

Lekkie tornistry



W związku z narastającym problemem przeciążenia plecaków wśród uczniów zwłaszcza najmłodszych do PPIS wpłynęło pismo GIS z dn. 21.09.2018r. w sprawie ogłoszenia przez MEN p. Annę Zalewską 1 października Ogólnopolskim Dniem Tornistra.

Lekki Tornister to apel skierowany do:

- Nauczycieli 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 i dlaczego wkładanie do niego góry zabawek może być szkodliwe dla ich kręgosłupów;

Jak możemy wpływać na wagę tornistra i jak odjąć kilogramy?

Rady dla rodziców:

- Przy zakupie tornistra/plecaka zwróć uwagę na:
 - materiał z jakiego jest wykonany, a tym samym na jego wagę;
 - szerokie, regulowane szelki, aby zapewnić swobodę przy zakładaniu i zdejmowaniu;
 - usztywnioną ściankę, która powinna przylegać do pleców dziecka;
 - zalecane jest także dodatkowe zapięcie spinające szelki z przodu klatki piersiowej.
- Prowadź systematyczną kontrolę zawartości plecaków, aby zapobiec zabieraniu zbędnych

przedmiotów.

- Naucz swoje dziecko pakować wyłącznie te książki i zeszyty, które będą potrzebne następnego dnia.
- Pakuj tornister razem z dzieckiem kształtując w nim prawidłowe nawyki zdrowotne w oparciu o niezbędne wiadomości z dziedziny higieny i profilaktyki.
- Zwróć uwagę na symetryczne rozłożenie ciężaru w tornistrze/plecaku.
- Ustal z nauczycielami ilość niezbędnych pomocy dydaktycznych, a także możliwość pozostawienia części przyborów lub podręczników w szkole.
- Kupuj zeszyty w miękkich okładkach.

Rady dla uczniów:

- Pakuj tornister/plecak zgodnie z planem lekcji, pakuj wyłącznie te książki i zeszyty, które będą potrzebne następnego dnia.
- Pozostaw w domu lub w szkole te przybory szkolne, których nie trzeba używać codziennie - na zabawki i sprzęt rekreacyjny nie ma miejsca w tornistrze!
- Zakładaj tornister/plecak na oba ramiona.
- Rozkładaj równomiernie ciężar w tornistrze.

Rady dla nauczycieli:

- Poinformuj rodziców o możliwości pozostawienia części przyborów szkolnych i podręczników w szkole.
- Ustal z dziećmi jakie podręczniki i pomoce dydaktyczne będą potrzebne dnia następnego.
- Zredukuj wagę tornistra poprzez m.in. rezygnację z grubych zeszytów oraz tych w sztywnej okładce na rzecz zeszytów cieńszych i w miękkiej oprawie.
- Przeprowadź lekcję instruktażową pakowania i noszenia tornistra.
- Zwróć uwagę, czy dziecko przestrzega zasady noszenia tornistra na obu ramionach, w szkole podczas przechodzenia z klasy do klasy.

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. W wielu przypadkach o przekroczeniu wagi tornistrów/plecaków decyduje:

- obciążenie podręcznikami i zeszytami do przedmiotów, które nie są ujęte w programie nauczania w danym dniu,
- noszenie dodatkowych przedmiotów (kilka piórników, pamiętniki, albumy, zabawki, gry, napoje o dużej pojemności),
- nieodpowiedni materiał, z jakiego został wykonany plecak lub tornister (plecaki ze stelażem, na kółkach).

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.

Wybrane regulacje prawne –szkoła

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 31 grudnia 2002r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach (Dz.U.2003, nr 6, poz.69 z późn.zm.):

§ 2 Dyrektor zapewnia bezpieczne i higieniczne warunki pobytu w szkole lub placówce, a także bezpieczne i higieniczne warunki uczestnictwa w zajęciach organizowanych przez szkołę lub placówkę poza obiektami należącymi do tych jednostek.

§4a W pomieszczeniach szkoły lub placówki zapewnia się uczniom możliwość pozostawienia części podręczników i przyborów szkolnych.

