

„WAŻENIE TORNISTRÓW 2016/2107”

W dniach 29 i 30 września br. odbyło się w SP 58 ważenie tornistrów.

Akcja ta była przeprowadzona w celu zbadania wielkości problemu przepełnionych plecaków u uczniów w naszej szkole, uświadamiania dzieciom wpływu ciężaru, który noszą na plecach na ich zdrowie oraz wpajania prawidłowych zachowań.

Zważono tornistry 241 uczniów (29 uczniów uczęszczających w normalnym trybie nauczania było nieobecnych w czasie akcji).

Według norm waga tornistra nie powinna przekraczać 15% wagi dziecka, choć najbezpieczniej powinna się mieścić w granicach 10% wagi dziecka.

Połowa klas naszej szkoły miała już wykonane pomiary wzrostu i wagi ciała, dzięki czemu można było w tych klasach określić procentową wielkość wagi tornistra względem wagi ucznia.

Wnioski:

W klasach I-III tornistry pojedynczych uczniów przekraczały normy. Najczęściej dzieci te noszą w tornistrach zupełnie niepotrzebne rzeczy: zabawki, zeszyty do przedmiotów z całego tygodnia, wielkie 1 litrowe, a nawet 1,5 l. butle z pićm, kasztany, itp. Za dużo w klasach młodszych ważą same plecaki. Niemal połowa dzieci ma tornistry ze stelażem, kółkami. Często wypełnienie plecaka jest lżejsze niż sam plecak. Dzieci nie używają kólek w tornistrach, bo noszą je niemal zawsze na plecach.

Jest też sporo dzieci drobnej budowy ciała, z niedowagą i choć ich plecak waży tyle co rówieśników to procentowy stosunek wagi tornistra do wagi ciała przekracza normę lub jest przy jej górnej granicy.

W starszych klasach głównym i najbardziej widocznym problemem jest grupa dzieci wających znacznie mniej niż ich rówieśnicy. Paradoksalnie w dużej mierze to oni mają najcięższe tornistry.

W niektórych klasach zauważono dużą rozbieżność wagową plecaków dużych grup uczniów np. w kl. Vb jedna część dzieci miała tornistry o wadze ok 4 kg, a spora część tornistrów ważyła ok. 6 kg. W tym wypadku wynika to z pilności i zaangażowania niektórych uczniów, którzy chcą mieć wszystko pod ręką co może być im potrzebne (najczęściej są to dziewczynki). Nie jest to jednak dobre dla ich zdrowia, dlatego warto zadbać o zmniejszenie ich wagi tych plecaków.

Zauważono w klasach III- VI grupę ok. 15 uczniów, którzy mają sporą „niedowagę” tornistrów. Ich plecaki są znacznie lżejsze niż plecaki w klasie i zazwyczaj są prawie puste.

Przy okazji tej akcji pokazano dzieciom jak należy nosić tornister prawidłowo i tłumaczono jak ważne jest pilnowanie, by nie nosić zbędnych kilogramów na plecach. Dzieci żywo interesowały się tym jak ciężki jest ich plecak i czy jego waga nie przekracza normy.