Wrocław, dn. 25.09.2018 r.

Informacja prasowa

**2,5 tony ciężaru na plecach uczniów wrocławskich podstawówek**

**Nowy rok szkolny, a dziecięce tornistry wciąż ciężkie niczym skały. Zespół projektu Lekki Tornister i organizatorzy akcji Uruchamiamy Dzieciaki zważyli plecaki uczniów wrocławskich podstawówek. Z analizy wynika, że blisko 80% badanych nosi torby, których waga przekracza 10% ich masy ciała. Co zrobić, by polskie dzieci nie musiały dźwigać ciężarów o równowartości wagi hipopotama?**

Zgodnie z zaleceniami Głównego Inspektoratu Sanitarnego, waga tornistra nie powinna wynosić więcej niż 10–15% masy ciała dziecka. Raport z badań organizatorów inicjatywy Uruchamiamy Dzieciaki i kampanii Lekki Tornister pokazuje jednak, że w rzeczywistości norma ta jest przekraczana nawet trzykrotnie! 8 na 10 uczniów nosi zbyt ciężki plecak, u rekordzisty zapakowany tornister ważył aż 27,42% masy jego ciała. Jeden z uczniów dźwigał na plecach torbę o ciężarze 7,2 kg, a średnia wcale nie była dużo lepsza, bo równała się niemal połowie tej wartości – 3,75 kg.

Badanie zostało przeprowadzone przez studentów fizjoterapii Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu w pięciu szkołach podstawowych. Objęto nim 655 dzieci, u których sprawdzono wagę ciała i ciężar tornistrów.

– *Okazało się, że plecaki wszystkich dzieci ważą łącznie niemal 2,5 tony –* mówi Agnieszka Łesiuk-Krajewska, dyrektor ds. projektów i komunikacji w Fundacji Sensoria organizującej projekt Lekki Tornister. – *Co bardziej niepokojące, wielu uczniów ma trudności z zachowaniem prawidłowej masy ciała. I nie zawsze chodzi o otyłość. Co prawda 21,5% badanych posiadało zbędne kilogramy, ale aż u co u czwartego dziecka wykryto niedowagę !*

Duża część placówek szkolnych zapewnia dzieciom miejsce do pozostawienia podręczników i przyborów lekcyjnych, jednak nadal nie rozwiązuje to w pełni kwestii przeciążonych plecaków. Na ich zwiększoną wagę wpływ mają nie tylko książki i zeszyty, lecz w wielu przypadkach również rzeczy zbędne, które dzieci zabierają do szkoły: dodatkowe piórniki, szklane butelki, ciężkie termosy i… zabawki. Często zbyt dużo ważą same tornistry – nawet do 2 kg! Modne ostatnio plecaki na kółkach zamiast rozwiązywać problem, tylko go powiększają: ważą najwięcej, a dodatkowo powodują nierównomierne obciążenie ciała, a co za tym idzie – mogą przyczynić się do powstania wad postawy.

Mając na uwadze dobro i zdrowie najmłodszych, od 2011 roku Fundacja Rosa i Fundacja Sensoria prowadzą akcję edukacyjną Lekki Tornister, zachęcając nauczycieli i rodziców do przykładania większej troski do tego, jakie plecaki kupują swoim pociechom, kontrolowania, co dzieci wkładają do tornistrów, oraz uczenia ich, jak właściwie pakować i nosić szkolne torby. Do tej pory w działania kampanii zostało zaangażowanych blisko 80 tys. dzieci oraz 4 tys. nauczycieli w całej Polsce.

– *Dlaczego zwracanie uwagi na przeciążone tornistry uczniów jest takie ważne? Ponieważ długotrwałe noszenie zbyt ciężkiego plecaka przyczynia się do nieprawidłowej postawy dziecka, co w przyszłości może skutkować bolesnymi napięciami w mięśniach i stawach, przewlekłymi bólami okolic karku, a w efekcie – kształtowaniem się wad postawy. Problem jest złożony i od lat obecny nie tylko w Polsce, ale i w innych krajach. Bez synergii działań instytucji publicznych, organizacji pozarządowych, rodziców, nauczycieli i samych uczniów żadne zmiany nie przyniosą satysfakcjonujących nas rezultatów. Dobrze, że pojawiają się kolejne pomysły mające na celu zmniejszenie tego problemu, takie jak zaplanowany na 1 października Ogólnopolski Dzień Tornistra* – mówi Agnieszka Łesiuk-Krajewska.

Z przeprowadzonych przez organizatorów kampanii Lekki Tornister w 2017 roku badań wynika, że edukacja w zakresie profilaktyki wad postawy systematycznie przynosi efekty. Analiza V ogólnopolskiej edycji akcji pokazała, że w porównaniu do jej poprzedniej odsłony plecaki uczniów wraz z zawartością były o ponad pół kilograma lżejsze, a dzieci z placówek objętych programem zabierały do szkoły średnio o 0,88 kg mniej niepotrzebnych przedmiotów.

**Najważniejsze dane akcji Uruchamiamy Dzieciaki i Lekkiego Tornistra – raport 2018**:

* **655 uczniów** objętych badaniem; 318 dziewcząt i 337 chłopców;
* **2450,8 kg** – tyle łącznie ważyły wszystkie tornistry dzieci (to równowartość wagi 8 tygrysów albo 203 sztabek złota);
* **7,2 kg** – waga najcięższego plecaka;
* **3,75 kg** – średnia waga plecaka szkolnego z zawartością (jak się okazało, najwięcej ważą tornistry uczniów klas III – średnia wynosi 3,84 kg);
* **blisko 80 proc. badanych uczniów** (504 osoby spośród 655) **nosi tornistry, których waga przekracza 10 proc. wagi ich ciała**;
* **27,42 proc**. – taki był największy stosunek wagi tornistra w porównaniu do wagi dziecka.

Projekt Lekki Tornister zakłada diagnozowanie problemu w formie badań oraz wsparcie dla szkół podstawowych poprzez wdrożenie programu edukacyjnego z zakresu profilaktyki pierwszorzędowych wad postawy, motywowanie uczniów do prawidłowego i zdrowego trybu życia, jak również zwrócenie uwagi dzieciom, ich rodzicom, opiekunom i nauczycielom na problem przeciążonych plecaków będących przyczyną wad postawy. Do kluczowych elementów programu należą: lekcje w szkołach, spotkania edukacyjne, akcja ważenia plecaków oraz możliwość sfinansowania placówkom zakupu szafek szkolnych. Do akcji włączyli się znani polscy aktorzy, m.in. Sonia Bohosiewicz, Magdalena Różczka, Anna Cieślak, Jarosław Boberek oraz Zbigniew Zborowski, którzy użyczyli głosów postaciom edukacyjnego słuchowiska „Lekki Tornister i Zielona Kropeczka” będącego częścią pakietu dla szkół uczestniczących w kampanii.

Projekt „Uruchamiamy Dzieciaki” prowadzony jest przez Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu oraz wrocławski Uniwersytecki Szpital Kliniczny. Ma na celu zwrócenie uwagi społeczeństwa na problem nadwagi i otyłości oraz zbyt małej aktywności fizycznej u dzieci.

**Więcej o kampanii na:** [**www.lekkitornister.org**](http://www.lekkitornister.org/)

**Zapowiedź słuchowiska „Lekki Tornister i Zielona Kropeczka”:** [**https://youtu.be/nzSnoRSzsN8**](https://youtu.be/nzSnoRSzsN8)

**Więcej materiałów nt. akcji do pobrania na:** [**https://tiny.pl/gb5ml**](https://tiny.pl/gb5ml)