



RAPORT
PAŃSTWOWEJ INSPEKCJI SANITARNEJ
WOJEWÓDZTWA WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO
Z AKCJI OCENY OBCIĄŻENIA UCZNIÓW
TORNISTRAMI/PLECAKAMI W WYBRANYCH
SZKOŁACH PODSTAWOWYCH WOJEWÓDZTWA
WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO
W ROKU 2024

LISTOPAD 2024

1. Wstęp i założenia akcji.

Wytyczne do planowania i działalności Państwowej Inspekcji Sanitarnej na rok 2024 opracowane przez Główny Inspektorat Sanitarny nałożyły na pion higieny dzieci i młodzieży nowe zadania w zakresie edukacji uczniów, ich rodziców i opiekunów oraz kadry pedagogicznej. Poza kontrolami – wynikającymi z harmonogramów nadzoru nad obiektami – pracownicy mają realizować działania o charakterze profilaktycznym m.in. w zakresie profilaktyki zdrowotnej uczniów dotyczącej aspektu czystości stanu głowy oraz profilaktyki wad wzroku (aspekt oświetlenia w salach lekcyjnych). Szczególne miejsce w działalności edukacyjno-informacyjnej zajęła edukacja zdrowotna w środowisku szkolnym na rzecz eliminacji ryzyka rozwoju wad postawy u uczniów. Główny Inspektorat Sanitarny zalecił ocenę dostosowania umeblowania do wymagań ergonomii w szkołach podstawowych, analizę wagi tornistrów szkolnych oraz sprawdzenie czy szkoły podstawowe spełniają obowiązek zapewnienia miejsc na postawienie podręczników i przyborów szkolnych (o którym mówi § 4a. rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 31 grudnia 2002 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach – Dz. U. z 2020 r., poz. 1604 z późn. zm.).

Uzupełnieniem tych działań była kampania informacyjna pn. „Lekki plecak = proste plecy” realizowana przez Wojewódzką Stację Sanitarno-Epidemiologiczną w Olsztynie we współpracy z powiatowymi stacjami sanitarno-epidemiologicznymi województwa warmińsko-mazurskiego oraz mass mediami. Jednym z elementów tego działania było przeprowadzenie oceny obciążenia uczniów tornistrami/plecakami w części szkół podstawowych nadzorowanych przez Państwową Inspekcję Sanitarną. Zgodnie z założeniami każda powiatowa stacja sanitarno-epidemiologiczna wyznaczyła do oceny wybrane przez siebie szkoły podstawowe będące pod ich nadzorem. Termin badań uzgadniano z dyrekcją szkoły i pielęgniarką szkolną, która udostępniła swój gabinet na badanie, dzięki czemu możliwe było indywidualne przeprowadzenie pomiaru ciężaru ciała zarówno ucznia, jak i jego tornistra.

W pierwszej kolejności należy przypomnieć, iż polskie ustawodawstwo nie reguluje kwestii maksymalnego ciężaru plecaka dzieci i młodzieży szkolnej, tzn. nie określa ile kilogramów może nosić uczeń na poszczególnych etapach kształcenia. Podobnie jest w przypadku innych państw zarówno w Europie, jak i na świecie. W związku z powyższym, na terenie niektórych krajów określono stosunek ciężaru plecaka do masy ciała osoby go noszącej, który nie powinien być przekroczony. W literaturze poświęconej temu zagadnieniu nie ma jednolitego stanowiska co do maksymalnego stosunku wagi plecaka do ciężaru ciała ucznia. Na świecie przyjmuje się wielkość od 10% do 20% masy ciała ucznia, zaś w Polsce zgodnie z wytycznymi Głównego Inspektora Sanitarnego przyjmuje się, iż ten stosunek nie powinien być większy niż 15%. W trakcie oceny obciążenia uczniów tornistrami/plecakami przeprowadzonej w roku 2024 sprawdzono również jaki jest odsetek uczniów, u których stosunek wagi plecaka do ciężaru ciała był najniższy i wyniósł do 10%, jak również tych, u których stosunek ten kształtował się pomiędzy 10 a 15%. Natomiast uzyskane wartości powyżej 15% uznano za nieprawidłowe.

