

Silne dzieciaki, lekkie plecaki. Pełna moc!



29 maja - 02 czerwca 2023 r.

Akcja ważenia plecaków
uczniów warszawskich podstawówek

Partnerzy:



ADRIA-ART.PL



Skąd wziął się pomysł na akcję ważenia plecaków?

Od 2016 roku fizjoterapeutki z Active Place prowadzą badania przesiewowe dzieci w szkołach podstawowych. Przebadanych zostało już ponad **1000 dzieci**. Na podstawie wyników badań, możemy stwierdzić, że u **56 % dzieci** występują wady postawy. To daje solidny powód, aby wprowadzać programy profilaktyczne w polskich szkołach i głośno mówić o rosnącym problemie wad postawy wśród dzieci i młodzieży. Jednym z czynników, które sprzyjają powstawaniu wad postawy jest dźwiganie zbyt ciężkich plecaków każdego dnia.

Jaka jest dopuszczalna waga dziecięcego plecaka?

Waga plecaka powinna być dostosowana do masy ciała dziecka.

Jakie zmiany w postawie powoduje zbyt ciężki plecak?

- > przesunięcie środka ciężkości do tyłu,
- > pochylenie tułowia do przodu,
- > zgięcie w stawach biodrowych,
- > osłabienie mięśni posturalnych,
- > nadmierne napięcie mięśni w odcinku szyjnym i lędźwiowym kręgosłupa,
- > protrakcję barków (wysunięcie do przodu),
- > nieprawidłowe ustawienie stawów kolanowych i skokowych.

Maksymalny ciężar plecaka:

dzieci młodsze (I- III klasa) **10 %**

dzieci starsze (> IV klasy) **15 %**
masy ciała dziecka

Początek szkoły jest to szczególny czas dla dziecka. Nie tylko ze względu na zmianę otoczenia, nowych nauczycieli, rówieśników i całkiem inny etap w życiu. Jest to też jeden z kluczowych okresów dla postawy dziecka. Cały czas jest ono w fazie intensywnego wzrostu, ale diametralnie zmienia się jego codzienna aktywność. Dziecko zaczyna spędzać dużo czasu w szkolnej ławce, dodatkowo siedzi w domu odrabiając lekcje, często do tego dochodzą zajęcia dodatkowe, niekoniecznie związane z ruchem.

W tym wieku bardzo często zaczynają rozwijać się wady postawy u dzieci!

