



Wytyczne dotyczące problemu „ciężkich tornistrów”. Higieniczny plan lekcyjny.

Marcin Głuszczyk
Oddział Higieny Dzieci i Młodzieży
Wojewódzka Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna
w Łodzi

Łódź, 25 kwietnia 2018r.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO)
- waga tornistra nie powinna być większa
niż 10 proc. wagi dziecka.





Metodologia badania:

W okresie III – IV 2016r. PSSE woj. łódzkiego przeprowadziły badanie obciążenia uczniów ciężarem tornistrów, w tym:

- 11 przeprowadziło badanie w wybranych 2 szkołach podstawowych (1 miejska, 1 wiejska), w każdej po 2 oddziały klas I-VI,
- 10 przeprowadziło badanie w wybranych 2 gimnazjach (1 miejska i 1 wiejska), w każdej po 2 oddziały klas I-III.

Wyniki badań – szkoła podstawowa

Liczba skontrolowanych szkół: 22

Liczba oddziałów: 257

Liczba przebadanych uczniów: 4.785, w tym

- w mieście: 2.551,
- na wsi: 2.234.

Wyniki:

- przekroczenie normy 10% stwierdzono u 49,13% uczniów (2.351)
- przekroczenie wysokiej normy 15% stwierdzono u 10,15% uczniów (486).



Wyniki badań - gimnazja

Liczba skontrolowanych szkół: 20

Liczba oddziałów: 126

Liczba przebadanych uczniów: 2.595, w tym

- w mieście: 1.425,
- na wsi: 1.170.

Wyniki:

- przekroczenie normy 10% stwierdzono u **21,53%** uczniów (559),
- przekroczenie wysokiej normy 15% stwierdzono u **1,57%** uczniów (41).

Nadmierna waga tornistra może powodować nasilenie bólów pleców, ma wpływ na zmniejszenie pojemności płuc, może sprzyjać kształtowaniu nieprawidłowej statyki ciała, a w efekcie skrzywieniom kręgosłupa.

Na przekroczenie wagi tornistrów/plecaków uczniów mają wpływ przede wszystkim czynniki takie jak:

- obciążenie podręcznikami i zeszytami z przedmiotów, które nie były ujęte w programie nauczania w danym dniu,
- noszenie dodatkowych słowników i książek,
- noszenie przedmiotów nie związanych bezpośrednio z programem nauczania, takich jak: pamiątniki, albumy, zabawki, butelki z napojami,
- rodzaj materiału, z jakiego został wykonany tornister lub plecak (waga pustego tornistra waha się od 0,5 kg do 2 kg),
- niewystarczający nadzór opiekunów (rodziców/opiekunów dziecka, nauczycieli) nad zawartością tornistrów.

Wytyczne – dobry plecak

Zalecenia dotyczące właściwego wyboru tornistra/plecaka szkolnego, a także wskazania jak prawidłowo zapakować i kontrolować jego właściwe użytkowanie:

- powinien posiadać ergonomiczną, odpowiednio usztywnioną ściankę przylegającą do pleców,
- tornister powinien mieć równe, szerokie szelki, z możliwością regulacji ich długości,
- długość szelek powinna umożliwić swobodne wkładanie i zdejmowanie jednocześnie zapewniając jak najlepsze przyleganie tornistra do pleców,
- zalecane jest dodatkowe zapięcie spinające szelki z przodu klatki piersiowej,
- jego ciężar powinien być rozłożony symetrycznie,
- cięższe rzeczy powinny być umieszczone na dnie, a lżejsze wyżej,
- tornister należy nosić na obu ramionach,
- konieczne jest kontrolowanie przez rodziców, opiekunów zawartości tornistra, aby zapobiec zabieraniu przez uczniów zbędnych rzeczy.

Wnioski

1. Edukacja zdrowotna dzieci, rodziców/opiekunów prawnych dzieci, kadry pedagogicznej o wpływie zbyt ciężkiego plecaka na zdrowie dzieci.
2. Rodzice/opiekunowie dzieci powinni sprawdzać zawartość plecaka/tornistra, by zapobiec spakowania nadmiernej ilości przedmiotów.

*** NAUCZYCIELU ***

O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ

**Dbaj o zdrowie swojego ucznia.
Każda dodatkowa rzecz w plecaku dziecka
to ciężar zbędny i szkodliwy.**

KG

Rozmawiaj z uczniami,
rodzicami o tym,
że waga plecaka
ma znaczenie.

Dziom i ich opiekunom
przekazuj rzetelną wiedzę
na temat profilaktyki
wad postawy.

Praca domowa jest ważna, ale uczeń
musi mieć również czas na odpoczynek
i realizowanie swoich pasji.

Zwracaj uwagę na właściwe nawyki
ruchowe dziecka, w tym zachowanie
symetrii ciała przy wykonywaniu
czynności ruchowych i statycznych
(np. właściwą pozycję podczas lekcji).

Korzystaj z e-zasobów edukacyjnych
dostępnych np. na stronach MEN i ORE.