W bieżących badaniach oceniono również, czy i w jaki sposób szkoły zapewniają uczniom możliwość pozostawienia w placówce podręczników i przyborów szkolnych. Wymaganie to wynika z rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 31 grudnia 2002 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach (Dz. U. z 2020 r., poz. 1604 z późn. zm.).

2. Wytyczne Głównego Inspektora Sanitarnego dotyczące obciążenia uczniów tornistrami/plecakami.

W celu ograniczenia ciężaru tornistrów/plecaków Główny Inspektor Sanitarny wydał zalecenia, w których wskazał, że:

- należy wybierać tornistry noszone na obu ramionach, zamiast torby noszonej na jednym ramieniu,
- waga tornistra nie powinna przekraczać 10 do 15% masy ciała ucznia,
- tornister powinien posiadać ergonomiczną, odpowiednio usztywnioną ściankę przylegającą do pleców,
- jego ciężar powinien być rozłożony symetrycznie,
- cięższe rzeczy powinny być umieszczone na dnie, a lżejsze wyżej,
- tornister powinien mieć równe, szerokie szelki,
- długość szelek powinna umożliwić swobodne wkładanie i zdejmowanie, jednocześnie zapewniając jak najlepsze przyleganie tornistra do pleców,
- zalecane jest dodatkowe zapięcie spinające szelki z przodu klatki piersiowej,
- tornister należy nosić na obu ramionach,
- konieczne jest kontrolowanie przez rodziców zawartości tornistra, aby zapobiec zabieraniu przez uczniów zbędnych rzeczy.

Wydając zalecenia Główny Inspektor Sanitarny wskazywał również podjęcie przez rodziców współpracy ze szkołą w celu zorganizowania na terenie szkoły miejsc, w których uczniowie będą mogli pozostawić część przyborów lub podręczników szkolnych. Obowiązek ten umieszczono w rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 31 grudnia 2002 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach (Dz. U. z 2020 r. poz. 1604 z późn.zm.)

3. Skutki noszenia przeciążonego tornistra/plecaka.

Właściwie dobrany plecak charakteryzujący się cechami ujętymi w zaleceniach Głównego Inspektora Sanitarnego nie powinien być przeciążony nadmierną zawartością. Jego konstrukcja i ciężar nie powinny negatywnie wpływać na zachowanie wyprostowanej pozycji ciała ucznia podczas noszenia. Przeciążony lub źle noszony tornister powoduje przyjęcie nienaturalnej, pochylonej do przodu pozycji ciała. Wygięcie ciała do przodu powoduje dyskomfort u osoby, która nosi przeciążony plecak oraz ucisk narządów wewnętrznych. Taka pozycja sprzyja również wzrostowi nacisku na krążki międzykręgowe. Z badań Centralnego Instytutu Ochrony Pracy wynika, że jeśli waga tornistra wynosi 20% ciężaru ciała obciążenie dysków międzykręgowych jest tylko o 2% większe niż w przypadku, gdy dziecko nie ma na sobie tornistra. W przypadku pozycji pochylonej przyrost tego obciążenia wzrasta do 15%. Gdy dziecko niesie tornister o wadze 20% swej masy ciała, to obciążenie mięśni kręgosłupa zwiększa się o 20%, ale gdy dziecko dodatkowo przyjmie pochyloną pozycję ciała – obciążenie mięśni kręgosłupa zwiększa się aż do 60%. W fazie początkowej przyjęcie pozycji pochylonej skutkuje najczęściej bólami pleców, zaś gdy jest to proces długotrwały – pozycja taka utrwała się prowadząc do wad postawy.

