Wrocław, dn. 28.08.2017 r.

Informacja prasowa

**Waga dziecięcych plecaków – jest lepiej, ale nadal co drugi uczeń nosi za ciężki tornister**

**Niemal połowa dzieci w wieku wczesnoszkolnym nosi ze sobą zbyt ciężki plecak - to dane z badań Głównego Inspektoratu Sanitarnego. Potwierdzają je wyniki V edycji programu Lekki Tornister organizowanego przez Fundację Rosa i Fundację Sensoria w partnerstwie z GIS. Są też dobre wieści: w tym roku ponad 700 szkół zgłosiło się do udziału w akcji edukacyjnej, a w porównaniu do poprzednich badań liczba uczniów, u których waga tornistra z powodu zbędnej zawartości przekracza 10 proc. masy ich ciała, zmniejszyła się siedmiokrotnie.**

Według zaleceń Głównego Inspektoratu Sanitarnego waga szkolnego plecaka nie powinna przekraczać 10-15 proc. masy ciała dziecka. Tymczasem – z czego często nie zdają sobie sprawy ani rodzice, ani nauczyciele – tornistry bywają o wiele cięższe, przekraczając wspomniane wytyczne nawet czterokrotnie. Uczniowie zabierają ze sobą nie tylko podręczniki i zeszyty, ale także dużo zabawek, pluszaków, ciężkie piórniki i bidony.

– *Dlatego prowadzimy akcję Lekki Tornister, która ma na celu uświadomienie przede wszystkim dorosłym, że nadmiernie przeładowane plecaki ich dzieci to poważny problem zdrowotny na przyszłość. Zbyt wielki ciężar to nie tylko ból pleców czy niewygoda, z czasem może prowadzić do schorzeń kręgosłupa, kłopotów z kolanami czy nawet nieprawidłowego funkcjonowania układu oddechowego. Warto o tym pamiętać, gdy przygotowujemy nasze dzieci do szkoły* – mówi Agnieszka Łesiuk, dyrektor ds. projektów i komunikacji w Fundacji Sensoria.

Organizatorzy właśnie podsumowali piątą edycję projektu. Choć wciąż problem nadmiernego obciążenia tornistrów jest widoczny, można też zauważyć pozytywne zmiany będące wynikiem prowadzonej edukacji profilaktycznej.

**Dobry przykład na wielką skalę**

W V edycji kampanii Lekki Tornister wzięły udział **722 szkoły podstawowe z całej Polski.** Każda placówka otrzymała pakiet materiałów edukacyjnych (przewodnik dla nauczyciela ze scenariuszem zajęć, karty pracy dla uczniów, plakat edukacyjny, płytę ze słuchowiskiem „Lekki Tornister i Zielona Kropeczka”). Przy jego pomocy nauczyciele realizowali wśród uczniów specjalne lekcje poświęcone właściwemu pakowaniu szkolnych plecaków i dbaniu o prawidłową postawę ciała. **Dzięki zaangażowaniu ponad 4 tys. nauczycieli programem zostało objętych aż 77 656 uczniów** klas 0-III szkół podstawowych.

Ponadto, w wybranych szkołach odbyły się prelekcje na temat profilaktyki wad postawy i akcja ważenia plecaków uczniów. Dwie najbardziej zaangażowane w kampanię placówki otrzymały nowoczesne szafki dla uczniów do przechowywania podręczników i przyborów szkolnych.

**Nieco lżejsze plecaki, mniej niepotrzebnych rzeczy**

Akcją ważenia tornistrów objęto 510 dzieci. Sprawdzano wszystkie kluczowe elementy: wagę poszczególnego ucznia, ciężar jego plecaka (zarówno pustego, jak i z zawartością), wagę rzeczy niezbędnych do nauki w danym dniu, jak i tych, które dziecko zabrało ze sobą, a które nie były mu potrzebne. Wszystkie plecaki ważyły 1521,25 kg - to tyle, co łączna waga trzech koni sportowych! Najwięcej - tornistry pierwszoklasistów, średnio 3,05 kg. Przeciętnie dzieci nosiły w swoich plecakach 0,12 kg niepotrzebnych przedmiotów, ale rekordzista miał ich aż 1,3 kg. **Co drugie badane dziecko (246 maluchów) miało ze sobą tornister, którego waga przekraczała 10 proc. masy jego ciała, z czego obciążenie aż 226 toreb i plecaków wynikało z zawartości rzeczy niezbędnych do nauki**.

– *Chociaż te dane są wciąż alarmujące, Lekki Tornister przynosi widoczne efekty. W porównaniu do poprzedniej edycji plecaki wraz z całą zawartością są o ponad pół kilograma lżejsze, a dzieci zabierają do szkoły o 0,88 kg mniej niepotrzebnych, dodatkowych przedmiotów. I najważniejsze: liczba uczniów, u których waga tornistra z powodu zbędnej zawartości przekracza 10 proc. masy ich ciała, zmniejszyła się siedmiokrotnie! Skuteczniejsza edukacja to lżejsze plecaki naszych dzieci. Zachęcamy wszystkie szkoły podstawowe do udziału w kolejnej edycji projektu – rekrutacja ruszy już we wrześniu* - mówi Agnieszka Łesiuk.

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.

Partnerem akcji jest Główny Inspektorat Sanitarny (www.gis.gov.pl), którego misją jest nadzorowanie i kreowanie działań w zakresie zapobiegania i minimalizacji negatywnych skutków zdarzeń w obszarze zdrowia publicznego poprzez zarządzanie Państwową Inspekcją Sanitarną. Patronami honorowymi są Minister Edukacji Narodowej oraz Rzecznik Praw Dziecka. Do akcji włączyli się także 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.

**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)