



## CIĘŻAR TORNISTRÓW

**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% masy ciała ucznia.**

*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. – można wykorzystać jako cytat.*

Co drugie dziecko w wieku wczesnoszkolnym ma za ciężki plecak, a uczniowie dźwigają na plecach nawet 11 kg – wynika z badań GIS, przeprowadzonych w szkołach podstawowych i gimnazjach w całej Polsce. Zgodnie z zaleceniami GIS, 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 t 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 w ok. 700 szkołach, objęło uczniów klas I-VI szkół podstawowych oraz I-III gimnazjów, w sumie prawie 115 tys. osób.

### **Podstawowe wnioski z badania „Ciężar tornistrów”**

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.

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.