



Lekki Tornister



# LEKKI TORNISTER

KAMPAŃIA INFORMACYJNO-EDUKACYJNA



# PROBLEM PRZECIĄŻONYCH TORNISTRÓW

## DIAGNOZA PROBLEMU

Na potrzeby projektu “Lekki Tornister”  
przeprowadzane były badania:



- *RAPORT OGÓLNOPOLSKI 2013,*
- *RAPORT z II EDYCJI (2014),*
- *RAPORT Z III EDYCJI (2014),*
- *RAPORT Z IV EDYCJI (2015).*

W każdym z badań brano pod uwagę:

- ✓ *wagę ucznia,*
- ✓ *wagę tornistra lub plecaka wraz z całą zawartością,*
- ✓ *wagę tornistra lub plecaka bez zawartości,*
- ✓ *wagę książek i innych przedmiotów niezbędnych do nauki w danym dniu,*
- ✓ *wagę pozostałych przedmiotów, niewymaganych do nauki w danym dniu.*





# WYNIKI BADAŃ W RAMACH I-IV EDYCJI PROJEKTU LEKKI TORNISTER



**953 UCZNIÓW SPOŚRÓD 1839 BADANYCH**

NOSIŁO TORNISTRY, KTÓRYCH WAGA PRZEKRACZAŁA  
10% WAGI ICH CIAŁA

**52%**

PRZECIĄŻONYCH  
TORNISTRÓW!



**332 uczniów spośród  
1839 badanych**

nosi do szkoły tornistry,  
których zawartość wyłącznie  
z rzeczami niezbędnymi do nauki  
(podręczniki i inne pomoce szkolne)  
przekracza 10% wagi  
ich ciała.

## CO SIĘ ZMIENIŁO MIĘDZY I A IV EDYCJĄ?



WAGA PLECAKA Z ZAWARTOŚCIĄ

**-0,44 KG**

O TYLE PLECAKI  
SĄ LŻEJSZE



WAGA KSIĄŻEK I PRZYBORÓW SZKOLNYCH

**-0,5 KG**

KSIĄŻKI I PRZYBORY ZABIERANE  
DO SZKOŁY WAZA MNIEJ



WAGA PRZEDMIOTÓW W DODATKOWYCH

**+0,98 KG**

WIĘCEJ WAZA ZBĘDNE  
PRZEDMIOTY ZABIERANE DO SZKOŁY

## CO DZIECI ZABIERAJĄ Z SOBĄ DO SZKOŁY?



torbiś  
pamiątek



kolczyki  
kuchenne przybory



pistolet  
na wodę



zestaw  
samochodowy



zapas mleka od szkoły  
z dwóch tygodni



PLECAKI DZIEWCZĄT  
SĄ GENERALNIE  
CIĘŻSZE OD TORNISTRÓW  
CHŁOPCÓW O 12,25 DKG!



NAJWIĘCEJ WAZĄ  
PLECAKI UCZNIÓW KLAS III

ŚREDNIA WAGA PLECAKA TO

**3,84 kg**



Lekki Tornister

# GŁÓWNE WNIOSKI



Co drugi uczeń w wieku 6–9 lat nosi tornister, którego waga przekracza 10% masy ciała dziecka;



Problem przeciążonych plecaków w największym stopniu dotyka najmłodszych dzieci;



1 KG – średnio ponad tyle zbędnych rzeczy znajduje się w tornistrze ucznia szkoły podstawowej;



1,94 kg – tyle ważył najcięższy PUSTY plecak;



77% zawartości tornistra stanowiły przedmioty zbędne u jednego badanego trzecioklasisty;



nawet 6–7 kg waży plecak dziecka objętego edukacją wczesnoszkolną!



# CO DZIECI NOSZĄ W PLECAKACH?



kolekcję kucyków Pony;



zestaw samochodzików;



lalki Barbie;



pistolet na wodę;



pluszaki;



klocki LEGO;



albumy kolekcjonerskie;



kilka piórników;



zapas mleka od szkoły z dwóch tygodni;



zepsute kanapki;



kilka butelek z pićmiem;



ważący 0,8 kg termos z herbatą.





