



Ocena obciążenia uczniów tornistrami/plecakami w 2023 roku

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Ostrowi Mazowieckiej w ramach pracy problemowej w październiku bieżącego roku przeprowadziła ocenę obciążenia uczniów tornistrami. Oceny dokonano w jednej szkole podstawowej w środowisku miejskim i jednej w środowisku wiejskim. Badania prowadzone były w gabinetach pielęgniarek szkolnych, podczas których dokonano pomiaru masy ciała ucznia oraz ciężaru tornistra/plecaka z jego zawartością.

Polskie ustawodawstwo nie reguluje kwestii maksymalnej wagi plecaka ucznia. Przyjmuje się, iż stosunek ciężaru plecaka do ciężaru osoby, która go nosi powinien wynosić od 10% do 15%. Główny Inspektorat Sanitarny ustalił dwie normy – normę niską (10%) i normę wysoką (15%).

Ogółem zbadano 555 uczniów (339 uczniów ze środowiska miejskiego i 216 uczniów ze środowiska wiejskiego). Niską normę stwierdzono u 62,1% uczniów, wysoką normę u 30,3%, a przekroczenie normy stwierdzono u 7,6% ogółu zbadanych uczniów.

Analiza wyników badań wykazała, że:

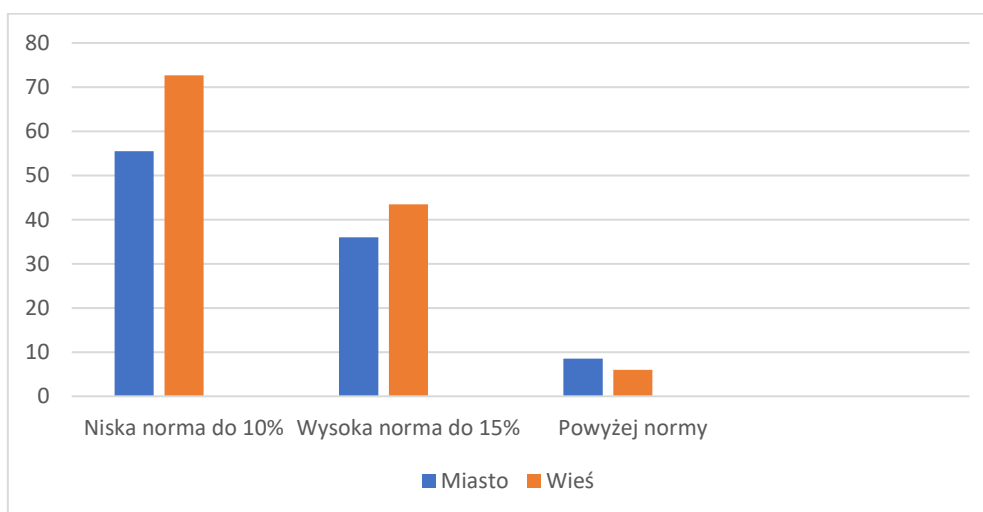
w środowisku miejskim ciężar tornistra/plecaka:

- do 10 % wagi ciała wystąpił u 188 uczniów, tj. 55,5% zważonych tornistrów
- do 15% wagi ciała wystąpił u 122 uczniów, tj. 36 % zważonych tornistrów
- przekroczoną normę wagi tornistra, względem wagi ciała stwierdzono u 29 uczniów, tj. 8,5 % zważonych tornistrów.

w środowisku wiejskim ciężar tornistra/plecaka:

- do 10 % wagi ciała wystąpił u 157 uczniów, tj. 72,7% zważonych tornistrów
- do 15 % wagi ciała wystąpił u 46 uczniów, tj. 21,3% zważonych tornistrów
- przekroczoną normę wagi tornistra stwierdzono u 13 uczniów, tj. 6% zważonych tornistrów.

Wykres nr 1



Z wykresu wynika, że uczniowie szkół miejskich dźwigają więcej ciężarów od rówieśników uczących się w szkołach wiejskich.

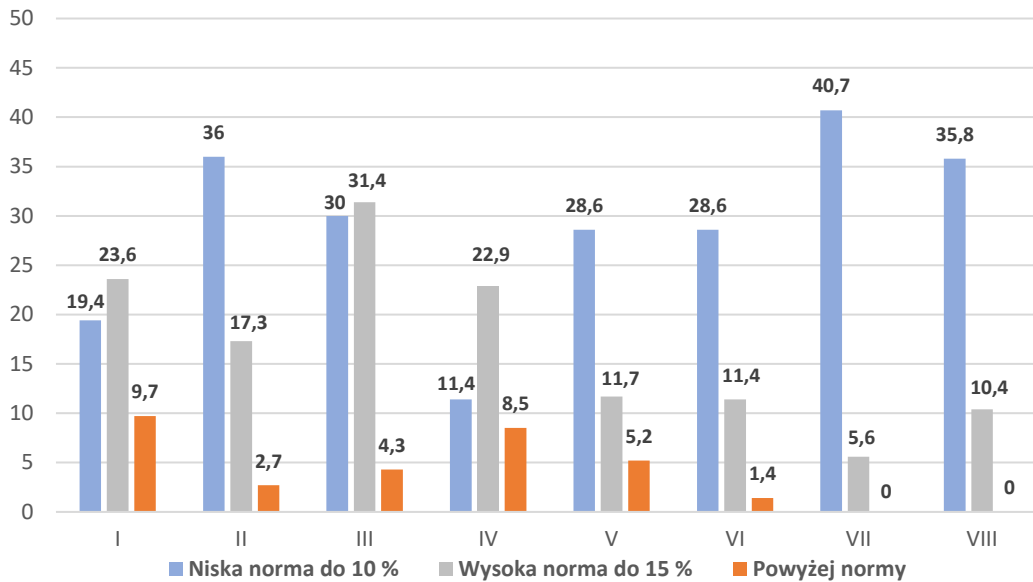
Z analizy również wynika, że:

- niska norma do 10% wystąpiła u 158 dziewcząt, tj. 57,2% i u 187 chłopców, tj. 67%
- wysoka norma do 15% wystąpiła u 95 dziewcząt, tj. 34,5% i u 73 chłopców, tj. 26,2%
- przekroczenie normy stwierdzono u 23 dziewcząt, tj. 8,3% i u 19 chłopców, tj. 6,8%

Szczegółowe dane z podziałem na klasy przedstawiają poniższe wykresy.

