



De nehéz az iskolatáska....

Dr. Mezei Éva, Tóthné Juhász Magdolna
Iskolaegészségügyi Szolgálat, Mediprakt Bt¹, Keviko Prevenció Kft², Eger

Saját tapasztalataink, valamint a pedagógusok, szülők jelzései alapján a tanulók táskája esetenként igen nehéz.

Az alapvető jogok biztosa (Prof. Dr. Szabó Máté) 2004-ben és 2013-ban vizsgálta az iskolatáska súlyával összefüggő körülményeket.

Kezdeményezte

- az iskolatáska maximális tömegének meghatározását,
- ergonomikus iskolatáskák vásárlási kedvezményére vonatkozó jogszabályalkotást,
- a tanulók iskolatáska súlyával összefüggő terhelhetőségét tartalmazó irányelv kidolgozását.

Az ESZCSM ajánlás- az iskolatáska tömege ne haladja meg a tanuló testtömegének 10%-át.

16/2013. (II. 28.) EMMI rendelet A szülőnek a tankönyvválasztásnál véleményezési, az 1-4 évfolyamos tanulók esetén a heti órarend összeállításánál egyetértési joga van. (napi tankönyvtömeg max. 3 kg lehet- nem a bepakolt táska tömegét szabályozza!!).

Irodalmi adatok szerint olyan irányelvekre van szükség, ami általánosabb útmutatást ad, nem csupán az iskolatáska súlyát korlátozza.

* Előzmények

16/2013. (II. 28.) EMMI rendelet a tankönyvvé nyilvánítás, a tankönyvtámogatás, valamint az iskolai tankönyvellátás rendjéről. 27. § (3)-(4)

Dockrell S, Simms c, Blake C.: Schoolbag weight limit: can it be defined? J. Sch.Health, 2013 May;83(5):368-77. doi: 10.1111/josh.12040.

Cél: Vizsgáljuk meg, hogy érvényesül-e az iskolatáska tömegére vonatkozó ajánlás iskolánkban - amennyiben probléma van, közösen keressük a megoldást.