# WPŁYW CIĘŻKIEGO PLECAKA NA POSTURĘ

Pochylony tułów oraz zaokrąglone plecy i wyciągnięta szyja utrudniają mięśniom i ścięgnom utrzymywanie właściwej postawy ciała. Dziecko skarży się na **ból szyi i górnej części pleców**.

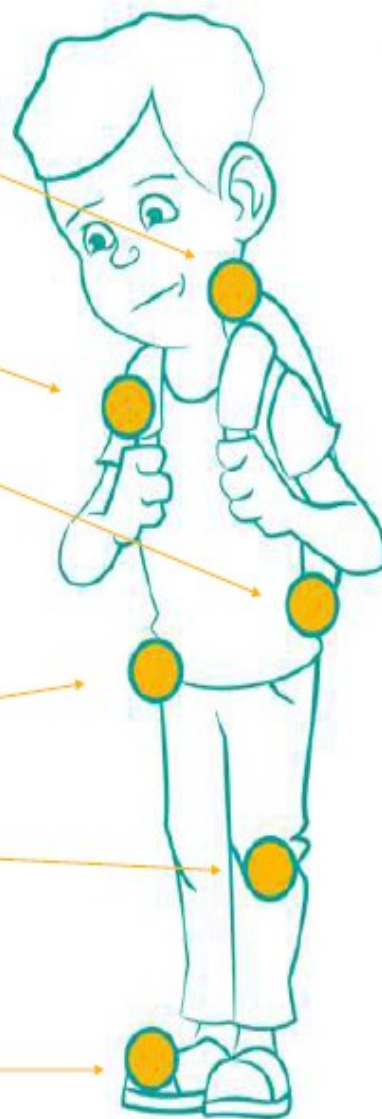
Naciągnięte i nadwyrężone mięśnie są skutkiem obciążenia **ramion**, które nie zostały stworzone po to, aby coś na nich wieszać.

Zbyt napięte mięśnie i obolała, **dolna część pleców** to odpowiedź organizmu na pochylanie ciała do przodu dla zrównoważenia ciężaru plecaka.

Ból odczuwalny na linii **bioder** pojawia się w momencie, kiedy dziecko pochyla się do przodu, aby wyrównać tylne ciężenie.

Przekroczona waga plecaka negatywnie wpływa na schemat chodzenia, co może skutkować problemem z **kolanami**.

Przeciążone **stopy** doprowadzają do powstawania zniekształceń w ich budowie i bolesności.





**ODPOWIEDŹ  
NA PROBLEM:**

**LEKKI TORNISTER**



# O LEKKIM TORNISTRZE

**Lekki Tornister** jest ogólnopolską kampanią informacyjno-edukacyjną, skierowaną do uczniów klas 0–III szkół podstawowych i prowadzoną od 2011 roku.

To działania prozdrowotne, zmierzające w kierunku profilaktyki wad postawy wśród najmłodszych.

W szczególności zwracamy uwagę na problem przeciążonych plecaków szkolnych i niekorzystny wpływ ich noszenia na dziecięce kręgosłupy.



Lekki Tornister

# CELE KAMPANII



- ✓ **Zwrócenie uwagi na niezmienny się problem przeciążonych tornistrów uczniów,**
- ✓ **Rozpowszechnianie informacji na temat profilaktyki wad postawy,**
- ✓ **Zmniejszenie skali problemu w przyszłości poprzez działania informacyjno-edukacyjne.**



# DO KOGO ADRESOWANA JEST KAMPANIA?



- ✓ **nauczycieli i dyrektorów szkół** – by wymagali noszenia tylko niezbędnych podręczników i zeszytów, a także przekazywali wiedzę nt. profilaktyki wad postawy dzieciom i ich opiekunom,
- ✓ **rodziców i opiekunów** – by codziennie kontrolowali zawartość tornistrów swoich pociech, a także wiedzieli, czym kierować się podczas zakupu plecaków i innych przyborów szkolnych,
- ✓ **dzieci** – by wiedziały, jak prawidłowo spakować i nosić tornister oraz dlaczego wkładanie do niego góry zabawek może być szkodliwe dla ich kręgosłupów,
- ✓ **mediów** – by jako pośrednik pomogły nam w przekazywaniu wiedzy.