4. Narzędzie badawcze.

Przed przystąpieniem do badań wszystkim stacjom sanitarno-epidemiologicznym przesłano arkusze kalkulacyjne uwzględniające klasę, płeć dziecka, ciężar ciała ucznia, wagę plecaka, procent masy ciała stanowiącej obciążenie tornistrem oraz wskazanie przedziału procentowego obciążenia tornistrem.

5. Dane liczbowe i wstępne wyniki oceny.

Ocenę obciążenia uczniów tornistrami/plecakami przeprowadzono w wybranych szkołach podstawowych województwa warmińsko-mazurskiego. Badania przeprowadzono w 37 szkołach. Oceną objęto 6844 uczniów (3261 dziewcząt i 3583 chłopców) z 440 oddziałów. Badaniami objęto: 58 klas pierwszych (38 w miastach i 20 na wsi), 54 klasy drugie (33 w miastach, 21 na wsi), 47 klas trzecich (27 w miastach, 20 na wsi), 59 klas czwartych (36 w miastach, 23 na wsi), 58 klas piątych (36 w miastach, 22 na wsi), 58 klas szóstych (36 w mieście, 22 na wsi), 55 klas siódmych (33 w miastach, 22 na wsi) oraz 51 klas ósmych (32 w miastach, 19 na wsi).

Jak wcześniej wspomniano, oceną objęto ogółem 6844 uczniów, z czego: 965 to pierwszoklasiści (z miast 719, ze wsi 246), 834 to uczniowie klas drugich (z miast 605; ze wsi 229), 695 stanowili uczniowie klas trzecich (z miast 500, ze wsi 195), 939 uczniów uczęszczało do klas czwartych (z miast 676, ze wsi 263), 963 pobierało naukę w klasach piątych (z miast 685, ze wsi 278), 887 uczęszczało do klas szóstych (z miast 644, ze wsi 243), 848 uczniów to siódmoklasiści (z miast 595, ze wsi 253), a 713 uczniów uczęszczało do klas ósmych (z miast 536, ze wsi 177).

Spośród ocenionych uczniów 4960 uczęszczało do szkół miejskich, a 1884 pobierało naukę na wsi. Taka duża dysproporcja w liczbie uczniów objętych oceną pomiędzy uczniami z miast i wsi wynika z faktu mniejszej liczebności uczniów w szkołach wiejskich, w których w większości funkcjonuje po jednym oddziale w ramach jednego ciągu edukacyjnego szkoły podstawowej.

W trakcie bieżącej oceny za właściwy stosunek ciężaru plecaka do wagi jego użytkownika przyjęto wartość do 15%, choć metodyka przewidywała również rozpoznanie sytuacji w zakresie do 10% i pomiędzy 10 a 15%.

Po analizie danych przesłanych przez powiatowe stacje sanitarno-epidemiologiczne przeprowadzające akcję stwierdzono, że w szkołach podstawowych przeciążone plecaki miało ogółem 823 uczniów (12%). Pozostali uczniowie nosili plecaki ważące mniej niż 15% masy ich ciała.

Szczegółowe dane dotyczące akcji ważenia plecaków w szkołach podstawowych przedstawiają poniższe tabele.

Tabela 1. Liczba oddziałów oraz liczba uczniów objętych oceną obciążenia tornistrami w szkołach podstawowych województwa warmińsko-mazurskiego w roku 2024.

Klasy	Liczba oddziałów, w których przeprowadzono akcję ważenia plecaków	Liczba uczniów objętych oceną obciążenia tornistrami		
		ogółem	dziewczęta	chłopcy
pierwsze	58	965	481	484
drugie	54	834	413	421
trzecie	47	695	330	365
czwarte	59	939	448	491
piąte	58	963	435	528
szóste	58	887	402	485
siódme	55	848	422	426
ósme	51	713	330	383
Ogółem	440	6844	3261	3583

Przeanalizowano także strukturę obciążenia u uczniów poszczególnych klas. Okazało się, że największą grupą z przeładowanymi plecakami są czwartoklasiści (25,7%), zaś najlepiej w tej kategorii wypadli uczniowie klas ósmych, wśród których jedynie 2,4% nosiło zbyt ciężki tornister.