Célcsoport: 5-11. évfolyamos tanulók, évfolyamonként 1-1 osztály

136 fő kisgimnazista, 97 fő középiskolás, összesen 233 fő

Felmérés ideje: 2016/17. tanév 2. félév

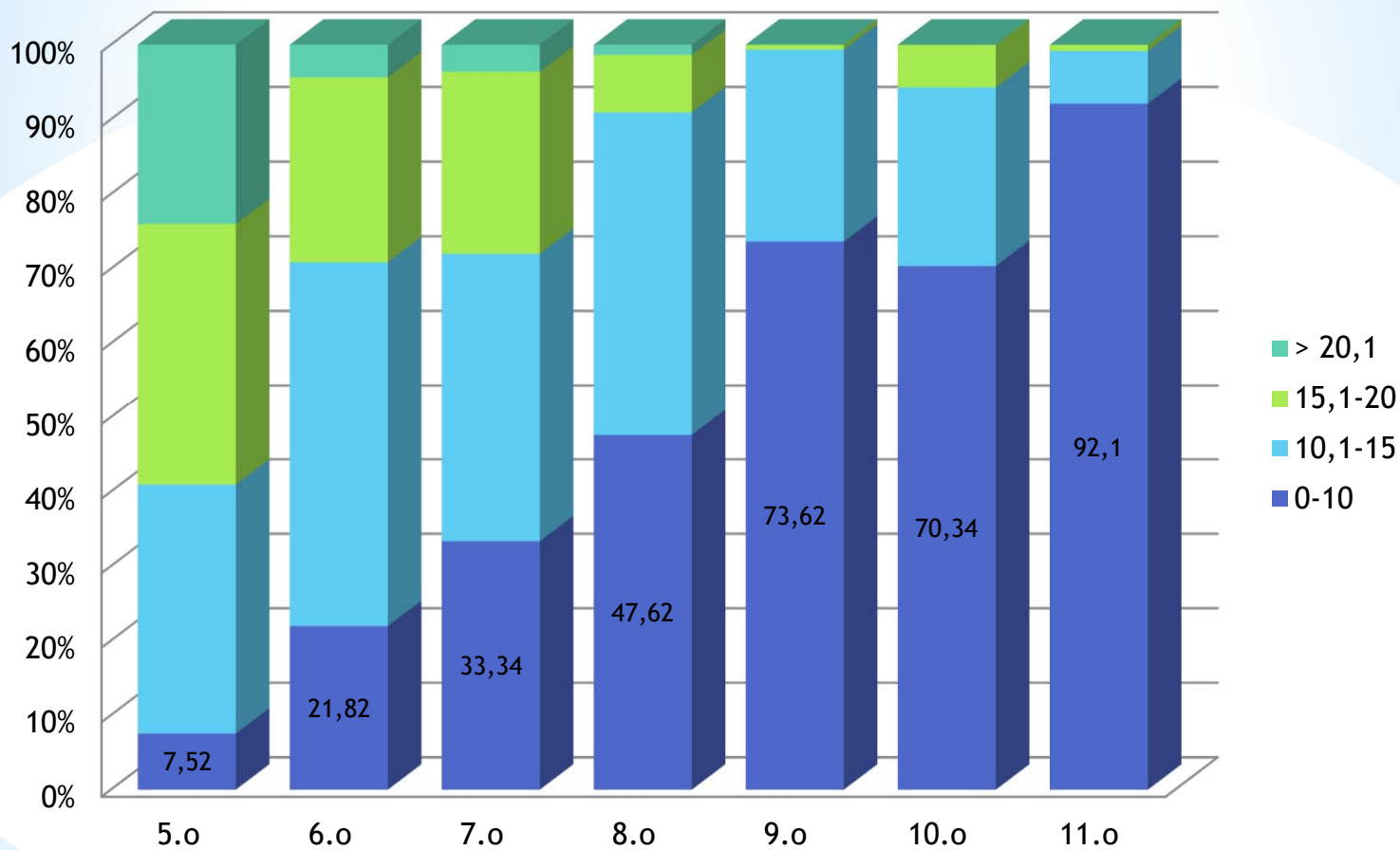
Módszer:

1. Megmértük 1 héten keresztül a tanulók táskáit a felszereléssel együtt (7.30 és 8.00 óra között, digitális mérleggel), rögzítettük a táskák és a tanulók testtömegét, BMI percentilis értékét, gerincproblémákat, bejáró-e a tanuló, ill. mit tartalmaz az iskolatáska- pl. enni-innivaló, testnevelési felszerelés.
2. Elemeztük és prezentáltuk az eredményeket az iskolavezetés, szülők, pedagógusok felé, megbeszéltük a teendőket.
3. Javaslatokat fogalmaztunk meg a tanulók túlterhelésének csökkentésére.
3. Ellenőriztük a táskák tömegét.

*** Anyag és módszer**

*Eredmények

A táska testtömeghez viszonyított tömege az egyes évfolyamokon (napi értékek alapján)



A táska abszolút tömege:

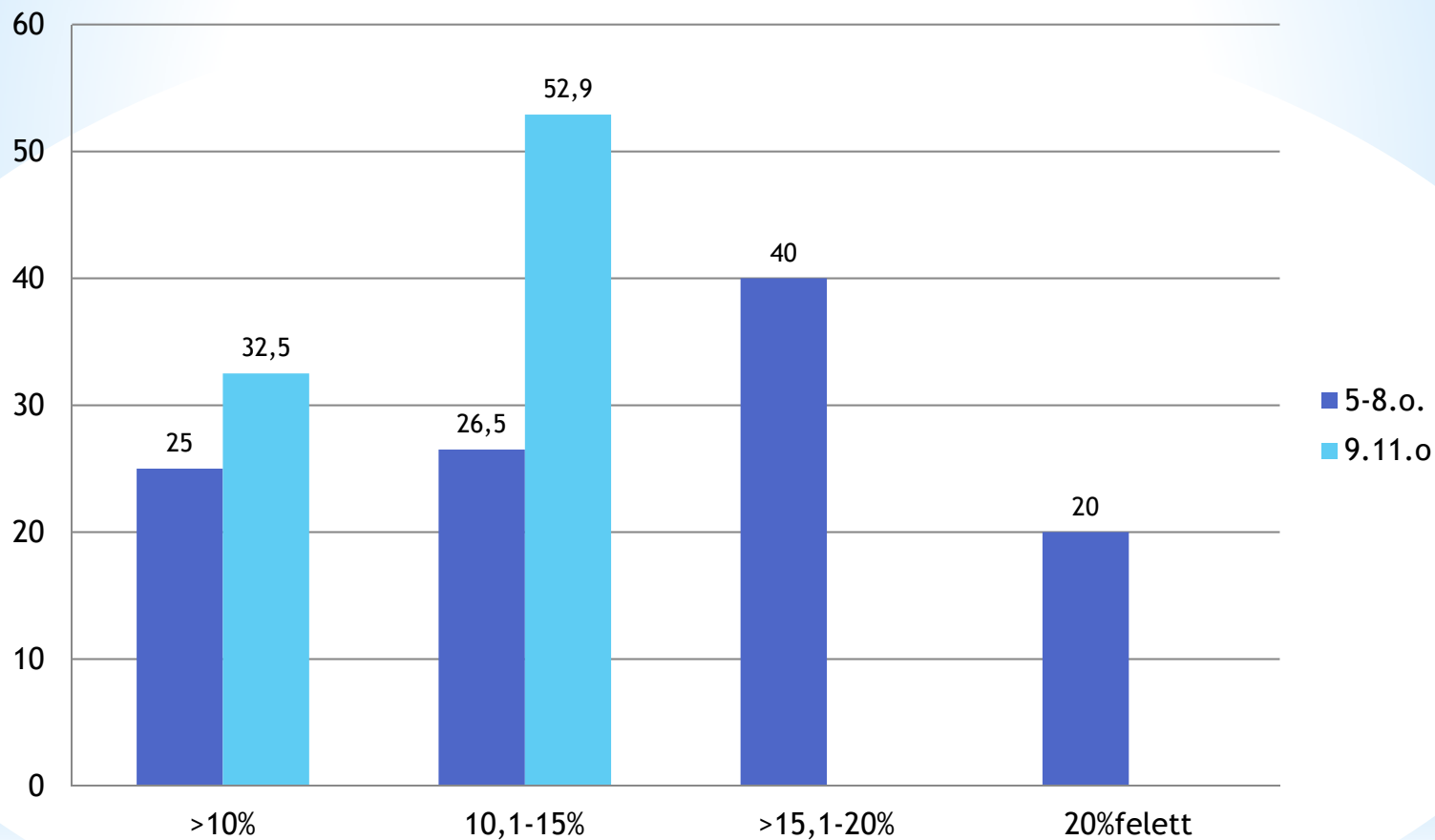
- kisgimnazistáknál 1,2-től 14,4 kg között volt, átlagosan 6,3 kg.
- középiskolásoknál 0,7-től 10,4 kg között volt, átlagosan 4,9 kg.

A táska testtömeghez viszonyított tömege:

- kisgimnazistáknál 3,9-től 32,9% között volt, átlagosan 13,3%.
- középiskolásoknál 1,9-től 16,8% között volt, átlagosan 7,8%.

