

Tornister stanowi nieodzowny atrybut każdego ucznia. Jego waga, odpowiednie dopasowanie oraz właściwe użytkowanie odgrywają ogromną rolę w utrzymaniu prawidłowej postawy oraz zapobieganiu skrzywienia kręgosłupa.

W wieku szkolnym ma miejsce pierwszy okres krytyczny dla postawy fizycznej dziecka. W okresie tym następuje wzmożony wzrost ciała dziecka, w związku, z czym uczniowie bardziej narażeni są na wykształcenie się u nich wady postawy. Rozpoczynając naukę, dziecko zmienia swój dotychczasowy tryb życia spędzając w szkolnej ławce – w pozycji siedzącej – dziennie powyżej 4 godzin. Dodatkowo w wieku 6–9 lat organizm wykazuje ogromną biologiczną potrzebą ruchu, co prowadzi do częstej zmiany pozycji podczas lekcji.

- **Zbyt ciężki plecak może powodować niekorzystne, bolesne napięcia w mięśniach i stawach, oraz bóle bioder i kolan.**
- **Noszenie nieodpowiedniego plecaka wymusza nieprawidłową postawę – pochylanie sylwetki do przodu, a także bóle w okolicach karku.**
- **Nadmierne obciążenie źle wpływa również na ramiona, które są nieprzystosowane do noszenia ciężarów.**
- **Zgodnie z zaleceniami Głównego Inspektora Sanitarnego waga plecaka nie powinna przekraczać 10-15 proc. masy ciała ucznia.**

Co drugie dziecko w wieku wczesnoszkolnym ma za ciężki plecak, a uczniowie dźwigają na plecach nawet 11 kg – wynika z badań Głównego Inspektoratu Sanitarnego, przeprowadzonych w szkołach podstawowych i gimnazjach w całej Polsce. Zgodnie z zaleceniami Głównego Inspektoratu Sanitarnego, waga tornistra nie powinna przekraczać 10-15 % masy ciała dziecka. Rzeczywistość pokazuje jednak, że plecaki są nawet cztery razy cięższe.

Główny Inspektorat Sanitarny zważył w 2018 roku prawie 500 ton tornistrów polskich uczniów. Jak wynika z badania, przeciętny tornister waży ok. 4 kg. Rekordzista, uczeń 2. klasy szkoły podstawowej, dźwigał plecak o wadze 11 kg, co stanowiło aż 50% masy jego ciała. Badanie przeprowadzone zostało w blisko 700 szkołach i objęło uczniów klas I-VI szkół podstawowych oraz I-III gimnazjów, w sumie prawie 115 tys. osób.

Problem nadmiernego obciążenia tornistrów widoczny jest w klasach I-III w szkołach podstawowych, z uzyskanych danych wynika, że 58% uczniów klas I-III nosi plecaki przekraczające 10% masy ich ciała, 17% z nich nosi plecaki przekraczające 15% masy ich ciała.

Największy problem nadmiernego obciążenia tornistrów stwierdzono w klasach pierwszych, gdzie odnotowano, że 65% uczniów nosi plecaki przekraczające 10% masy ich ciała, a 21% uczniów przekraczające 15% masy ich ciała.

W województwie kujawsko-pomorskim skala problemu jest największa, gdyż 81% uczniów klas pierwszych nosi plecaki przekraczające 10% masy ich ciała, a 30% uczniów przekraczające 15% masy ich ciała.

Mniejszy problem nadmiernego obciążenia tornistrów stwierdzono u uczniów ze szkół gimnazjalnych, 22% uczniów spośród badanych nosiło tornistry, których waga przekraczała 10% masy ich ciała.

40% skontrolowanych szkół było wyposażonych w indywidualne szafki, dające możliwość pozostawienia podręczników i przyborów szkolnych przez uczniów na terenie szkoły.

PLECAK:

Według wytycznych Głównego Inspektoratu Sanitarnego plecak powinien posiadać ergonomiczną, odpowiednio usztywnioną ściankę przylegającą do pleców, a jego ciężar – być rozłożony symetrycznie. Cięższe rzeczy należy umieścić na dnie, a lżejsze – wyżej. Zaleca się, by tornister miał równe, szerokie szelki, których długość umożliwi uczniowi jego swobodne wkładanie i zdejmowanie, jednocześnie zapewniając jak najlepsze przyleganie plecaka do pleców. Doradza się również dodatkowe zapięcie spinające szelki z przodu klatki piersiowej. Tornister należy nosić na obu ramionach.

– Chcąc zapobiegać wadom postawy wśród dzieci i młodzieży powinniśmy nie tylko prawidłowo dobrać i spakować ich tornistry, ale także zapewnić odpowiednią ilość aktywności fizycznej oraz właściwe stanowisko pracy, a także wyrobić prawidłowe nawyki ruchowe – podkreśla Marek Posobkiewicz, Główny Inspektor Sanitarny.

Czym grozi noszenie zbyt ciężkiego w stosunku do masy ciała tornistra?

– Początkowo uczeń narzeka na nasilony ból pleców, który z czasem może przerodzić się w pogłębione schorzenie kręgosłupa, doprowadzające do zapadania się klatki piersiowej oraz nieprawidłowego funkcjonowania układu oddechowego i układu krążenia. Dźwigając na plecach zbyt duży ciężar, dziecko jest także narażone na dolegliwości w obrębie lędźwiowego odcinka kręgosłupa, problemy z kolanami oraz zniekształcenia w budowie stóp – mówi fizjoterapeutka Kamila Kuźniar-Kosowska.

WYNIKI BADAŃ W SZKOŁACH PODSTAWOWYCH w klasach I-III



Problem nadmiernego obciążenia tornistrów
najbardziej widoczny jest w klasach I-III



Z uzyskanych danych wynika, że...

58%

uczniów klas I-III
w Polsce
nosi plecaki
przekraczające
10% masy ciała

58% to

22 010

uczniów



17%

uczniów klas I-III
w Polsce
nosi plecaki
przekraczające
15% masy ciała

17% to

6 362

uczniów

Wszystkie plecaki uczniów klas I-III ważą **123 147 kg** czyli 123,1 tony

Największy problem nadmiernego obciążenia tornistrów stwierdzono w klasach I, gdzie odnotowano, że **65% uczniów** nosi plecaki przekraczające 10% masy ciała, a **21% uczniów** przekraczające 15% masy ciała.

21%

65%

Średnia waga plecaka wszystkich uczniów klas I-III szkół podstawowych wynosi 3,1 kg. Plecaki dziewcząt i chłopców ważą średnio tyle samo.



Najcięższy plecak ważył **11 kg** i należał do chłopca z 2 klasy, u którego waga tornistra stanowiła aż 50% masy ciała!



W województwie kujawsko-pomorskim skala problemu jest największa gdyż **81% uczniów** klas I nosi plecaki przekraczające 10% masy ciała, a **30% uczniów** przekraczające 15% masy ciała. Natomiast w województwie świętokrzyskim odnotowano najcięższy plecak ucznia z klasy I którego waga wyniosła 8,9 kg i stanowiła 30,3% masy ciała.