Tabela 2. Struktura ciężaru tornistrów u uczniów szkół podstawowych województwa warmińsko-mazurskiego.

Klasy	Liczba uczniów, u których stosunek wagi plecaka do ciężaru ciała wynosił:			% nieprawidłowych w stosunku do zbadanych w danym ciągu
	do 10%	10-15%	powyżej 15%	
pierwsze	510	328	127	13,2
drugie	438	306	90	10,8
trzecie	381	249	65	9,3
czwarte	354	344	241	25,7
piąte	435	369	159	16,5
szóste	505	305	77	8,7
siódme	486	315	47	5,5
ósme	510	186	17	2,4
Ogółem	3619	2402	823	12,0

Jak wcześniej wspomniano, przeanalizowano sytuację z podziałem na szkoły miejskie i wiejskie. W miastach badaniami objęto 4960 uczniów z 271 oddziałów, zaś na wsiach – 1884 uczniów uczęszczających do 169 oddziałów.

Tabela 3. Akcja ważenia plecaków w szkołach podstawowych – struktura badań z podziałem na szkoły miejskie i wiejskie.

Klasy	Szkoły miejskie		Szkoły wiejskie	
	Liczba oddziałów	Liczba uczniów objętych oceną	Liczba oddziałów	Liczba uczniów objętych oceną
pierwsze	38	719	20	246
drugie	33	605	21	229
trzecie	27	500	20	195
czwarte	36	676	23	263
piąte	36	685	22	278
szóste	36	644	22	243
siódme	33	595	22	253
ósme	32	536	19	177
Ogółem	271	4960	169	1884

W miastach na 4960 zbadanych uczniów u 619 stwierdzono nadmierny ciężar plecaka (12,5%). Z kolei spośród 1884 uczniów wiejskich podstawówek zbyt ciężkie plecaki miało

204 (10,8%), zatem większy odsetek uczniów noszących przeładowane plecaki odnotowano u uczniów miejskich szkół podstawowych.

Tabela 4. Wyniki oceny obciążenia w szkołach podstawowych – podział na miasto i wieś.

	Liczba uczniów, u których stosunek wagi plecaka do ciężaru ciała wynosił:			% nieprawidłowych w stosunku do zbadanych (wg typu szkoły)
	do 10%	10 – 15%	powyżej 15%	
szkoły podstawowe miejskie	2602	1739	619	12,5
szkoły podstawowe wiejskie	1017	663	204	10,8

Analizie poddano również strukturę obciążenia u poszczególnych płci. Oceną objęto 3261 dziewcząt i 3583 chłopców; zbyt ciężki plecak nosiło 417 dziewcząt (12,8% ocenionych), a wśród chłopców grupa ta liczyła 406 osób (11,3%).

Tabela 5. Wyniki oceny obciążenia w szkołach podstawowych – podział wg płci.

	Liczba uczniów, u których stosunek wagi plecaka do ciężaru ciała wynosił:			% nieprawidłowych w stosunku do zbadanych (wg płci)
	do 10%	10 – 15%	powyżej 15%	
dziewczeta	1658	1186	417	12,8
chłopcy	1961	1216	406	11,3

W trakcie bieżącej oceny plecaki z zawartością ważyły od 0,5 kg do 10,6 kg. Najcięższy plecak należał do ucznia klasy siódmej, którego tornister ważył 10,6 kg (waga ciała – 75 kg). U tego ucznia stosunek ciężaru plecaka do masy ciała wyniósł 14%, czyli mieścił się w normie.