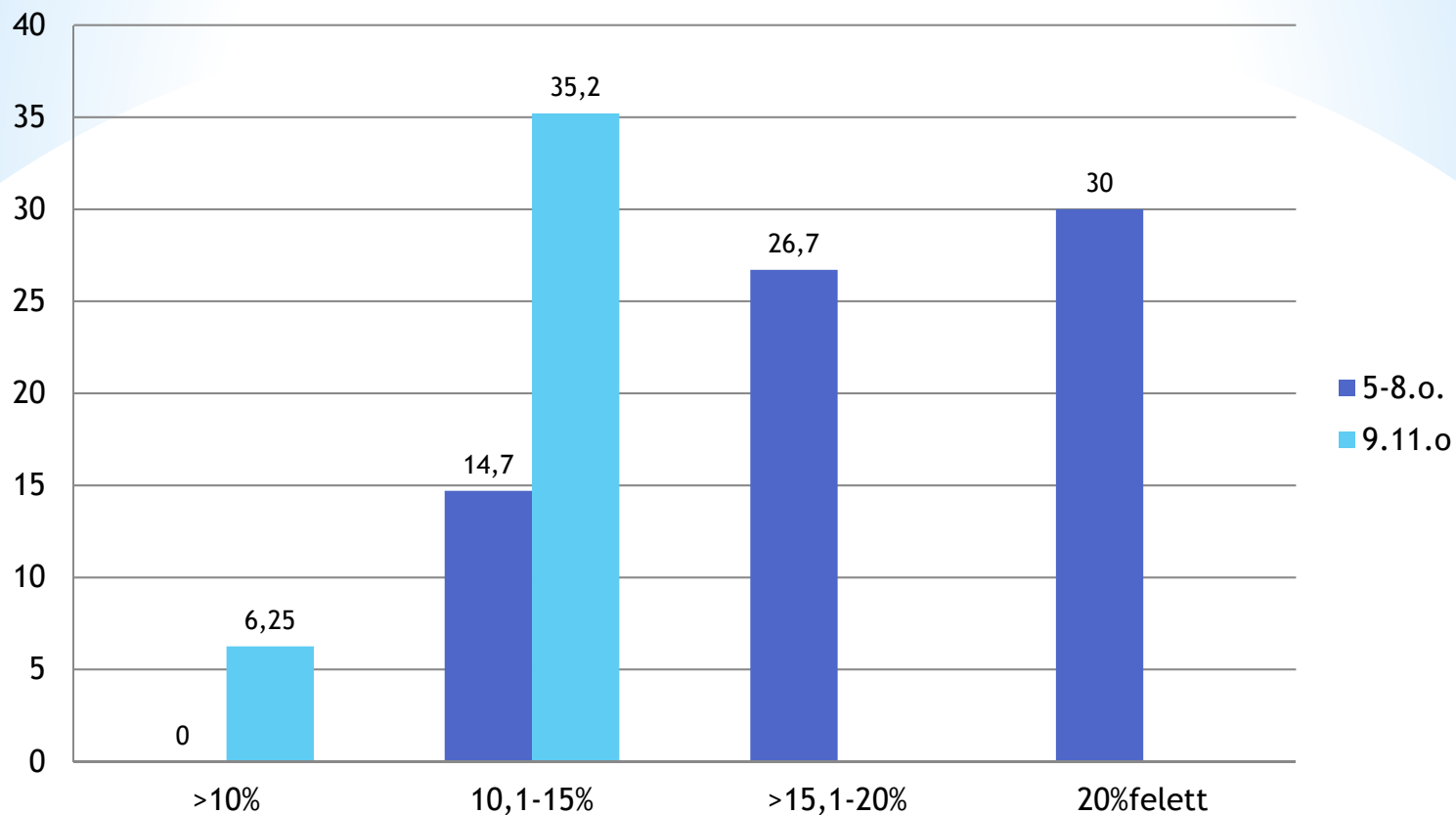
A kisgimnazisták táskája abszolút és relatív értékben is nehezebb a középiskolásokénál.

Gerincproblémák előfordulása a két korcsoportban a táska testtömeghez viszonyított heti átlaga szerint (%)



A gerincproblémák (hanyagtartás, scoliosis, M. Scheuermann)
aránya kisdgimnazistáknál 27,2%, középiskolásoknál 36%

A sovány tanulók aránya a két korcsoportban a táska testtömeghez viszonyított heti átlaga szerint (%)



A sovány tanulók aránya kisközépiskoláknál 17,6%,
középiskolásoknál 11,3%

- * Az eredményeket és a további teendőket megbeszéltük az iskola vezetésével, a diákönkormányzat és a szülői munkaközösség képviselőivel.
- * Javaslatokat fogalmaztunk meg a szülők, diákok, pedagógusok számára
 - Milyen iskolatáskát válasszanak, hogyan hordják?
 - Milyen lehetőségek vannak az iskolai felszerelés ésszerű csökkentésére? (bepakolás, szekrény)
 - Hogyan csökkenthetik az extra terheket? (iskolai ivóvíz, tornacipő az iskolában)
 - Erősítsék az izomzatukat (tartásjavító torna, napi 1 óra sport, D vitamin)!
 - A kisdzsidisták, soványak, gerincproblémákkal küzdők egyéni odafigyelést igényelnek.
- * Elektronikusan eljuttattuk a készült dokumentumokat a diákok, szülők, pedagógusok számára és az iskola honlapján is elhelyeztük.
- * Az osztályfőnökök is beszélgettek a témáról a diákokkal.
- * A kisdzsidistáknál ellenőrző méréseket végeztünk.