Podsumowanie akcji ważenia plecaków

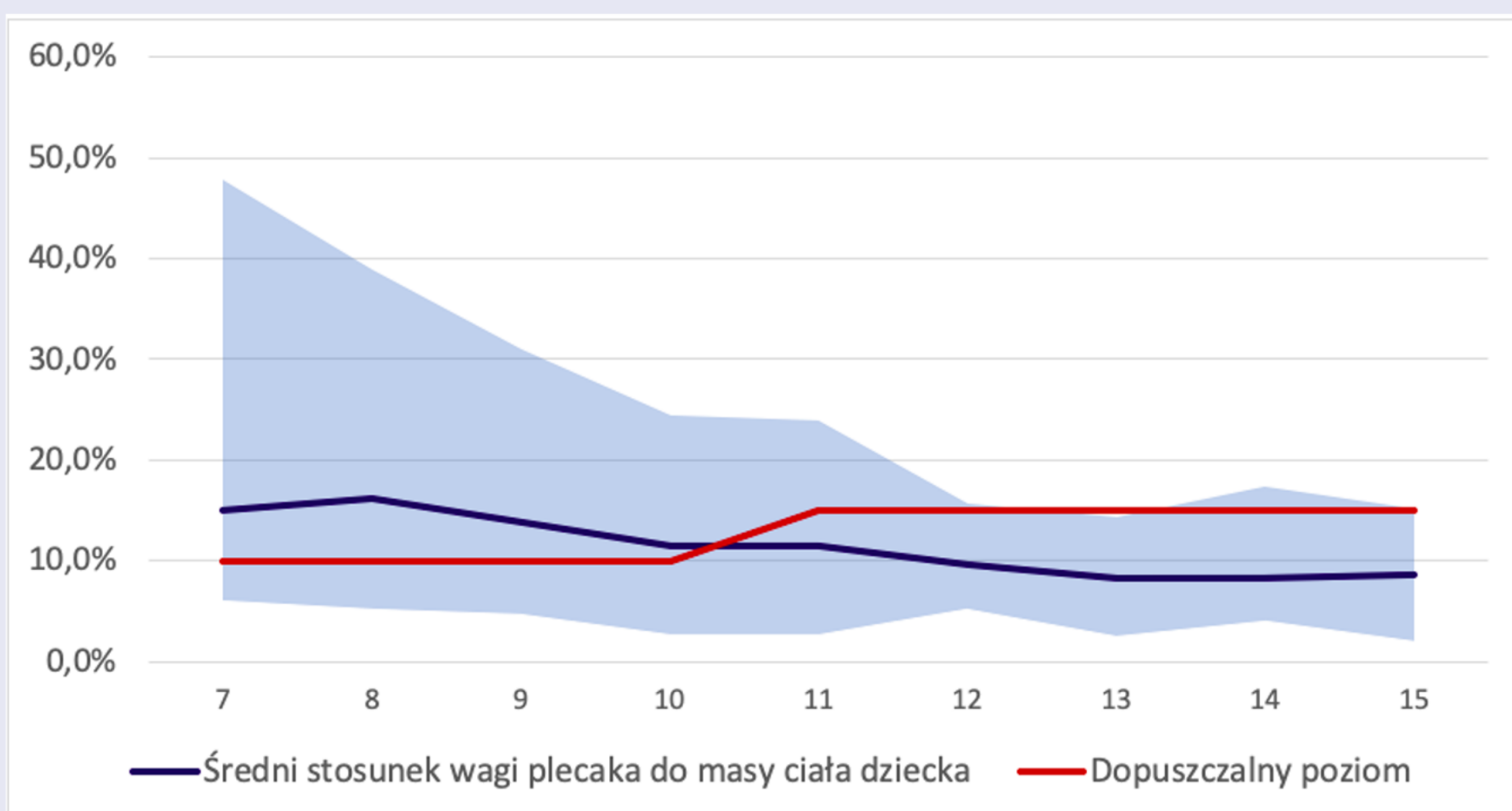
Przeprowadziliśmy udaną akcję ważenia plecaków, w której przebadaliśmy **706 osób**. Wyniki naszych pomiarów przyniosły interesujące wnioski.

Spójrzmy najpierw na wyniki na całej grupie. Okazało się, że **60% badanych**, dokładnie 429, **miało plecaki o wadze przekraczającej 10% ich własnej masy ciała**. To może wskazywać na fakt, że niektórzy uczniowie są zbyt obciążeni, co może prowadzić do problemów z ich postawą ciała i ogólnym dyskomfortem.

Z kolei **25% badanych**, czyli 173 osoby, miało plecaki, których **waga stanowiła więcej niż 15% ich masy ciała**, czyli maksymalną, dopuszczalną wagę plecaka. Jest to jeszcze bardziej niepokojące, ponieważ większe obciążenie może powodować jeszcze większe problemy zdrowotne.

Na szczęście mamy też pozytywne wyniki. Prawie **40% dzieci** (277) badanych, miało plecaki, których **waga była mniejsza niż 10% ich masy ciała**. To oznacza, że dużo uczniów nosi plecaki odpowiednie do swojej masy ciała.

Ciekawe wnioski można wyciągnąć, gdy spojrzymy na dane w podziale na wiek. Na rysunku nr 1 zaprezentowany jest średni stosunek wagi plecaka do masy ciała dziecka w zależności od wieku (linia granatowa). Wszystkie wyniki zawierają się w zacienionym niebieskim obszarze, którego krawędź górna wyznaczył odczyt maksymalny a najniższą minimalny. Czerwona linia oznacza poziom dopuszczalny. Widać wyraźnie, że dzieci do 10 roku życia noszą plecaki o zbyt dużym ciężarze. Większość 11 latków mieści się w normie dzięki podwyższeniu poziomu dopuszczalnego z wiekiem oraz samemu wzrostowi masy ciała. Ostatni czynnik decyduje o prawidłowych odczytach dzieci starszych.



Podsumowanie akcji ważenia plecaków

Oznacza to, że dzieci do 10 roku życia są zdecydowanie przeciążone!

Badania pokazały, że waga plecaka nie zmienia się wraz z wiekiem, a decydujący wpływ na mieszcząc się w dopuszczalnych normach dzieci starszych ma prosty fakt – rosną i zwiększają masę ciała. Należy więc zmniejszyć obciążenie w klasach 1-3.



