




Państwowy Powiatowy  
Inspektor Sanitarny  
w Poznaniu

Poznań, dnia 11-04-2023

HD.9020.214.2023.NS

**Dyrektor  
Szkoły Podstawowej  
im. Kawalerów Orderu  
Uśmiechu w Dąbrówce  
ul. Malinowa 41  
62-070 Dąbrówka**

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Poznaniu przesyła wyniki pomiarów jakie miały miejsce w dniu 14 marca 2023 r. w Szkole Podstawowej im. Kawalerów Orderu Uśmiechu w Dąbrówce, ul. Malinowa 41, 62-070 Dąbrówka, wraz z informacją dla uczniów, nauczycieli i rodziców, w jaki sposób zapobiegać nadmiernemu obciążeniu tornistrów/plecaków wśród dzieci.

**Państwowy Powiatowy  
Inspektor Sanitarny w Poznaniu  
z up.**  
  
**Edyta Klarzyńska  
Kierownik Oddziału Higieny Dzieci i Młodzieży**

**Załączniki:**

1. Ocena obciążenia uczniów tornistrami i plecakami

**Otrzymują:**

1. Szkoła Podstawowa im. Kawalerów Orderu Uśmiechu w Dąbrówce, ul. Malinowa 41, 62-070 Dąbrówka (za pośrednictwem poczty e-mail)
2. aa

NS.

---

Powiatowa Stacja  
Sanitarno-Epidemiologiczna w Poznaniu  
ul. Gronowa 22 | 61-655 Poznań  
tel. 61 6467851 | sekretariat.psse.poznan@sanepid.gov.pl  
NIP 778-13-46-724 | REGON 631276647  
BDO 000551785

[www.gov.pl/web/psse-poznan](http://www.gov.pl/web/psse-poznan)  
pssepoznan/SkrytkaESP  
Oddział Higieny Dzieci i Młodzieży  
hd.psse.poznan@sanepid.gov.pl  
tel. 61 6467807

## Ocena obciążenia uczniów tornistrami i plecakami

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Poznaniu cyklicznie przeprowadza ocenę obciążenia uczniów tornistrami i plecakami w placówkach oświatowych na terenie miasta Poznania i powiatu poznańskiego.

W dniu 14 marca 2023 r. badanie przeprowadzono w Szkole Podstawowej im. Kawalerów Orderu Uśmiechu w Dąbrówce, ul. Malinowa 41, 62-070 Dąbrówka. Badanie przeprowadzono wśród 144 uczniów szkoły, w 8 oddziałach, po jednym z każdego rocznika. Pomiarów dokonywano w wyznaczonym przez dyrekcję miejscu, w obecności nauczycieli. Do oceny niezbędne były trzy pomiary, jeden to pomiar masy ciała ucznia, drugi pomiar jego spakowanego tornistra/plecaka, a trzeci to pomiar pustego tornistra/plecaka. Następnie obliczono normy obciążenia ciała ciężarem tornistra: niską, tj. 10%, średnią, tj. 10-15% oraz 15% jako wysoką.

### Wyniki ogólne:

Optymalną, tj. 10% normę obciążenia ciężaru ciała wagą tornistra uzyskało 53 uczniów, co stanowiło 37% badanych; średnią normę obciążenia ciężaru ciała wagą tornistra (10-15%) odnotowano u 58 uczniów, co stanowiło 40% badanych; natomiast 33 uczniów uzyskało normę wysoką powyżej 15% masy ciała, co stanowi 23% badanych.

### Wyniki szczegółowe:

- W klasie pierwszej badaniu poddano 20 osób. Optymalną normę tj. 10% obciążenia ciężaru ciała wagą tornistra uzyskało 4 uczniów, co stanowiło 20% badanych. Średnią normę obciążenia ciężaru ciała wagą tornistra (10-15%) uzyskało 9 uczniów, co stanowiło 45% badanych, natomiast u 7 uczniów stwierdzono wysoką normę, co stanowiło 35% badanych.
- W klasie drugiej badaniu poddano 12 osób. Optymalną normę tj. 10% obciążenia ciężaru ciała wagą tornistra uzyskało 2 uczniów, co stanowiło 17% badanych. Średnią normę obciążenia ciężaru ciała wagą tornistra (10-15%) uzyskało 5 uczniów, co stanowiło 42% badanych, natomiast u 5 uczniów stwierdzono wysoką normę, co stanowiło 42% badanych.
- W klasie trzeciej badaniu poddano 17 osób. Optymalną normę tj. 10% obciążenia ciężaru ciała wagą tornistra uzyskało 6 uczniów, co stanowiło 35% badanych. Średnią normę obciążenia ciężaru ciała wagą tornistra (10-15%) uzyskało 8 uczniów, co stanowiło 47% badanych, natomiast u 3 uczniów stwierdzono wysoką normę, co stanowiło 18% badanych.
- W klasie czwartej badaniu poddano 21 osób. Optymalną normę tj. 10% obciążenia ciężaru ciała wagą tornistra uzyskał 1 uczeń, co stanowiło 5% badanych. Średnią normę obciążenia ciężaru ciała wagą tornistra (10-15%) uzyskało 8 uczniów, co stanowiło 38% badanych, natomiast u 12 uczniów stwierdzono wysoką normę, co stanowiło 57% badanych.
- W klasie piątej badaniu poddano 19 osób. Optymalną normę tj. 10% obciążenia ciężaru ciała wagą tornistra uzyskało 4 uczniów, co stanowiło 21% badanych. Średnią normę obciążenia ciężaru ciała wagą tornistra (10-15%) uzyskało 12 uczniów, co stanowiło 63% badanych, natomiast u 3 uczniów stwierdzono wysoką normę, co stanowiło 16% badanych.