* **Intézkedések**

► **Nem is gondolnánk, mennyi problémát okozhat a túlzott terhelés**

Ha túl nehéz a táská, gyermekünk izmai, ízületei sérülhetnek, ami különböző fájdalmakhoz vagy akár rossz testtartás kialakulásához, gerincferdüléshez is vezethet. Hogyan kerüljük el a bajt? Íme néhány tipp és tudnivaló.

Hat kényes pont

● **Nyak:** A túlságosan telepakolt iskolatáska a nyakizmok túlfeszülése miatt fejfájást okozhat. Figyeljünk rá, a táská teteje ne érjen túl a tarkón.

● **Váll:** A vállat a fájdalmaktól és a sérülésektől valamelyest óvja, ha a táská pántja kellően széles és párnázott, ám azoktól a hatásoktól, amelyeket az előre feszülés vált ki, csak a csökkentett súly kímélheti meg.

● **Gerinc:** A túlzott terhelés miatt a gerinc természetes görbületei megváltoznak, egyes izmok túlfeszülnek, míg mások megnyúlnak. Az állandósuló rossz tartás gerincproblémák kialakulásához vezet.

● **Hát alsó része:** A megdőntött tartás miatt a hát alsó részében izommerevség alakulhat ki, s emiatt fájdalom is jelentkezhet ezen a területen.

● **Csípő:** Csípőtájéki fájdalom is kialakulhat attól, ha a gyerekek előre kell hajolnia, hogy „ellentartson” a hátrafelé húzó súlyos táskának.



Normál terhelés **Nehez hátizsák**
Tekintsük figyelmeztetésnek, ha azt látjuk, hogy a gyerekek a hátizsákkal kissé előrehajol menet közben, vagy amikor egy helyben áll. Azért dönti ugyanis előre a fejét, a felső testét, hogy meg tudja tartani a hátán a súlyt, ez pedig azt jelenti, hogy túl nagy számára a terhelés.

● **Térd**
A normáltól eltérő tartás miatt megváltozik a járás módja is, ami térdfájdalmat okozhat, ennek a kockázatát a megnövekedett terhelés még inkább növeli.