WWW

www.men.gov.pl

[/MinisterstwoEdukacjiNarodowej/](https://www.facebook.com/MinisterstwoEdukacjiNarodowej/)

[@men_gov_pl](https://twitter.com/men_gov_pl)

* UCZNIU *

O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ

Dbaj o swoje zdrowie. Nie przeciążaj tornistra!
Każda dodatkowa rzecz w twoim plecaku to ciężar zbędny i szkodliwy.

Waga plecaka ma wpływ na twoje zdrowie, noś w nim tylko niezbędne rzeczy. Zabawki, gry, pamiątki zostaw w domu.

Nauč się prawidłowo pakować swój tornister. Dobre ułożenie przedmiotów w plecaku pozwoli na równomierne zapakowanie wszystkich rzeczy.

Bądź aktywny. Korzystaj z zajęć sportowych zarówno w szkole, jak i po lekcjach.

 www.men.gov.pl

 [/Ministerstwo.Edukacji.Narodowej/](https://www.facebook.com/Ministerstwo.Edukacji.Narodowej/)

* RODZICU *

O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ

Dbaj o zdrowie swojego dziecka.
Kontroluj zawartość jego tornistra.
Każda dodatkowa rzecz w plecaku dziecka to ciężar zbędny i szkodliwy.

KG
Przy zakupie tornistra kieruj się jego budową, wagą oraz możliwością regulacji. Sprawdzaj co Twoje dziecko ma w szkolnym plecaku.

Poznaj statut szkoły, w którym są zapisane wymagania i zasady oceniania twojego dziecka.

Rozmawiaj z nauczycielem wychowawcą, gdy widzisz, że Twoje dziecko jest nadmiernie obciążone.

Zapewnij dziecku właściwe warunki do nauki oraz zadbaj o jego aktywność fizyczną w wolnym czasie.

 www.men.gov.pl

 [/Ministerstwo.Edukacji.Narodowej/](https://www.facebook.com/Ministerstwo.Edukacji.Narodowej/)

 [@men_gov_pl](https://twitter.com/men_gov_pl)

Wnioski

3. Zadania dyrektorów szkół, organów prowadzących szkoły:

- wyodrębnienie miejsca w placówkach na pozostawianie części przyborów, podręczników, itp.
- zmiany sposobu prowadzenia edukacji, tak by rzeczywiście zaistniała możliwość skorzystania z ww. miejsca,
- edukacja uczniów.

*** DYREKTORZE ***

O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ

Wyrobione od najmłodszych lat nawyki związane z edukacją prozdrowotną pozwolą na utrzymanie dobrej kondycji fizycznej w przyszłości. Nadmierna waga plecaków może skutkować dysfunkcjami narządu ruchu.

Zadbaj o możliwość bezpiecznego przechowywania podręczników i materiałów edukacyjnych w szkole.

Zapewnij uczniom bezpieczne i higieniczne warunki do edukacji. Zatrósz się o właściwe dostosowanie miejsca do nauki dla ucznia.

Zapewnij prawidłowy rozkład zajęć edukacyjnych uwzględniający zasady ochrony zdrowia i higieny pracy.

Zadbaj o to, aby uczniowie mieli równomierne obciążenie zajęciami w poszczególnych dniach tygodnia.

Stwórz odpowiednie warunki do aktywności fizycznej oraz promuj aktywność fizyczną uczniów i rozwijaj ich sportowe pasje.

www.men.gov.pl /Ministerstwo.Edukacji.Narodowej/ @men_gov_pl

Higieniczny rozkład zajęć lekcyjnych

Co określają przepisy?

§ 4 rozporządzenia 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. z 2003r. Nr 6, poz. 69, z późn. zm.)

„Plan zajęć dydaktyczno-wychowawczych powinien uwzględniać potrzebę równomiernego obciążenia zajęciami w poszczególnych dniach tygodnia”

Różnica pomiędzy ilością zajęć w poszczególnych dniach powinna wynosić maksymalnie +/- 1h lekcyjną.

(większa różnica może wynikać z podstaw programowych np. nauka zawodów w szkołach ponadgimnazjalnych).

Higieniczny rozkład zajęć lekcyjnych

Jakie są dodatkowe wytyczne higieniczne Państwowej Inspekcji Sanitarnej ?

1. Stała godzina rozpoczynania zajęć lekcyjnych (+/- 1h).
2. Różnicowanie zajęć lekcyjnych w poszczególnych dniach tygodnia.
3. Zasada niełączania zajęć w kilkugodzinne bloki z tego samego przedmiotu (chyba że wymaga tego podstawa programowa).
4. Uwzględnienie w każdym dniu zajęć z elementami ruchu.

Higieniczny rozkład zajęć lekcyjnych

Jakie są dodatkowe wytyczne higieniczne Państwowej Inspekcji Sanitarnej ?

5. Zajęcia z trudniejszych przedmiotów nie powinny rozpoczynać lub kończyć dnia zajęć.

6. Przerwy:

- nie krótsze niż 10 minut,
- 1 lub 2 dłuższe 20 minut gwarantujących czas na zjedzenie posiłku i regenerację.

Dziękuję za uwagę