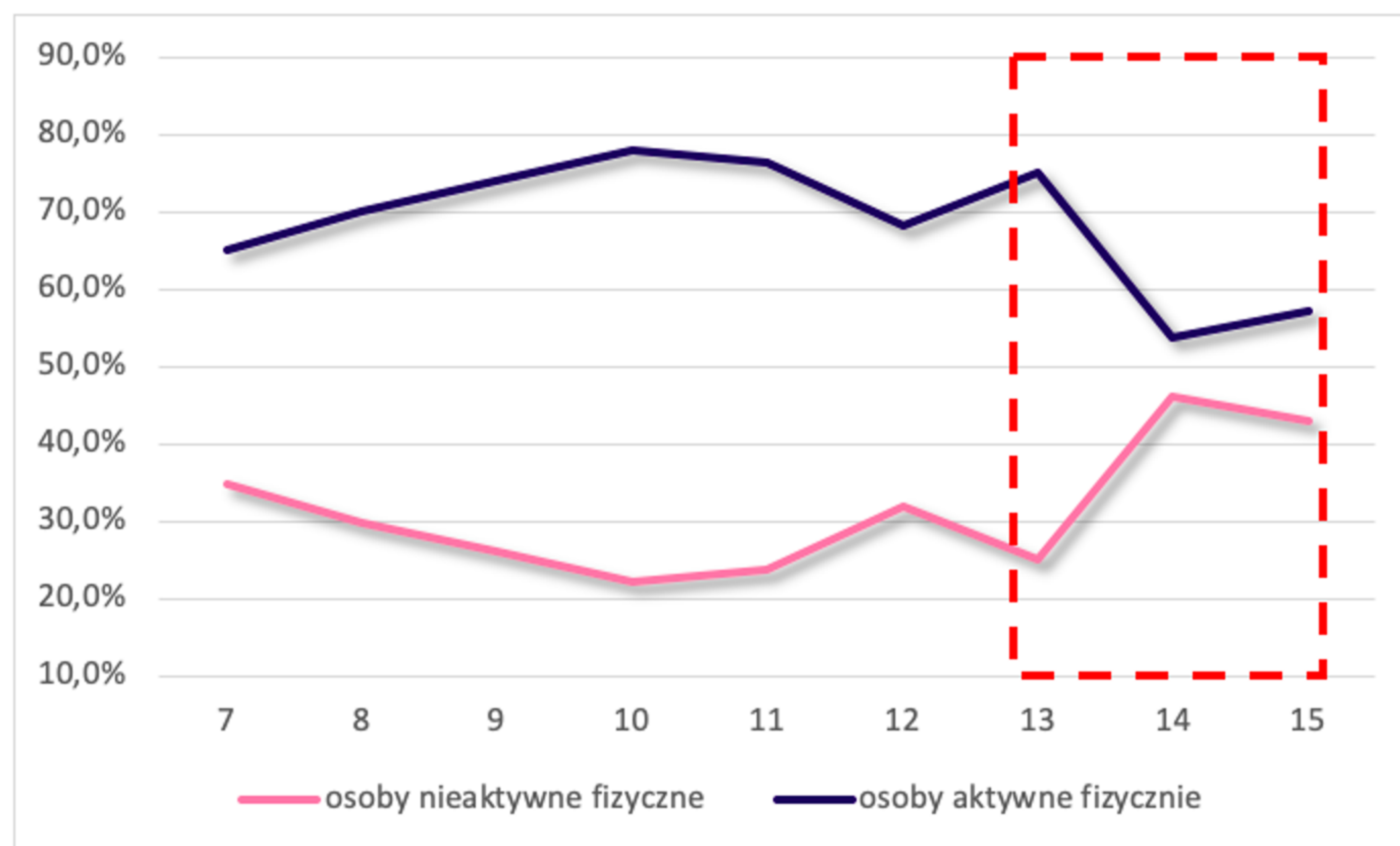
Najcięższy plecak, jaki napotkaliśmy, należał do siedmioletniego dziecka i ważył aż 11 kg. Trzeba zaznaczyć, że dziecko samo ważyło 23 kg, więc plecak stanowił **48% wagi dziecka!**

To alarmujące odkrycie, które wskazuje na nieodpowiednie obciążenie i ryzyko występowania wad postawy ciała dziecka.