# DO KOGO ADRESOWANA JEST KAMPANIA?

Projekt jest skierowany do dzieci w wieku 6-9 lat, ponieważ:

- rozpoczynając naukę, maluch zmienia swój dotychczasowy tryb życia;
- dziecko w wieku wczesnoszkolnym charakteryzuje się ogromną biologiczną potrzebą ruchu;
- w tym okresie następuje wzmożony wzrost ciała dziecka, maluch jest bardziej narażony na wykształcenie się u niego wady postawy.



# CO WYDARZYŁO SIĘ DO TEJ PORY, CZYLI LEKKI TORNISTER W LICZBACH

4

cztery edycje projektu

współpraca z 54 szkołami podstawowymi



3000 szafek na przybory szkolne

3300 dzieci z lekkimi tornistrami



słuchowisko "Lekki Tornister i Zielona Kropeczka", czytane przez znanych polskich aktorów: Sonię Bohosiewicz, Annę Cieślak, Magdalenę Rózczkę, Jarosława Boberka, Mateusza Cerana i Wiktora Zborowskiego







**V EDYCJA**  
**PROJEKTU**  
**LEKKI TORNISTER**

Rok szkolny 2016/2017



## Organizatorzy:



## Partner:



## Patron merytoryczny:



Akademia Wychowania Fizycznego  
im. Bronisława Czecha w Krakowie

## Patroni honorowi:



RZECZNIK PRAW DZIECKA

Marek Michalak



Lekki Tornister

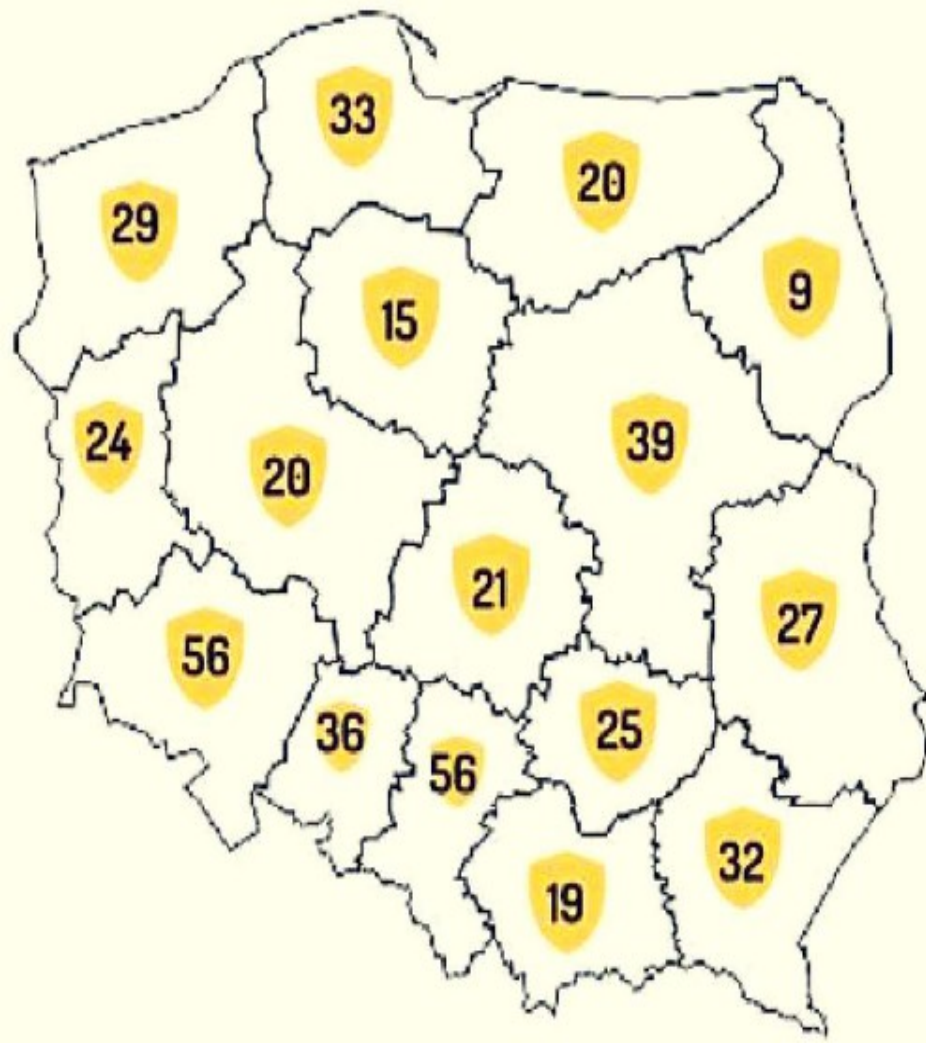
# V EDYCJA PROJEKTU LEKKI TORNISTER

## ZASIĘG V EDYCJI

460 ZDEKLAROWANYCH  
SZKÓŁ PODSTAWOWYCH

PONAD 38 TYSIĘCY UCZNIÓW

I PONAD 2 TYSIĄCE  
ZAANGAŻOWANYCH NAUCZYCIELI







LEKcje w szkołach



Spotkania edukacyjne



Ważenie tornistrów



Szafki dla uczniów

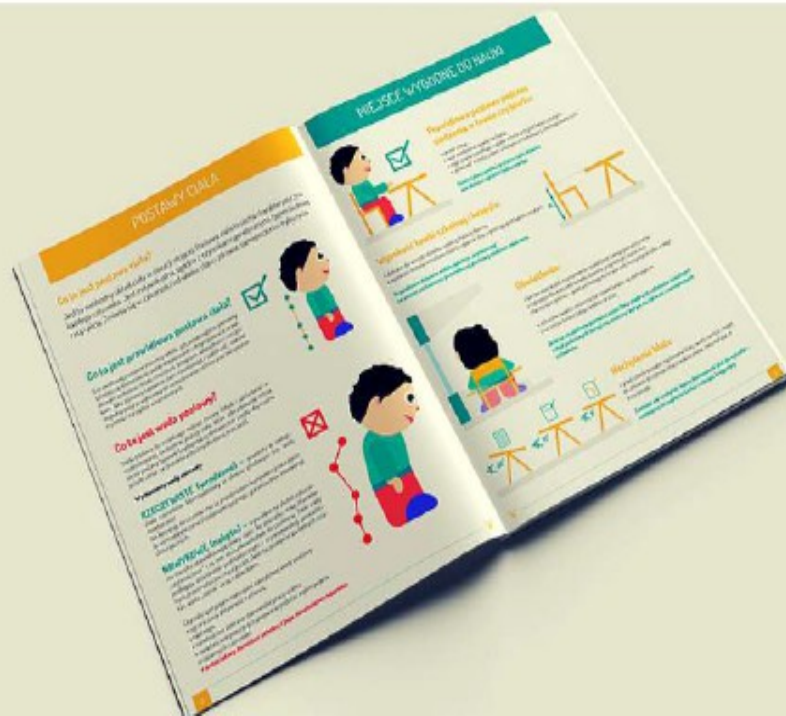




LEKCJE  
W SZKOŁACH  
PODSTAWOWYCH



# MATERIAŁY DLA SZKÓŁ



## PRZEWODNIK DLA NAUCZYCIELI

# MATERIAŁY DLA SZKÓŁ

## KARTY ZADAŃ DLA UCZNIÓW





# 10 ZASAD ZDROWEGO KRĘGOSŁUPA



Lekki Tornister

1. Zaopatrź dziecko w lekki tornister z wyprofilowanym tyłem i szerokimi, regulowanymi szelkami.