- W klasie szóstej badaniu poddano 22 osób. Optymalną normę tj. 10% obciążenia ciężaru ciała wagą tornistra uzyskało 13 uczniów, co stanowi 59% badanych. Średnią normę obciążenia ciężaru ciała wagą tornistra (10-15%) uzyskało 8 uczniów, co stanowiło 36% badanych, natomiast u 1 ucznia stwierdzono wysoką normę, co stanowiło 5% badanych.
- W klasie siódmej badaniu poddano 14 osób. Optymalną normę tj. 10% obciążenia ciężaru ciała wagą tornistra uzyskało 5 uczniów, co stanowi 36% badanych. Średnią normę obciążenia ciężaru ciała wagą tornistra (10-15%) uzyskało 7 uczniów, co stanowiło 50% badanych, natomiast u 2 uczniów stwierdzono wysoką normę, co stanowiło 14% badanych.
- W klasie ósmej badaniu poddano 19 osób. Optymalną normę tj. 10% obciążenia ciężaru ciała wagą tornistra uzyskało 18 uczniów, co stanowi 95% badanych. Średnią normę obciążenia ciężaru ciała wagą tornistra (10-15%) uzyskał 1 uczeń, co stanowiło 5% badanych. W klasie ósmej nie uzyskano żadnego wyniku stwierdzającego wysoką normę obciążenia ciężaru ciała wagą tornistra.

**Zgodnie z zaleceniami Głównego Inspektora Sanitarnego dotyczące właściwego wyboru tornistra/plecaka szkolnego oraz wskazania jak prawidłowo zapakować i kontrolować jego właściwe użytkowanie, tornister:**

- nie powinien ważyć więcej niż 10-15% masy ciała ucznia;
- jego ciężar powinien być rozłożony równomiernie;
- cięższe rzeczy powinny być umieszczone na dnie, a lżejsze wyżej;
- powinien mieć równe, szerokie szelki;
- powinien posiadać usztywnioną ściankę przylegającą do pleców;
- tornister należy nosić na obu ramionach i ważne jest, aby: długość szelek umożliwiła 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 dodatkowych toreb z ubraniami na lekcję wychowania fizycznego;
- noszenie rzeczy niezwiązanych bezpośrednio z programem nauczania, takich jak: pamiętniki, albumy, zabawki, butelki z napojami, śniadaniówki;
- nieodpowiedni materiał, z jakiego został wykonany tornister lub plecak (waga pustego tornistra waha się od 0,3 do 2,5 kg);
- niewystarczający nadzór rodziców i opiekunów oraz nauczycieli nad zawartością tornistrów.

**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.

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.

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

W związku z powyższym wystosowano kilka rad skierowanych zarówno do rodziców, jak i do uczniów i nauczycieli, które mogą w znaczący sposób przyczynić się do zmniejszenia wagi plecaków/tornistrów dzieci – zwłaszcza w najmłodszych klasach szkoły podstawowej.

#### **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;
- Kupuj zeszyty w miękkich okładkach;
- Naucz swoje dziecko pakować wyłącznie te książki i zeszyty, które będą potrzebne następnego dnia, a w pierwszych latach szkoły podstawowej pakuj tornister razem z dzieckiem kształtując w nim prawidłowe nawyki zdrowotne w oparciu o niezbędne wiadomości z dziedziny higieny i profilaktyki, zwracając 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;
- Prowadź systematyczną kontrolę zawartości plecaków, aby zapobiec zabieraniu zbędnych przedmiotów.

#### **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 – zabawki i sprzęt rekreacyjny;
- Zakładaj tornister/plecak na oba ramiona;
- Rozkładaj równomiernie ciężar w tornistrze;
- Pozostawiaj podręczniki szkolne, strój na lekcję wychowania fizycznego dodatkową wodę w indywidualnej szafce w szkole.

### **Rady dla nauczycieli:**

- Poinformuj rodziców o możliwości pozostawienia części przyborów szkolnych i podręczników w szkole;
- Przeprowadź lekcję instruktażową pakowania i noszenia tornistra;
- Ustal z dziećmi jakie podręczniki i pomoce dydaktyczne będą potrzebne dnia następnego;
- Poinformuj dziecko, by nie przynosiło do szkoły zabawek, gier, bajek;
- Zwróć uwagę, czy dziecko przestrzega zasady noszenia tornistra na obu ramionach, w szkole podczas przechodzenia z klasy do klasy.