Cieszy nas, że aż **72% dzieci biorących udział w badaniu deklarowało, że uprawiają sport**. Gdy spojrzemy na dane w zależności od wieku obraz ma negatywny wydźwięk.

Udział dzieci uczęszczających na dodatkowe zajęcia ruchowe rośnie do 10 roku życia, po czym zaczyna spadać. Alarmujący jest fakt, że dla prawie połowy 14 i 15 latków jedyną aktywnością fizyczną są zajęcia szkolne, o ile nie są z nich zwolnione.

Na wykresie oznaczono to czerwoną linią przerywaną. Być może to obciążenie nauką lub innymi zajęciami powoduje, że młodzież z wiekiem porzuca dodatkowe zajęcia.



Rysunek 2 Udział dzieci biorących udział w dodatkowych zajęciach ruchowych w zależności od wieku, źródło: opracowanie własne akademiapostawy.pl, Active Place

Aby podkreślić znaczenie aktywności fizycznej i motywować uczniów do uprawiania sportu, rozdaliśmy osobom biorącym udział w badaniu bransoletki z napisem **Ćwiczenia dają moc!** Chcieliśmy, podkreślić dzieciom, że gdy będą miały silne mięśnie to będą miały siłę nosić nie tylko ciężkie plecaki, ale będą miały siłę udźwignąć dużo więcej! Mamy nadzieję, że nasz przekaz pomoże też rodzicom w znalezieniu lub utrzymaniu motywacji do bycia aktywnym fizycznie i dbania o swoje ciało. Dzięki temu będą wspaniałym przykładem dla swoich pociech, a dodatkowo będą dłużej cieszyć się dobrym zdrowiem.

Zdrowy plecak dla dziecka - na co zwrócić uwagę?

Cechy dobrego plecaka dla dziecka

- **Usztywnione plecy** - ważne, aby tył plecaka dobrze przylegał do pleców dziecka. Ważne jest, aby konstrukcja posiadała wybrzuszenie dla podparcia lędźwiowego odcinka kręgosłupa. Taki plecak dopasowuje się do prawidłowych krzywizn kręgosłupa i wspomaga utrzymanie odpowiedniej postawy.
- **Szerokie, miękkie szelki**, dzięki którym plecak leży wygodnie na plecach.
- **Regulacja szelek** pomoże dostosować tornister do wzrostu dziecka.
- **Pas piersiowy** powoduje, że plecak nie przemieszcza się wówczas, gdy dziecko się pochyla.
- **Rozmiar i pojemność** plecaka powinny być dostosowane do wieku i wzrostu dziecka. U dzieci do 13 roku życia tornister nie powinien ważyć więcej niż 10% jego masy ciała. Długość zaś nie powinna przekraczać kilku centymetrów poniżej talii dziecka.
- **Wytrzymały materiał**. Nie chcemy, aby plecak się rozerwał podczas zabawy, biegu czy skakania. Dobrze, gdy plecak jest jednocześnie **lekki** oraz solidnie uszyty.
- **Odpowiednia wentylacja** jest również istotna. Aby chronić nasze dziecko przed przegrzaniem pleców, zwróćmy uwagę, czy plecak posiada system wentylacji.

Zasady prawidłowego użytkowania plecaka szkolnego

Pakuj jedynie niezbędne podręczniki i rzeczy – codziennie sprawdzajcie wspólnie plecak dziecka i wyciągajcie z niego niepotrzebne książki czy zabawki.

Noś na obu ramionach – symetryczne rozłożenie ciężaru jest kluczowe dla postawy ciała.

Pakuj według schematu – najcięższe przedmioty powinny być bliżej pleców w dolnej części plecaka. Wtedy dziecku łatwiej jest zachować równowagę, a tym samym poprawną pozycję ciała.

Wybieraj zeszyty w miękkich okładkach. Nie dokładaj swojemu dziecku dodatkowego ciężaru i wybieraj lżejsze przybory szkolne.

Dopasuj szelki! Dobrze dopasowany plecak przylega do pleców dziecka i nie zwisa poza poziomem miednicy.

Silne dzieciaki, lekkie plecaki. Pełna moc!



29 maja - 02 czerwca 2023 r.