Stosunek wagi plecaka do masy ciała osoby, która go nosiła mieścił się pomiędzy 1,3% a 30,8%. Najwyższą wartość w tym zakresie odnotowano u dziewczynki, której ciężar ciała wynosił 24 kg, a jej plecak ważył 7,4 kg.

Tabela 6. Maksymalny i minimalny ciężar plecaka odnotowany w trakcie oceny obciążenia uczniów tornistrami przeprowadzonej w roku 2024.

Klasy	Najlżejszy plecak (płeć/ciężar ciała/stosunek wagi plecaka do masy ciała)	Najcięższy plecak (płeć/ciężar ciała/stosunek wagi plecaka do masy ciała)

pierwsze	0,5 kg (chłopiec/24,0 kg/2,1% dziewczynka/21,3 kg/2,3% chłopiec/19,1 kg/2,6% chłopiec/30,7 kg/1,6%)	7,1 kg (dziewczynka/29,5 kg/24,1%)
drugie	0,5 kg (chłopiec/28,1 kg/1,8%)	6,5 kg (chłopiec/37,1 kg/17,5%)
trzecie	0,5 kg (chłopiec/29,1 kg/1,7%)	7,4 kg (dziewczynka/24 kg/30,8%)
czwarte	0,55 kg (dziewczynka/37 kg/1,5%)	8,35 kg (chłopiec/41 kg/20,4%)
piąte	1,2 kg (chłopiec/70,3 kg/1,7% chłopiec/48,6 kg/2,5%)	9,1 kg (chłopiec/46,6 kg/19,5%)
szóste	1,5 kg (chłopiec/51,6 kg/2,9% dziewczynka/44 kg/3,4%)	8,9 kg (chłopiec/52,7 kg/16,9%)
siódme	0,75 kg (chłopiec/60 kg/1,3%)	10,6 kg (chłopiec/75,8 kg/14,0%)
ósme	1,28 kg (dziewczynka/57 kg/2,2%)	9,9 kg (dziewczynka/75 kg/13,2%)

Tabela 7. Wartości minimalne i maksymalne dotyczące stosunku ciężaru plecaka do masy ciała ucznia odnotowane w roku 2024.

Klasy	Najniższy stosunek wagi plecaka do ciężaru użytkownika (płeć/masa ciała/waga plecaka)	Najwyższy stosunek wagi plecaka do ciężaru użytkownika (płeć/masa ciała/waga plecaka)
pierwsze	1,6% (chłopiec/30,7 kg/0,5 kg)	27,5% (chłopiec/25,5 kg/7 kg)
drugie	1,8% (chłopiec/28,1 kg/0,5 kg)	25,3% (dziewczynka/21,2 kg/5,36 kg)
trzecie	1,7% (chłopiec/29,1 kg/0,5 kg)	30,8% (dziewczynka/24 kg/7,4 kg)
czwarte	1,5% (chłopiec/37 kg/0,55 kg)	26,6% (chłopiec/26,5 kg/7,05 kg)
piąte	1,4% (dziewczynka/89,2 kg/1,25 kg)	23,0% (dziewczynka/32,2 kg/7,4 kg)

szóste	2,6% (chłopiec/140 kg/3,6 kg chłopiec/74 kg/1,9 kg)	25,7% (chłopiec/29 kg/7,45 kg)
siódme	1,2% (chłopiec/60 kg/0,75 kg)	24% (chłopiec/35,5 kg/8,5 kg)
ósmie	2,1% (chłopiec/117,3 kg/2,5 kg)	18,7% (dziewczynka/45,4 kg/8,5 kg)

Tabela 8. Wartości minimalne i maksymalne uzyskane na poszczególnych etapach kształcenia w zakresie stosunku ciężaru plecaka do masy ciała ucznia.