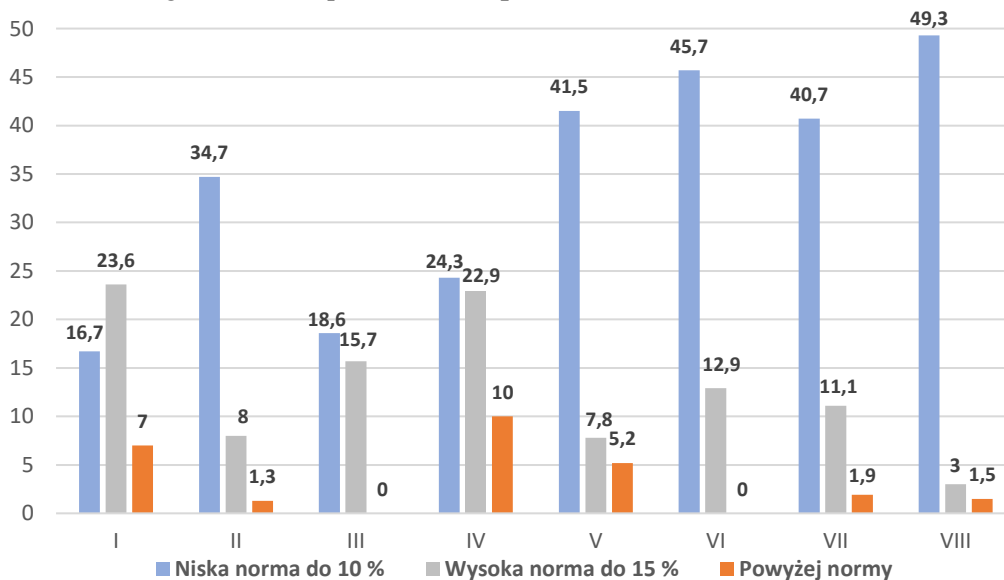
Wykres nr 2

Wyniki obciążenia wagą tornistrów/plecaków **dziewcząt**



Wykres nr 3

Wyniki obciążenia wagą tornistrów/plecaków **chłopców**



Z przeprowadzonych badań wynika, iż różnica widoczna jest także w zależności od płci, gdyż to zazwyczaj dziewczęta mają cięższe tornistry niż chłopcy.

Największą grupą z przeładowanymi plecakami są czwartoklasiści (18,5%) oraz pierwszoklasiści (16,7%) zaś najlepiej wypadli uczniowie klas szóstych, siódmych i ósmych, wśród których poniżej 2 % nosiło zbyt ciężki plecak (co stanowi jedną osobę w każdej z klas).

Ciężar plecaków był bardzo zróżnicowany, najniższa waga plecaka wynosiła 600 g natomiast najcięższy plecak ważył 9000 g, co przedstawia szczegółowo tabela nr 1.

Tabela nr 1

Klasa zbadana	Najcięższy tornister w gramach	Najlżejszy tornister w gramach
I	5600	600
II	5600	1010
III	4940	1560
IV	7000	2800
V	7200	1600
VI	6200	1800
VII	7000	1780
VIII	9000	2400

Regularne noszenie zbyt dużych ciężarów, obok braku aktywności fizycznej, są jedną z przyczyn występowania wśród dzieci i młodzieży wad postawy oraz występowania nieprawidłowości w rozwoju innych organów. U młodych osób konstrukcja kręgosłupa jest bardzo delikatna i łatwo ulega zmianom. Zbyt ciężki tornister może wywołać bóle pleców, zaburzyć prawidłowy rozwój kręgosłupa i doprowadzić do jego skrzywienia oraz może zmniejszyć pojemność płuc.

Szkoły, w których dokonano oceny obciążenia uczniów ciężarem plecaka, zapewniły uczniom miejsce na pozostawienie w placówce podręczników/przyborów szkolnych.

Prawidłowa waga tornistra/plecaka jest wypadkową działań szkoły, rodziców i samego ucznia. Nauczyciele powinni informować uczniów o wyznaczonych miejscach pozostawiania przyborów/podręczników, a dzieciom młodszym sugerować, jakie podręczniki i pomoce będą potrzebne następnego dnia.

Zalecania Głównego Inspektora Sanitarnego:

- waga tornistra wraz z zawartością nie powinna przekraczać 10 – 15% masy ciała dziecka,
- plecak powinien posiadać:
 - liczne przegródki, pozwalające równomiernie rozłożyć ciężar z uwzględnieniem zasady umieszczania rzeczy cięższych na jego dnie,
 - wyprofilowany i usztywniony tył, dobrze przylegający do pleców,
 - szerokie, regulowane szelki, dopasowane długością do wzrostu dziecka oraz do swobodnego zdejmowania i wkładania plecaka,
- zalecane jest dodatkowe zapięcie w postaci pasa piersiowego,
- tornister należy nosić na obu ramionach,
- rodzic powinien kontrolować zawartość plecaka, pozostawiając w nim jedynie rzeczy konieczne,
- dyrektor zapewnia uczniom miejsce na pozostawienie podręczników i przyborów szkolnych.