2. Zrezygnuj z plecaka na kółkach, jest niepraktyczny w czasie złej pogody i trudno go nosić po schodach.
3. Pamiętaj, żeby cięższe rzeczy wkładać na dno plecaka, a lżejsze - na górę lub po bokach.
4. Codziennie wieczorem upewnij się, że w plecaku nie zostały resztki kanapek, zbędne książki czy zabawki.
5. Do tornistra pakuj tylko te rzeczy, które potrzebne są następnego dnia.
6. Wspólnie z rodzicami sprawdź, czy plecak nie przekracza 10% wagi Twojego ciała.
7. Dodatkowe książki, zeszyty czy przedmioty plastyczne zostaw w szkolnej szafce bądź w wyznaczonym do tego miejscu.
8. Noś plecak na obu ramionach, tak aby przylegał do Twoich pleców.
9. Pamiętaj o prawidłowej postawie ciała podczas siedzenia w ławce, przy biurku oraz podczas zabawy.
10. Nie zapominaj o aktywności fizycznej  
- **sport to samo zdrowie!**



## MATERIAŁY DLA SZKÓŁ

### PLAKAT EDUKACYJNY



Fundacja Rosa



FUNDACJA  
SENSORIA



Opatrzność



Politechnika  
Warszawska

### Chcesz uzyskać więcej informacji?

Odwiedź naszą stronę internetową [www.lekkitornister.org](http://www.lekkitornister.org)  
lub profile w mediach społecznościowych:

f /LekkiTornister    /FundacjaRosa

### Zaangażuj się!

Kupuj w naszym sklepie i promuj  
profilaktykę wad postawy!  
Daj wybór produktom szkolnych  
plecaków wyposażenie tornistra, szafki  
[www.sklep.lekkitornister.org](http://www.sklep.lekkitornister.org)





# MATERIAŁY DLA SZKÓŁ

SŁUCHOWISKO

"LEKKI TORNISTER I ZIELONA KROPECZKA"



# ROLA PIS W PROJEKCIE

Z uwagi na wspólny cel, Departament Promocji Zdrowia, Biostatystyki i Analiz podjął decyzję o zaangażowaniu się w realizację projektu „Lekki Tornister” na zasadzie współpracy z Fundacją Rosa, opartej na podpisanym porozumieniu.

