**Szkoły mają szafki, ale uczniowie i tak dźwigają ciężary. Co noszą w plecakach? "Często dwa piórniki i zabawki"**

***Szkoły powinny zapewnić uczniom półki na podręczniki. Po to, aby dzieci nie musiały dźwigać wszystkich książek i zeszytów. A jak jest? O ciężkich plecakach uczniów rozmawiamy z fizjoterapeutą oraz działaczką w Fundacji Sensoria, która organizuje projekt "Lekki Tornister".***

Z fizjoterapeutą i ekspertem kampanii "Lekki Tornister"\* Pawłem Kozłowskim oraz
z Agnieszką Łesiuk-Krajewską, dyrektor ds. projektów i komunikacji w Fundacji Sensoria organizującej projekt "Lekki Tornister", Joanna Biszewska rozmawia o tym, dlaczego rodzice nie powinni ignorować ciężaru na plecach dzieci.

***Joanna Biszewska, eDziecko.pl*: *Czy w szkołach powinno być miejsce na rzeczy uczniów?***

***Agnieszka Łesiuk-Krajewska***: Zgodnie z przepisami oświatowymi dyrektorzy szkół od 2009 roku powinni zorganizować miejsce w szkole, w którym uczniowie mogliby zostawić w placówce podręczniki, ćwiczeniówki czy inne przybory szkolne. Niedawno zapis ten został wzmocniony - obliguje dyrektorów szkół do zapewnienia takiego miejsca uczniom. Wiemy, że szkoły takie miejsca mają, a wiele z nich jest wyposażonych w szafki szkolne. Ale one nie rozwiązują w pełni kwestii przeciążonych plecaków.

***Co sprawia, że tornistry uczniów są ciężkie?***

Na ich zwiększoną wagę wpływ mają książki i zeszyty, ale też, w wielu przypadkach, rzeczy zbędne, które dzieci zabierają do szkoły: dodatkowe piórniki, szklane butelki, ciężkie termosy czy zabawki. Często zbyt dużo ważą same tornistry - nawet do dwóch kilogramów!

Modne ostatnio [plecaki na kółkach](https://avanti24.pl/zakupy/c-plecaki%2Bna%2Bkolkach/1), zamiast rozwiązywać problem, tylko go powiększają: ważą najwięcej, a dodatkowo powodują nierównomierne obciążenie ciała, a co za tym idzie, mogą przyczynić się do powstania wad postawy.

***Pod jednym z naszych artykułów na temat ciężkich szkolnych plecaków jeden
z rodziców napisał: "Moja dziewięcioletnia córka, szczupła, skarży się codziennie na ból ramion. We wtorek ma osiem godzin i basen w środku". Tego typu komentarzy jest sporo. Wynika z tego, że  - pomimo szafek w szkołach na książki – dzieci wcale nie dźwigają mniej.***

Sprawdzaliśmy zawartość i wagę tornistrów w szkołach, które były objęte naszym programem edukacyjnym "Lekki Tornister". Co drugi uczeń nosił za ciężki plecak, jednak w porównaniu do poprzedniej edycji plecaki wraz z całą zawartością były
o ponad pół kilograma lżejsze. Dzieci z placówek objętych naszym programem zabierały do szkoły średnio o 0,88 kg mniej niepotrzebnych przedmiotów. To dowód na to, że edukacja może przyczynić się do zmniejszenia skali problemu.

Zalecana norma wagi tornistra to 10 proc. masy ciała ucznia. Kiedy zważyliśmy plecaki uczniów z wrocławskiej szkoły, która nie była objęta naszym programem, okazało się, że norma ta została przekroczona aż trzykrotnie. Ośmiu na 10 uczniów nosiło zbyt ciężki plecak, u rekordzisty zapakowany tornister ważył prawie 28 proc. masy jego ciała. Chłopiec dźwigał na plecach torbę o ciężarze 7,2 kg, a średnia wcale nie była dużo lepsza, bo równała się niemal połowie tej wartości – 3,75 kg. Te dane potwierdzają potrzebę edukacji zarówno dzieci, nauczycieli, jak i rodziców.

***Często jest tak, że rodzice podwożą dziecko do szkoły samochodem. Plecaki uczniowie dźwigają tylko z sali do szatni. Noszenie ciężkiego plecaka tylko przez kilka minut dziennie może wpłynąć negatywnie na kręgosłup ucznia?***

***Paweł Kozłowski, fizjoterapeuta****:* Dzieci mieszkające w mniejszych miejscowościach czy na wsi często dojeżdżają do szkoły autobusem. Nie wszyscy uczniowie mają taki komfort, że rodzice dźwigają plecaki w drodze do szkoły i z powrotem. Ale nawet ci uczniowie, którzy swój plecak noszą tylko na terenie szkoły, powinni dbać o to, aby prawidłowo zakładać go na plecy.

W wieku 6-10 lat dziecko jest najbardziej narażone na wykształcenie się wad postawy.
Związane jest to z szybkim wzrostem układu szkieletowego, kiedy to układ ruchu jest jeszcze słaby, a dziecko dopiero doskonali sprawność ruchową. Długotrwałe (codzienne) noszenie zbyt ciężkiego plecaka przyczynia się do nieprawidłowej postawy dziecka, co w przyszłości może skutkować bolesnymi napięciami
w mięśniach i stawach, przewlekłymi bólami okolic karku, a w efekcie – kształtowaniem się wad postawy.

