeniu plecaków z pełnym wyposażeniem oraz bez wyposażenia. Skład najcięższych tornistrów był przeanalizowany przez nauczycieli. Wyodrębniono rzeczy zbędne w plecaku w dniu badania.

Waga plecaków z zawartością i bez niej – wyniki dla klas I – III.

klasa	Liczba badanych dziewczynek	Liczba badanych chłopców	Max. waga plecaka z zawartością w kg	Min. waga plecaka z zawartością w kg	Max. waga plecaka bez zawartości w kg	Min. waga plecaka bez zawartości w kg
I	11	10	5,53	1,93	1,00	0,37
II	9	4	4,54	2,88	1,10	0,28
III	6	9	3,99	2,48	1,30	0,31
suma	26	23				
ogółem	49					

Najwyższa waga plecaka z zawartością wystąpiła w klasie I (5,53 kg), a najniższa w klasie I (1,93 kg).

Waga plecaków z zawartością i bez niej – wyniki dla klas IV – VI.

klasa	Liczba badanych dziewczynek	Liczba badanych chłopców	Max. waga plecaka z zawartością w kg	Min. waga plecaka z zawartością w kg	Max. waga plecaka bez zawartości w kg	Min. waga plecaka bez zawartości w kg
IV	14	9	7,15	1,49	1,01	0,14
V	12	5	7,84	2,43	1,06	0,28

VI	14	10	7,08	2,90	1,49	0,28
suma	40	24				
ogółem	64					

Najwyższa waga plecaka z zawartością wystąpiła w klasie IV (7,84 kg), a najniższa w klasie IV (1,49 kg).

Najcięższe plecaki uczniów oprócz niezbędnych przyborów szkolnych, tj. zeszytów i podręczników w wymaganym dniu zawierają:

W klasach I – III: metalowe piórniki na kredki (najcięższy 0,59), skakanki, dwa piórniki, zbędne zeszyty i notesy.

W klasach IV – VI: kredki w metalowym pudełku, niepotrzebne w danym dniu flety, zeszyty i książki, 3 notesy, 2 piórniki, 3 zeszyty do języka angielskiego, dodatkowy strój na zajęcia taneczne, karty, telefony, czapki i szaliki, szczoteczki do zębów, kalkulatory, kosmetyczki, piłeczki do tenisa ziemnego, notesy, pojemniki plastikowe na śniadania, stroje sportowe.

Najcięższe okazały się m.in. plecaki ze stelażem na kółkach, plecaki z okuciami, gumowym spodem. Należy wziąć również pod uwagę fakt noszenia przez dzieci drugiego śniadania i napoju (często w plastikowych pojemnikach i butelkach o dużej pojemności), co także nie było obojętne dla wyników badań.

Uczniowie noszą na swoich plecach wiele niepotrzebnych rzeczy, co źle wpływa na ich zdrowie i powoduje różnego rodzaju wady postawy. Mogą one pojawić się w wieku młodzieńczym lub później – z powodu utrwalonych nawyków, które przez lata obciążają kręgosłup.

Akcja „Lekki tornister” będzie powtarzana w ciągu bieżącego roku szkolnego oraz w latach następnych.

Zalecenia pokontrolne dla klas I-III

Dla nauczycieli:

- monitorowanie przez wychowawcę klasy ciężaru i zawartości plecaków oraz rozmowa z dziećmi i rodzicami na temat sposobu noszenia plecaków szkolnych;
- wprowadzenie ćwiczeń wzmacniających mięśnie posturalne na lekcjach wychowania fizycznego oraz kontrolowanie postawy ciała dziecka podczas zajęć lekcyjnych, możliwość pozostawienia w szkole materiałów plastycznych i stroju sportowego;
- wymaganie noszenia tylko niezbędnych podręczników, zeszytów i ćwiczeń;

Dla rodziców:

- zwrócenie uwagi na ciężar samego plecaka oraz gabarytów jego wyposażenia (piórnik, kredki, flamastry, zeszyty – 16-to kartkowe) podczas jego zakupu;
- codzienna kontrola zawartości plecaka dziecka;
- pakowanie śniadania dziecka w jak najlżejsze opakowania, a napojów w małych, plastikowych butelkach;

Dla ucznia:

- przynosić tylko to, co potrzebne jest na zajęciach w danym dniu;
- czasami przejrzeć swój plecak i wyjąć to, co nie jest potrzebne do szkoły.

Zalecenia pokontrolne dla klas IV-VI

Dla nauczycieli:

- wrywkowa kontrola przez wychowawcę klasy ciężaru i zawartości plecaków uczniów oraz rozmowa z uczniami i rodzicami dotycząca sposobu rozwiązania problemu;
- przeprowadzenie przez nauczycieli wychowania fizycznego pogadanki z uczniami nt. prawidłowego noszenia plecaków oraz występowania wad postawy;

Dla rodziców:

- zwrócenie uwagi na wagę plecaków oraz niezbędnego wyposażenia podczas zakupu (piórniki, kredki, flamastry, cienkie zeszyty w miękkich okładkach);
- kontrolowanie czy dziecko spakowało tylko potrzebne rzeczy na lekcje w danym dniu;
- pakowanie śniadania w jak najłżejsze opakowanie, a napoju w małą plastikową butelkę;

Dla ucznia:

- pakuj plecak zgodnie z planem lekcji w danym dniu;
- zostawiaj w szatni buty, czapki i rzeczy na zajęcia pozalekcyjne.