21 listopada br. do WSSE w Warszawie wpłynęło pismo z Departamentu Promocji Zdrowia, Biostatystyki i Analiz Głównego Inspektoratu Sanitarnego, polecające nam podjęcie działań promocyjnych w tym projekcie i zachęcenie szkół do wzięcia w nim udziału.

Dla zainteresowanych szkół została utworzona lista dodatkowa, obejmująca **250 miejsc**. **Nabór zgłoszeń do realizacji projektu trwa do 9 grudnia br. lub do wyczerpania miejsc.**





# JAK SIĘ ZGŁOSIĆ?

Nowe szkoły, pragnące wziąć udział w projekcie, powinny **ściągnąć ze strony [www.rekrutacja.lekkitornister.org](http://www.rekrutacja.lekkitornister.org) formularz zgłoszeniowy**, wypełnić go, a następnie **zeskanowany dokument przesłać na adres [m.glinska@fundacjarosa.pl](mailto:m.glinska@fundacjarosa.pl)**. Zgłoszenie zostanie zweryfikowane przez pracowników fundacji a szkoła zostanie poinformowana o przystąpieniu do projektu.

W chwili obecnej do projektu zapisane są 473 szkoły, których lista zostanie przesłana do PSSE drogą mailową, co ułatwi propagowanie projektu wśród szkół, które nie zapisały się jeszcze do udziału w przedsięwzięciu.



# CO DALEJ?

Każda szkoła, która zostanie zakwalifikowana do projektu, otrzyma darmowy pakiet edukacyjny, zawierający:

- podręcznik dydaktyczny dla nauczyciela wraz z płytą CD, zawierającą słuchowisko „Lekki Tornister i Zielona Kropeczka”;
- plakat edukacyjny „Lekki Tornister”;
- list do nauczycieli;
- karty zadań dla uczniów w ilości nie mniejszej niż liczba zgłoszonych uczniów.

Pakiety zostaną wysłane do WSSE, a następnie do PSSE celem ich dalszej dystrybucji do szkół na terenie powiatów.





Lekki Tornister



**DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ!**