Klasy	Najniższy stosunek wagi plecaka do ciężaru użytkownika		Najwyższy stosunek wagi plecaka do ciężaru użytkownika	
	od	do	od	do
pierwsze	1,6%	9,4%	8,3%	27,4%
drugie	1,8%	10,8%	7,1%	25,3%
trzecie	1,7%	11,7%	7,3%	30,8%
czwarte	1,5%	12,5%	5,0%	26,6%
piąte	1,4%	11,0%	8,4%	23%
szóste	2,6%	11,2%	9,3%	25,7%
siódme	1,2%	11,3%	7,9%	24%
ósmie	2,1%	8,1%	6,2%	18,7%

Tabela 9. Wartości minimalne i maksymalne uzyskane na poszczególnych etapach kształcenia w zakresie ciężaru plecaka.

Klasy	Najlżejszy tornister		Najcięższy tornister	
	od	do	od	do
pierwsze	0,5 kg	3 kg	2,38 kg	7,1 kg
drugie	0,5 kg	3,8 kg	1,8 kg	6,5 kg
trzecie	0,5 kg	4,9 kg	1,9 kg	7,4 kg
czwarte	0,55 kg	5 kg	1,9 kg	8,35 kg
piąte	1,2 kg	5,6 kg	3,45 kg	9,1 kg
szóste	1,5 kg	6,25 kg	4,95 kg	8,9 kg
siódme	0,75 kg	6,5 kg	4,75 kg	10,6 kg

ósme	1,28 kg	5,4 kg	4,34 kg	9,9 kg
------	---------	--------	---------	--------

Zdarzało się, iż najwyższy stosunek był skutkiem najcięższego plecaka noszonego przez ucznia. Biorąc pod uwagę uczniów, u których w każdej szkole i danym ciągu stwierdzono najwyższy stosunek ciężaru plecaka do masy ciała, w 32,3 % przypadków był efektem maksymalnej wagi plecaka. Podobnie było również w przypadku najniższego stosunku plecaka do masy ciała, gdzie lekki plecak oznaczał najniższy stosunek. Tutaj ten odsetek był jeszcze wyższy i wyniósł 43,7%.

Występowały także sytuacje, w których najcięższy plecak noszony przez uczniów dawał mimo wszystko najniższy stosunek wagi plecaka do masy ciała. Te przypadki wynikały głównie ze stosunkowo dużej masy ciała uczniów, którzy nosili takie plecaki.

6. Porównanie aktualnych danych z wynikami akcji obciążenia plecakami przeprowadzonymi w roku 2022 i 2023.

Ocena obciążenia uczniów ciężarem plecaków szkolnych przeprowadzona w 2024 roku była siódmą akcją tego typu na terenie naszego województwa.

Ostatnie dwa badania poświęcone temu zagadnieniu przeprowadzono w szkołach podstawowych w roku 2022 i 2023. Wówczas metodyka badań była nieco odmienna od tej zastosowanej w roku 2024. W latach wcześniejszych ocenę należało przeprowadzić minimum w dwóch szkołach podstawowych (w tym w jednej miejskiej i jednej wiejskiej), a badaniami należało objąć wszystkie klasy I – VIII szkół podstawowych. Podobnie jak w tym roku, w latach 2022 – 2023 należało przyjąć, iż waga plecaka nie powinna przekraczać 15% masy ciała młodego człowieka. Przewidziano również rozpoznanie sytuacji w zakresie mniejszych obciążeń uczniów tj. do 10% oraz pomiędzy 10 a 15%.

Tabela 10. Ocena obciążenia uczniów tornistrami – porównanie badań z lat 2022, 2023 i 2024.

