

Naša šola je vključena v projekt Zdrava šola, zato smo v sodelovanju z Nacionalnim inštitutom za javno zdravje v mesecu januarju 2018 izvedli tehtanje šolskih torb. Želeli smo preveriti obremenjenost otrok in ugotoviti, ali je potrebno ukrepati. Na priporočilo Nacionalnega inštituta za javno zdravje naj šolske torbe ne bi presegale 10 % učenčeve telesne teže.

Tehtali smo naključno izbrane učence v 3., 5., 6., 7. in 9. razredu in njihove torbe.

Ugotovili smo, da v 3. in 5. razredu šolske torbe povprečno presegajo 10 % telesne teže učenca. Torbe v 3. razredu presegajo priporočeno težo, vendar samo za 2 %, v 5. razredu pa za 3,7 %. V 6., 7. in 9. razredu šolske torbe povprečno ne presegajo 10 % telesne teže učencev.

Najtežje torbe v povprečju nosijo učenci 9. razreda (5,8 kg), sledijo jim učenci 5. razreda (5,2 kg), učenci 7. razreda (4,4 kg), učenci 6. razreda (4,2 kg). Najlažje torbe nosijo tretješolci (3,6 kg).

Najtežja torba na šoli je tehtala 8,7 kg, najlažjo torbo pa smo stehali v 3. razredu in je tehtala 2,5 kg.

Seveda je potrebo upoštevati, da učenci vsak dan v tednu ne nosijo enako težkih torb, saj je to odvisno predvsem od njihovega urnika. Ugotovili pa smo tudi, da velik del teže zavzema šolska torba sama, saj npr. torbe s koleščki tehtajo kar 3 kg. Lažje torbe, ki po večini niso ortopedsko oblikovane, ne tehtajo niti kilogram. Tudi torbe, ki so iz lahkih materialov in imajo ojačan hrbtni del (primerne torbe), niso težke, tehtajo približno kilogram. Ko smo stehali samo šolske potrebščine, le-te v nobenem razredu niso presegale 10 % otrokove telesne teže.

Potrebno je omeniti, da so bile v najtežjih torbah tudi stvari, ki jih ni potrebno prinašati v šolo vsak dan ali pa sploh ne. Učenci so npr. imeli v torbah plastične posode, nožke za linolej, tri peresnice, zložljiv dežnik, igrače, športno opremo s športnimi čevlji, ki bi jo učenci lahko odložili v za to namenjenih garderobnih omaricah ali na svoji polički, v razredu. Kar nekaj je bilo tudi takšnih torb, v katerih so bile šolske stvari za cel teden in ne samo tiste, ki jih učenec v določenem dnevu potrebuje.

Z rezultati tehtanja torb smo zadovoljni, saj predpisane šolske potrebščine ne dosegajo 10 % učenčeve telesne teže. Da bodo torbe tehtale še manj, bomo na šoli učence še naprej spodbujali, da v torbah nosijo samo šolske potrebščine, ki jih potrebujejo v šoli tisti dan. Ostale stvari (športno opremo, pripomočke ...) bodo odložili v za to namenjenih prostorih (garderobna omarica, poličke). Sodelovanje s starši je v tem primeru še kako pomembno, saj otrok potrebuje pomoč pri pregledovanju šolske torbe, dokler še ni dovolj samostojen. Kasneje ga je treba poučiti in spodbujati, da nosi v šolo samo tiste stvari, ki jih v določenem dnevu res potrebuje.

Ne nazadnje je potrebno tudi omeniti, da večino otrok starši pripeljejo z avtomobili do šole, kar pomeni, da torbo učenci nesejo samo iz garderobe do razreda.

Starše in otroke bomo s pomočjo Nacionalnega inštituta za javno zdravje ozaveščali o tem, kaj pomeni prevelika teža šolskih torb za nadaljnji razvoj otroka, za njegovo hrbtenico, držo ter zdravje in počutje v prihodnosti. V ta namen bomo v mesecu juniju 2018 na naši šoli izvedli predavanja za starše bodočih prvošolcev o izbiri primerne šolske torbe ter o pravilnem nošenju le-te. Vse ostale starše bomo z dopisom obvestili o izbiri in nakupu primerne šolske torbe.

Osnovna priporočila za izbiro in nošenje šolskih (in drugih) torb so:

- izbira ustrezne torbe (velikost, teža, materiali ...);
- ustrezna namestitvev in nošenje torbe (hrbtišče, naramnice ..., na obeh ramenih ...).
- pravilno dvigovanje;
- upoštevanje omejitev in priporočil za uporabo torbe na kolesčkih (ni primerna za uporabo na naši šoli, ker je težja od ostalih torb in jo je potrebno po stopnicah nositi).
- ustrezna organizacija vsebine torbe;
- v torbi samo gradiva in pripomočki, ki so zares potrebni;
- napolnjena torba naj ne presega 10 % otrokove telesne teže.