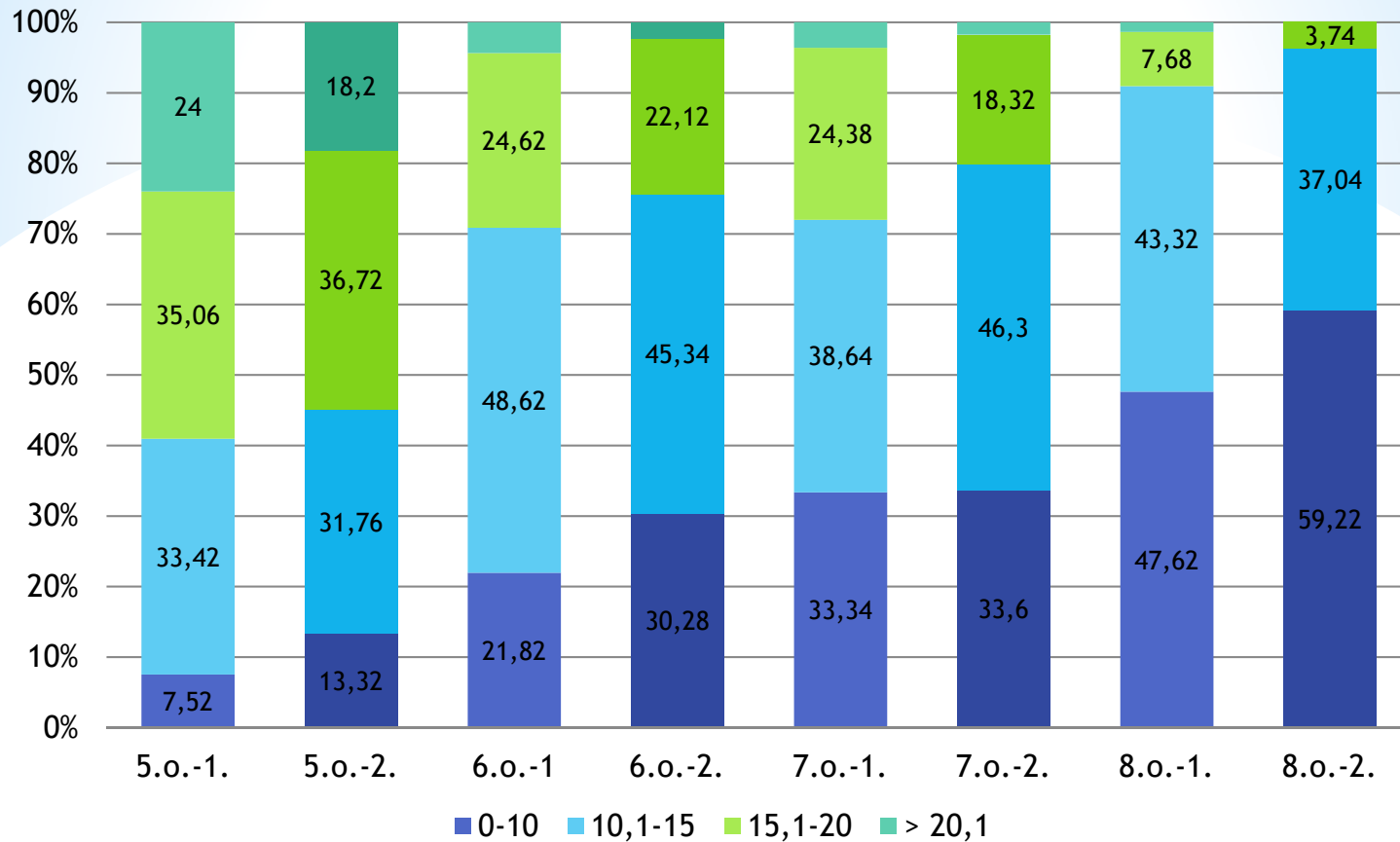
Beállítás és pakolás

- A vállpántokat úgy állítsuk be, hogy ne lógjon a táská, s minél jobban illeszkedjen a háthoz.
- Pakolásakor a nehezebb könyvek, tanszerek kerüljenek a táská aljába, a testhez közelebbi részbe.
- Ha van rá mód és szükséges, fénymásoljuk le egy hétre előre az iskolai anyagot, így a könyvet elég egy héten egyszer becipelni.
- Tanítsuk meg a kicsiket arra, hogy a hátizsákot mindig mindkét vállára vegye fel, s így hordja.
- Felvételkor a helyes technika az, ha nemcsak karral dolgozik a gyerekek, hanem a térdet behajlítva a testhez minél közelebb tartva emeli és veszi fel a táskát.



Arról, hogy mennyi a maximális súly, ami még nem árt a gyerekek fejlődésének, a szakemberek is vitatkoznak. Vannak, akik a testsúly 5-10. mások 10-20%-át tartják elfogadhatónak. Ez egy 25 kg-os gyermek esetén maximum 2,5-5 kg-ot jelent!

A táskák testtömeghez viszonyított tömegének változása



Mindegyik kisgimnáziumi osztályban szignifikánsan javultak az eredmények.

- * Felmérésünk szerint a táska testtömeghez viszonyított tömege alapján a kisdgimnazistáink közel 80%-nak a terhelése a megengedett 10%-nál nagyobb.
- * A gerincproblémák, valamint a soványság (<10p) előfordulása gyakoribb kisdgimnazisták esetén a táska testtömeghez viszonyított 15%- a felett, középiskolásoknál 10% felett.
- * A táska tömegére való nagyobb odafigyelés mellett fontosnak tartjuk a megfelelő táska kiválasztását és helyes viselését is. Napi 60 perc testmozgás hozzájárul a hátpanaszok megelőzéséhez.
- * 2017. áprilisi hír- 2018. szeptemberétől első lépésben hatezer ötödikes diákot , több tízezer pedagógust látnak el tablettel, digitális tankönyvfejlesztés en dolgoznak.

* **Megbeszélés**