De nehéz az iskolatáska….?

Olykor meglepődünk, ha a tanulók táskáját felemeljük. Ilyen nehéz?

Valóban túl nehéz? Csak a szükséges eszközök, tanszerek vannak benne?

A diákönkormányzat együttműködésével felmértük 1 héten keresztül,mennyit cipelnek a tanulók az iskolába: pl. iskolatáska, testnevelési ,úszófelszerelés,délutáni külön óra eszközei.

Célcsoport: 5-11. évfolyamos diákok (végzős tanulók kivételével minden évfolyam tanulói, évfolyamonként 1-1 osztály).

Felmérés ideje: 2017. 02. 06-2017.02.24.

Módszer: 1 héten keresztül hétfőtől péntekig naponta megmértük a bepakolt iskolatáskát az iskolába vitt egyéb felszereléssel együtt (testnevelés, úszófelszerelés, külön óra eszközei).

A felmérést a diákönkormányzat tanulóinak bevonásával, az iskola által biztosított mérleg segítségével végeztük. A mérések 7.30 és 8 óra között történtek tanítási napokon. A diákönkormányzat tanulói az adatokat az iskola-egészségügyi szolgálat által előre elkészített táblázatban rögzítették. A tanulók testtömegét az iskola-egészségügyi szolgálat dolgozói rögzítették.

Rögzített adatok: név, osztály, egri,bejáró,vagy kollégista,testtömeg,felszerelés össztömege, felszerelés tartalmaz-e testnevelési,úszófelszerelést,külön óra eszközeit, enni,innivalót. A táska tartalmaz e az aznapi oktatáshoz nem szükséges dolgokat.pl:más könyveket?

A gyermekek gerincének védelme érdekében kívánatos, hogy a táska súlya ne haladja meg a gyermek testtömegének 10%-át.

A felmérés során arra voltunk kíváncsiak, vajon érvényesül-e ez az ajánlás iskolánk tanulói esetén. Amennyiben a táska súlya meghaladja a kívánatos értéket, közösen keressük a megoldást a problémára.

Eredmények:

Az összesített adatokat az alábbi grafikonokon mutatjuk be.

Vizsgálatban résztvevő tanulók száma: 233 fő, melyből 136 fő 5-8. osztályos és 97 fő 9-11. osztályos tanuló.

A kisgimnazisták táskáinak átlagos tömege több, mint egy kilogrammal volt nehezebb, mint a 9-11. évfolyamos tanulóké. A táskák tömegének maximális értékei is az 5-8. évfolyamon magasabbak, legkirívóbb az ötödikeseknél, csaknem 14 kg.

A táskák testtömeghez viszonyított átlagértékei a kisgimnazistáknál meghaladták az ajánlott 10%-os értéket. A maximális érték ötödikeseknél a testtömeg 30%-át is meghaladta, a 9-11. évfolyamon 15% körüli volt.

A táskák testtömeghez viszonyított tömegét négy kategóriában vizsgáltuk: 10% alatti, 10,1-15%, 15,1-20% és 20% feletti értékeknél. A grafikonon egyértelműen látszik, hogy minél kisebb évfolyamra jár a tanuló, annál leterheltebb.

A tanítási hét első felében nehezebbek az iskolatáskák, két korcsoport között közel 5%-os eltérés van.

Hosszú távon úgy gondoljuk, hogy lényeges a tanulók heti átlagos terhelése, ezért az 5-8. osztályos valamint a 9-11. osztályos korcsoport heti átlagos terhelését is összehasonlítottuk. Míg a 9-11. osztályos korcsoportban 15% feletti értéket nem találtunk, az 5-8. osztályosok között közel 80% értéke meghaladta az ajánlott értéket, 15% felett közel 30% volt.

A 9-11. osztályosok között 15% feletti értékek nem voltak, lényegesen több azonban a gerincprobléma a 10% feletti csoportban. A kisgimnazistáknál a 15,1-20% közötti értéknél volt kiugróan magas a gerincproblémák aránya. A 20% feletti értéknél inkább alacsonyabb a gerincproblémák előfordulása, az okokat tekintve gondolhatnánk azt is, hogy ilyen tömeg cipelését csak erős izomzattal rendelkező gyermek vállal fel, de az is előfordulhat, hogy az ebben a csoportban alacsonyabb esetszám miatt torzul az adat.

A soványsággal egyenes arányban nő a tanulók terhelése. A testmagasságukhoz képest sovány tanulók tehát túlterhelés szempontjából veszélyeztetettebbek.

A bejáró tanulók terhelése is nagyobb.

A tankönyveken kívül legtöbben enni-innivalót és testnevelési, valamint úszófelszerelést hoztak magukkal az iskolába. Ezek közül is az enni és innivaló a leggyakoribb, a testnevelési felszerelést már inkább az iskolában hagyják a tanulók.

Egyértelműnek tűnik és a vizsgálat alátámasztja, hogy minél több plusz dolgot visz az iskolába a gyermek, annál nehezebb a táskája.

A 9-11. évfolyamon is hasonló a helyzet, azzal a kiegészítéssel, hogy a 15,1% feletti érték a kis esetszám miatt nem értékelhető.

Összefoglalva:

* Az 5-11. osztályokban történt mérések alapján leginkább az 5-8. osztályos tanulók a túlterheltek, 80%-uk táskája meghaladja a testtömegük 10%-át, ezen belül a 15,1% feletti érték a tanulók közel 30%-a.
* Egyedi esetekben 30% feletti értékeket is találtunk.
* A kisgimnazistáknál a gerincproblémák a 15,1% feletti értékeknél lényegesen gyakoribbak, míg a 9-11. korosztályban már a 10,1% feletti értéknél is lényegesen több a gerincprobléma.
* A sovány, valamint a bejáró tanulók túlterhelés szempontjából veszélyeztetettebbek.
* A tanulók többsége enni-innivalót tesz könyveken kívül a táskába, kisebb részben testnevelési vagy úszófelszerelést, mely lényegesen emeli a táska súlyát.

Javaslataink:

Javasoljuk, hogy az eredményeket konzultálják meg a vizsgálatban érintett osztályok osztályfőnökei a tanulókkal, gyűjtsenek minél több javaslatot, ki, hogyan könnyít a táskáján, milyen ötletek javaslatok vannak a táska könnyítésére?

Köszönjük az iskola vezetésének a vizsgálathoz való hozzájárulását és a vizsgálatban résztvevő tanulók együttműködését!

Tisztelettel:

Eger,2017. március 9.

Dr. Mezei Éva Tóthné Juhász Magdolna

iskolaorvos iskolavédőnő