Akcja ważenia plecaków
uczniów warszawskich podstawówek

Podziękowania

Bardzo się cieszymy, że nasza akcja spotkała się z ciepłym przyjęciem przez większość szkół. To dla nas ogromnie ważne, że nasze działania zostały docenione i że mogliśmy spotkać się z otwartością, rozmowami i wsparciem ze strony społeczności szkolnych.

Dziękujemy wszystkim szkołom za przyjęcie naszej inicjatywy i zaangażowanie w nasze działania. Wasze wsparcie jest nieocenione i motywuje nas do kontynuowania naszych wysiłków w promowaniu zdrowego stylu życia i dbania o dobrostan dzieci.

Jesteśmy wdzięczni za możliwość przeprowadzenia rozmów z dyrektorami, uczniami, nauczycielami i rodzicami, które pozwoliły nam lepiej zrozumieć potrzeby i wyzwania związane z obciążeniem plecakami. Wasze opinie i uwagi są dla nas bardzo cenne i pomagają nam doskonalić nasze działania.

Liczymy na dalszą owocną współpracę w przyszłości. Dzięki naszemu wspólnemu wysiłkowi możemy budować zdrowsze i bardziej świadome społeczeństwo.

Raz jeszcze serdecznie dziękujemy następującym szkołom :

Szkoła Podstawowa nr 368 im. "Polskich Olimpijczyków"

Szkoła Podstawowa nr 356 im. Ryszarda Kaczorowskiego

Niepubliczna Szkoła Podstawowa EduArt

Szkoła Podstawowa nr 386 im. Marszałka Józefa Piłsudskiego

Szkoła Podstawowa nr 166 im. Żwirki i Wigury

Szkoła Podstawowa nr 63 im. Zawiszy Czarnego

Szkoła Podstawowa nr 80 im. Marii Kownackiej

Szkoła nr 258 im. Gen. Jasińskiego

Szkoła Podstawowa nr 221 z Oddziałami Integracyjnymi im. Barbary Bronisławy Czarnowskiej

Szkoła Podstawowa nr 391 im. Macieja Aleksego Dawidowskiego ps. "Alek"

Szkoła Podstawowa nr 31 im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego.

Partnerzy:



ADRIA-ART.PL



Silne dzieciaki, lekkie plecaki. Pełna moc!



29 maja - 02 czerwca 2023 r.

Akcja ważenia plecaków
uczniów warszawskich podstawówek

Podziękowania

Chciałabym pochwalić i wyrazić ogromne uznanie dla wspaniałej pracy, jaką wykonują nasi wolontariusze. Bez ich zaangażowania, oddania i poświęcenia nasze działania nie mogłyby być tak skuteczne i inspirujące. Poświęcili swój czas, energię i umiejętności, aby wspierać naszą misję. Bezinteresownie angażują się w różnorodne zadania i projekty, od organizacji wydarzeń po bezpośrednie wsparcie dzieci i młodzieży. Ich pasja jest niezastąpiona. Pracować w takim zespole to sama przyjemność.

Dziękujemy:

Aleksandra Kurbiel-Syrocka
Aleksandra Dobrzyńska
Marzena Barszczewska
Magdalena Pytlewska
Mirosław Kołodziej
Karol Matczak
Daniel Karaszewski
Dorota Matczak
Wolontariusze z Flying Bags

oraz najmłodszym:

Julia Barszczewska (8 lat),
Jeremi Matczak (9 lat),
Karolina Matczak (2 lata).

Chcielibyśmy serdecznie podziękować
Akademii Wychowania Fizycznego im. Józefa Piłsudskiego w Warszawie
oraz **Międzynarodowemu Ruchowi Latających Plecaczków Flying Bags**
za udzielenie swojego patronatu naszej akcji.
Jesteśmy zaszczycony, że możemy liczyć na waszą obecność i pomoc
w naszych działaniach.

Dziękujemy również naszym sponsorom:

Adria Art, Fabryka Norblina, Active Place, PhiLabs, Sedivio.

Chcemy przekazać ogromne podziękowania za wsparcie finansowe,
które umożliwiło nam realizację naszych działań. Wasza zaufanie
są nieocenione. Dzięki Wam mogliśmy zorganizować wydarzenie,
zakupić niezbędne narzędzi do ważenia dzieci i ich plecaków,
a przede wszystkim wręczyć dzieciom bransoletki,
które będą im przypominały o ćwiczeniach.

Do zobaczenia,
Akademia postawy