***To, w jaki sposób uczniowie noszą plecak, ma znaczenie?***

Często dzieci chodzą po schodach z plecakiem na jednym ramieniu, bo nie są nauczone prawidłowego noszenia tornistra na obu ramionach. Powoduje to przyswojenie nieprawidłowego wzorca ruchowego, co może skutkować powstaniem [skoliozy](https://www.edziecko.pl/zdrowie_dziecka/7%2C79364%2C24268516%2Cskolioza-u-dzieci-przyczyny-objawy-i-leczenie.html). [Kręgosłup](https://myfitness.gazeta.pl/kr%EF%BF%BDgos%EF%BF%BDup) ulega szybkim deformacjom, jeśli jest zbyt mocno
i nierównomiernie obciążany.

***Im uczeń starszy, tym więcej przedmiotów, a co za tym idzie, więcej książek
i zeszytów w plecaku. Nauczyciele chętnie zadają codziennie prace domowe
i podręczniki, ćwiczeniówki trzeba brać do domu, aby się z nich uczyć. Jak taki ciężar na plecach dziecka - nawet w dobrze dobranym i dostosowanym do wagi
i wzrostu plecaku - może wpłynąć na jego zdrowie i postawę?***

***Agnieszka Łesiuk-Krajewska***: Zagrożenie dla jakości postawy ciała nasila się podczas tzw. skoków wzrostowych przypadających na okres wczesnoszkolny oraz pokwitaniowy (12-16 lat). W tym wieku dziecko jest najbardziej podatne na wpływ czynników zewnętrznych, a rozwój układu mięśniowego nie nadąża za szybkim wzrostem kości. Dlatego właśnie w okresie wczesnoszkolnym należy postawić
na edukację dzieci, by później wiedziały, jak prawidłowo nosić i pakować tornister
do szkoły.

***Co to właściwie znaczy ciężki plecak?***

***Paweł Kozłowski****:* Zgodnie z zaleceniami Głównego Inspektoratu Sanitarnego waga tornistra nie powinna wynosić więcej niż 10–15 proc. masy ciała dziecka. Zbyt wielki ciężar to nie tylko ból pleców czy niewygoda, z czasem może prowadzić
do schorzeń [kręgosłupa](https://myfitness.gazeta.pl/kr%EF%BF%BDgos%EF%BF%BDup), kłopotów z kolanami (szpotawość, koślawość) czy nawet nieprawidłowego funkcjonowania układu oddechowego. Dzieci najbardziej narażone są na wykształtowanie się wad postawy w wieku wczesnoszkolnym.

***Jak rodzice są w stanie rozpoznać, że ciało dziecka nie radzi sobie z codziennym dźwiganiem ciężkiego tornistra? Co powinno ich zaniepokoić?***

Dziecko, które dźwiga duży ciężar na plecach, ma pochylony tułów, a co za tym idzie, zaokrąglone plecy i wyciągniętą szyję. Może skarżyć się na ból szyi i górnej części pleców. Naciągnięte i nadwyrężone mięśnie są skutkiem obciążenia obręczy barkowej, a zbyt napięte mięśnie i obolała dolna część pleców to odpowiedź organizmu
na pochylone ciało do przodu dla zrównoważenia ciężaru plecaka.

Ból odczuwalny na linii bioder pojawia się w momencie, kiedy dziecko pochyla się
do przodu. Przekroczona waga plecaka wpływa negatywnie nawet na schemat chodzenia, co może skutkować problemem z kolanami. Z kolei przeciążenie stóp doprowadza do powstania zniekształceń w ich budowie i bolesności.

***Co rodzice mogą zrobić, aby zadbać o***[***kręgosłupy***](https://myfitness.gazeta.pl/kr%EF%BF%BDgos%EF%BF%BDup)***swoich dzieci?***

***Agnieszka Łesiuk-Krajewska***: Warto zwrócić uwagę na to, jaki plecak kupujemy dziecku. Powinien mieć szerokie, regulowane szelki i specjalnie wyprofilowany tył,
 a co najważniejsze, nie powinien ważyć więcej niż jeden kilogram.

Absolutnie rezygnujemy z plecaka na kółkach, który nie dość, że jest ciężki, to zwiększa ryzyko powstania wad postawy. Ponadto plecak na kółkach daje złudne poczucie, że można go dopakować.

Uczniowie powinni nosić plecaki na obu ramionach. Szczególnie ważne jest odpowiednie zapakowanie tornistra. Cięższe rzeczy powinny być pakowane na dno, a lżejsze na górę lub po bokach. Najlepiej wykorzystać wszystkie przegródki
i kieszonki, aby równomiernie rozłożyć ciężar.

Można wieczorem, wraz z dzieckiem, zajrzeć do plecaka i sprawdzić, czy nie ma zbędnych książek, starych kanapek, niepotrzebnych zabawek. Pomóżmy dziecku mądrze spakować plecak na następny dzień w szkole.

Kompletując przybory szkolne, wybierajmy zeszyty w miękkiej oprawie, kanapki pakujmy w woreczki, zrezygnujmy z metalowych bidonów na napoje.

Podpowiadajmy dziecku, że dodatkowe rzeczy (np. przybory plastyczne, podręczniki) może zostawić w szkole w wyznaczonym miejscu. Zachęcajmy dzieci do aktywności fizycznej, która ma korzystny wpływ na kręgosłup.