Wybrane regulacje prawne –instytucje

Ustawa z dnia 14 marca 1985r. o Państwowej Inspekcji Sanitarnej (t.j. Dz.U.2017, poz. 1261 z późn.zm.):

Art.1 Państwowa Inspekcja Sanitarna jest powołana do realizacji zadań z zakresu zdrowia publicznego, w szczególności poprzez sprawowanie nadzoru nad warunkami(...):

4) higieny procesów nauczania i wychowania,

5) higieny wypoczynku i rekreacji(...),

W celu ochrony zdrowia ludzkiego przed niekorzystnym wpływem szkodliwości i uciążliwości środowiskowych, zapobiegania powstawaniu chorób, w tym chorób zakaźnych i zawodowych.

Art.4

1.Do zakresu działania Państwowej Inspekcji Sanitarnej w dziedzinie bieżącego nadzoru sanitarnego należy kontrola przestrzegania przepisów określających wymagania higieniczne i zdrowotne, w szczególności dotyczących(...):

6) higieny pomieszczeń i wymagań w stosunku do sprzętu używanego w szkołach i innych placówkach oświatowo-wychowawczych, szkołach wyższych oraz w ośrodkach wypoczynku(...).

Praktyczne trudności w korzystaniu z oferowanych udogodnień:

- gabinetowy system zajęć (prawie każda lekcja w innej klasie),
- zamykanie klas podczas przerw na klucz (dyżur nauczyciela i konieczność szybkiego opuszczenia sali przez dzieci) uniemożliwia zabieranie czy pozostawianie w nich podręczników/przyborów,
- konieczność przebywania uczniów w określonych miejscach na terenie placówki, zakazy przemieszczania się po całym obiekcie,
- konieczność korzystania z podręczników zarówno w szkole, jak i w domu,
- brak dostępu do wersji elektronicznych podręczników szkolnych (tylko wybrane podręczniki są dostępne dla uczniów i rodziców),
- brak współpracy szkoły z rodzicami w zakresie wspólnej pracy dotyczącej ograniczania ciężaru tornistrów,

- brak edukacji i uświadamiania uczniów nt. konieczności eliminacji zbędnych rzeczy noszonych do szkoły.

Jednym ze skutecznych sposobów rozwiązania problemu jest zapewnienie uczniom indywidualnych bądź wspólnych szafek na korytarzach. Mogą to być szafki przeznaczone równocześnie na wierzchnie okrycia. Uczniowie tylko wówczas mogą korzystać z oferowanych przez szkołę miejsc na pozostawianie części podręczników i przyborów, jeśli mają do nich nieograniczony dostęp.

Mając na uwadze szeroko rozumiane zdrowie dzieci niezbędna jest ciągła edukacja oraz wzajemna, życzliwa współpraca uczniów, rodziców, nauczycieli i instytucji.

Ocena obciążenia uczniów tornistrami i plecakami

Powiatowa Stacja Sanitarno - Epidemiologiczna w Płocku zgodnie z wytycznymi Głównego Inspektora Sanitarnego w kwietniu bieżącego roku przeprowadziła ocenę obciążenia uczniów tornistrami i plecakami w dwóch wytypowanych placówkach (szkole podstawowej i gimnazjum) na terenie Miasta Płocka.

Badania przeprowadzono w dniach 13 - 21.04 2016r. wśród 383 uczniów szkoły podstawowej i gimnazjum w 2 klasach z tego samego rocznika ogółem w 18 oddziałach. Pomiarów dokonywano w gabinecie profilaktyki i pomocy przedlekarskiej. Do oceny niezbędne były dwa pomiary, jeden to pomiar ciężaru ciała ucznia, drugi pomiar jego spakowanego tornistra/plecaka. Następnie obliczano normy obciążenia ciała ciężarem tornistra: niską, tj. 10% oraz 15% jako wysoką.