Klasy	Rok 2022	Rok 2023	Rok 2024
	odsetek uczniów wyrażony w%, u których stosunek ciężaru plecaka do masy ciała został przekroczony (na danym etapie edukacyjnym szkoły podstawowej)	odsetek uczniów wyrażony w%, u których stosunek ciężaru plecaka do masy ciała został przekroczony (na danym etapie edukacyjnym szkoły podstawowej)	odsetek uczniów wyrażony w%, u których stosunek ciężaru plecaka do masy ciała został przekroczony (na danym etapie edukacyjnym szkoły podstawowej)
pierwsze	13,5	18,5	13,2
drugie	14,7	16,6	10,8
trzecie	12,0	15,8	9,3
czwarte	19,1	26,6	25,7
piąte	12,0	12,5	16,5
szóste	7,3	5,2	8,7
siódme	6,4	5,2	5,5
ósme	3,8	2,7	2,4
OGÓLEM	11	13,5	12

Nadal utrzymuje się tendencja, że grupą z największym odsetkiem przeciążonych plecaków są czwartoklasiści (zarówno w roku 2022, 2023, jak i 2024).

Tabela 11. Najwyższe wartości ciężaru plecaka i maksymalnego stosunku ciężaru plecaka do masy ciała – porównanie badań z lat 2022, 2023 i 2024.

Klasy	Rok 2022		Rok 2023		Rok 2024	
	Plecak o największym ciężarze	maksymalny stosunek ciężaru plecaka do masy ciała	Plecak o największym ciężarze	maksymalny stosunek ciężaru plecaka do masy ciała	plecak o największym ciężarze	maksymalny stosunek ciężaru plecaka do masy ciała
pierwsze	6,84 kg	27,5%	6,62 kg	28,4%	7,10 kg	27,4%
drugie	5,90 kg	29,3%	7,40 kg	30,1%	6,50 kg	25,3%
trzecie	8,35 kg	25,3%	7,66 kg	28,4%	7,40 kg	30,8%
czwarte	8,30 kg	27,6%	9,20 kg	25,4%	8,35 kg	26,6%
piąte	9,30 kg	29,9%	9,40 kg	25,4%	9,10 kg	23%
szóste	7,90 kg	22,2%	9,36 kg	28,4%	8,90 kg	25,7%
siódme	14,30 kg	23,6%	15,80 kg	31,0%	10,60 kg	24%
ósme	10,60 kg	25,1%	9,80 kg	21,1%	9,90 kg	18,7%

W porównaniu do roku 2023 odnotowano poprawę, bowiem o 1,5% zmniejszył się odsetek uczniów, u których stosunek masy plecaka do wagi ciała był nieprawidłowy (wynosi obecnie 12%). Najlepszy wynik w tym zakresie podczas wszystkich badań dotyczących obciążenia uczniów tornistrami uzyskano w 2022 roku. Przeprowadzona wówczas ocena wykazała zbyt wysoki stosunek masy plecaka do ciała jedynie u 11% zbadanych uczniów. Również wtedy odnotowano trzy wiejskie szkoły podstawowe, w których u wszystkich uczniów stosunek masy plecaka do masy ciała był niższy niż 15%. O ile w roku 2023 takich szkół nie stwierdzono, to w roku 2024 ponownie w dwóch zbadanych szkołach żaden uczeń nie miał przeciążonego plecaka. Kolejną pozytywną zmianą jest obniżenie maksymalnej wagi plecaka ucznia (z 15,8 kg w roku 2023 do 10,6 kg w roku 2024) oraz nieznaczny spadek maksymalnego stosunku masy plecaka do masy ciała osoby, która go nosi (z 31% do 30,8%).

7. Podsumowanie.

Główny Inspektorat Sanitarny jako jeden z celów priorytetowych na 2024 rok wyznaczył jednostkom Państwowej Inspekcji Sanitarnej szczebla powiatowego zadanie podjęcia działań kontrolnych oraz edukacji zdrowotnej w środowisku szkolnym na rzecz eliminacji ryzyka rozwoju wad postawy u dzieci i młodzieży. Szczególny nacisk położono na akcję edukacyjną w zakresie dostosowania umeblowania do wymagań ergonomii u uczniów, ciężaru plecaków szkolnych oraz zapewnienia miejsc do przechowywania części podręczników i przyborów szkolnych. Ostatnia z wymienionych kwestii jest prawnie usankcjonowana i została wpisana do rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 31 grudnia 2002 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach (Dz. U. z 2020 r., poz. 1604 z późn.zm.). Podlega również kontroli i egzekwowaniu tego obowiązku w przypadku, gdy uczniom takich miejsc w szkołach nie zapewniono.