Optymalną, tj.10% normę obciążenia ciężaru ciała wagą tornistra uzyskało 227 uczniów, co stanowiło 59,3%., natomiast u 123 uczniów uzyskało normę wysoką do 15% wagi ciała, co stanowi 32,1 %. Natomiast 33 uczniów szkoły podstawowej posiadało tornistry/plecaki w których odnotowano wagę powyżej 15% wagi ciała, co stanowi 12,7% badanych uczniów placówki.

Polskie ustawodawstwo nie reguluje kwestii maksymalnej wagi plecaka dzieci i młodzieży szkolnej, ale przyjmuje się, iż stosunek ciężaru plecaka do ciężaru osoby, który go nosi powinien wynosić od 10% do 15%. Na potrzeby bieżącej analizy ustalono dwie normy – normę niską (10%) i normę wysoką (15%).

Zalecenia Głównego Inspektora Sanitarnego dotyczące właściwego wyboru tornistra/plecaka szkolnego oraz wskazania jak prawidłowo zapakować i kontrolować jego właściwe użytkowanie:

Zgodnie z zaleceniami tornister:

- nie powinien ważyć więcej niż 10–15% masy ciała ucznia;
- powinien posiadać usztywnioną ściankę przylegającą do pleców;
- jego ciężar powinien być rozłożony równomiernie;
- cięższe rzeczy powinny być umieszczone na dnie, a lżejsze wyżej;
- powinien mieć równe, szerokie szelki;
- tornister należy nosić na obu ramionach i ważne jest, aby: długość szelek umożliwiała swobodne wkładanie i zdejmowanie, jednocześnie zapewniając jak najlepsze przyleganie tornistra do pleców, dodatkowe zapięcie spinało szelki z przodu klatki piersiowej.

Na przekroczenie dopuszczalnej wagi tornistrów lub plecaków mają wpływ przede wszystkim:

- obciążenie podręcznikami i zeszytami z przedmiotów, które nie były ujęte w programie nauczania w danym dniu;
- noszenie dodatkowych słowników i książek;
- noszenie rzeczy niezwiązanych bezpośrednio z programem nauczania, takich jak: pamiętniki, albumy, zabawki, butelki z napojami;
- nieodpowiedni materiał, z którego został wykonany tornister lub plecak (waga pustego tornistra waha się od 0,5 do 2 kg);
- niewystarczający nadzór rodziców i opiekunów oraz nauczycieli nad zawartością tornistrów;
- trudności w pozostawianiu części podręczników i przyborów na terenie szkoły.

Ciężki tornister może powodować nasilenie bólu pleców, zmniejszenie pojemności płuc, sprzyjać kształtowaniu nieprawidłowej statyki ciała i w efekcie prowadzić do skrzywienia kręgosłupa.

Aby zapobiegać dysfunkcjom układu ruchu – oprócz prawidłowo dobranego i spakowanego tornistra – należy zapewnić uczniom odpowiednią aktywność fizyczną, a także właściwe stanowisko do nauki. Zarówno w szkole, jak i w domu ważne jest wyrobienie zdrowych i odpowiednich nawyków umożliwiających zachowanie symetrii ciała przy wykonywaniu czynności ruchowych i statycznych, np. przy oglądaniu telewizji, pracy z komputerem lub odrabianiu lekcji.

Konieczne jest kontrolowanie przez rodziców zawartości tornistra, aby zapobiec zabieraniu przez uczniów zbędnych rzeczy.

Dyrektorzy placówek zgodnie z rozporządzeniem 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.03.6.69 ze zm.) mają obowiązek zapewnić w pomieszczeniach szkoły wszystkim uczniom możliwość pozostawienia części podręczników i przyborów w indywidualnych bądź zbiorowych szafkach.

Dyrektor jako organizator życia szkoły, sprawując nad nią ogólny nadzór, powinien włączać jak najszersze grono osób – przede wszystkim rodziców i opiekunów – do działań kierowanej przez siebie placówki w zakresie promowania zdrowego stylu życia: przekazywać zalecenia, ustalać jednolity, wspólny schemat postępowania, mając na uwadze cel naczelny dla wszystkich, jakim jest kształtowanie już w szkole prawidłowych nawyków zdrowotnych.