Zgodnie z powyższym pracownicy Państwowej Inspekcji Sanitarnej prowadząc nadzór sanitarny oraz działania pozakontrolne jednocześnie edukowali w zakresie eliminacji wad

postawy szerokie grono odbiorców, tj. dyrektorów, kadre pedagogiczną, uczniów, ich rodziców oraz opiekunów prawnych.

Na terenie województwa warmińsko-mazurskiego pracownicy powiatowych stacji sanitarno-epidemiologicznych od wielu lat organizowali liczne przedsięwzięcia edukacyjne poświęcone m.in. eliminowaniu ryzyka rozwoju wad postawy u dzieci i młodzieży (podejmowanych np. w ramach akcji „Moje dziecko idzie do szkoły”). Obecnie rozszerzono zakres dotychczasowo prowadzonych przedsięwzięć o udział w stoiskach informacyjno-edukacyjnych organizowanych przy okazji różnych imprez i akcji prozdrowotnych, w trakcie których prowadzono dystrybucję materiałów edukacyjnych.

Ponadto w okresie od sierpnia do listopada 2024 roku Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Olsztynie przy współudziale stacji powiatowych realizowała nową inicjatywę – Kampanię edukacyjną pt. „Lekki plecak = proste plecy”, podczas której opracowano i rozpropagowano plakaty informacyjno-edukacyjne skierowane do uczniów, ich rodziców i opiekunów. Wiodącym tematem działań kampanijnych był właściwy dobór plecaka szkolnego oraz wyrabianie prawidłowych nawyków wśród uczniów dotyczących noszenia plecaka i przechowywania w nim wyłącznie niezbędnego wyposażenia.

Kulminacją kampanii było przeprowadzenie w wybranych szkołach podstawowych naszego województwa Wojewódzkiego Dnia Ważenia Tornistra. Wydarzenie to miało miejsce 1 października bieżącego roku i spotkało się z pozytywnym odbiorem ze strony środowiska pedagogicznego oraz regionalnych mass-mediów relacjonujących to wydarzenie. Miało ono na celu uświadomienie uczniom wpływu przeciążonego plecaka na postawę ciała.

Podsumowaniem całej kampanii „Lekki plecak = proste plecy” jest niniejszy raport, który oddajemy w ręce osób zainteresowanych tą tematyką.

Warto podkreślić, iż mimo poprawy wyników oceny obciążenia uczniów plecakami/tornistrami w stosunku do badań z roku 2023 – w dalszym ciągu pozostaje dużo do zrobienia. Państwowa Inspekcja Sanitarna nieustannie będzie kontynuowała i uatrakcyjniała działania informacyjno-edukacyjne, tak, aby docierać do jak najszerszej grupy odbiorców. Edukacja uczniów, ich rodziców i opiekunów, a także kadry pedagogicznej w zakresie właściwego doboru plecaka oraz możliwości redukcji jego ciężaru nie jest i nie może być procesem zamkniętym. Ważne jest bowiem, aby młode pokolenie Polaków kształtowało prawidłowe nawyki sprzyjające ich zdrowiu przez całe życie.

Pamiętać przy tym należy, że lekki plecak jest jednym z czynników mogących wpływać na prawidłową postawę ciała. Pozostałe – równie ważne – to dostosowanie mebli szkolnych do warunków antropometrycznych uczniów, właściwe odżywianie oraz odpowiednia dawka aktywności fizycznej zażywanej zwłaszcza na świeżym powietrzu.