

## KOLIKO JE TEŠKA ŠKOLSKA TORBA ?

((How heavy the schoolbag is?))

Đorđa Bilobrk dr.med., spec. školske medicine

Zavod za javno zdravstvo Požeško- slavonske županije

### Sažetak

Poznato je da prekomjieran teret školske torbe, kao i njeno nepravilno nošenje može biti opterećenje dječjoj kralješnici, najviše u cervikalnom i lumbalnom dijelu. Dobra školska torba treba biti primjerena težini i uzrastu djeteta, težine najviše najviše 10 % tjelesne težine djeteta.

**Ključne riječi:** školska torba, tjelesna težina djece

### Abstract

It's well known that excessive heavy schoolbag as well as it's improperly carrying may be burden to child spine, mostly in the cervical and lumbal parts of spine. Good schoolbag should be appropriate to child's weight and age, maximum 10 % of their own weight.

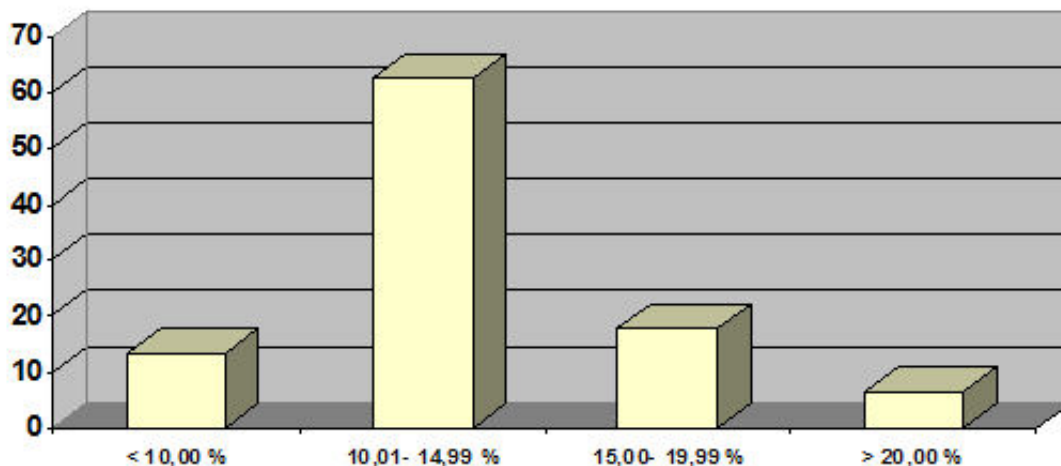


Posljedice preteške školske torbe mogu biti bolovi u ramenima, trnjenje u rukama i prstima i zamor vratne i leđne muskulature, što vodi nepravilnom držanju tijela. Djeca opisuju da ih bole ruke i noge, a zapravo se radi o bolnosti u području hvatišta mišića, radi prevelikog opterećenja.

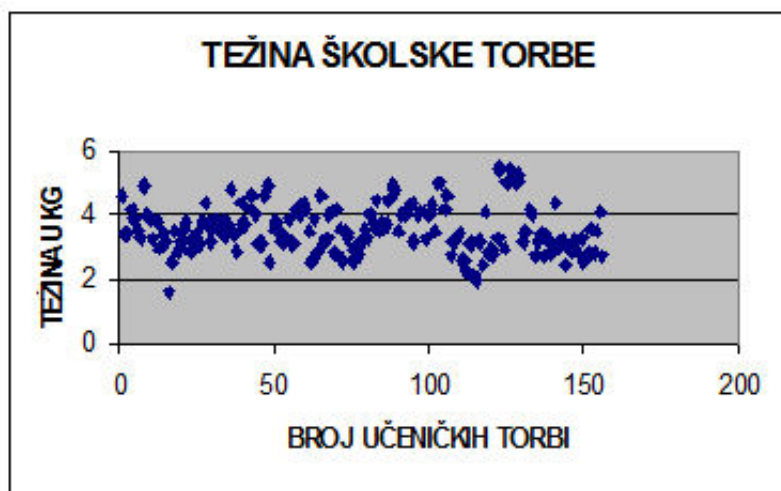
Zamisao je bila izmjeriti težinu učenika prvih razreda na određenom području, dokazati da li ih preteške školske torbe opterećuju i da li je njihova ukupna težina primjerena uzrastu sedmogodišnjeg djeteta. Ispitali smo i njihovo zadovoljstvo životom i školom.

Sudjelovalo je 156 učenika svih prvih razreda 2007. Godine na području Pakraca, Lipika i Poljane. Izmjerena je njihova tjelesna težina u kilogramima, isto tako i težina njihovih punih školskih torbi koje su taj dan ponijeli na nastavu. Učenici su ispunjavali i anonimni anketni upitnik o svom zadovoljstvu životom i školom, odgovarali na pitanja o svojim željama i da li im je torba teška.

Uspoređujući težinu ispitivane djece i njihovih školskih torbi, samo 13,5 % učenika ima školsku torbu tešku do 10 % svoje težine, kako je preporučeno. 62,2 % nosi školsku torbu koja teži 10,01- 14,99 % svoje težine, 17,9 % ima torbu tešku 15,00- 19,99 % težine, a 6,4 % nosi torbu težu od čak 20 % svoje tjelesne težine.

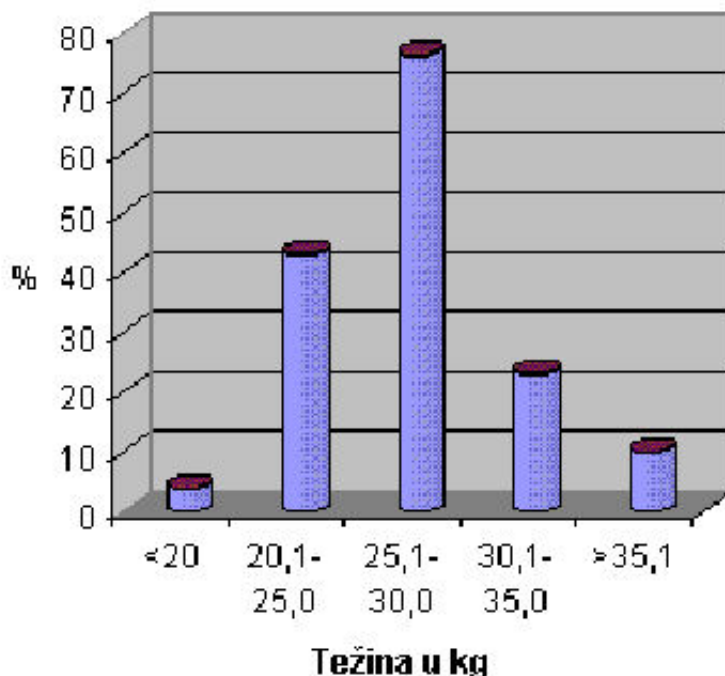


Prazna šolska torba teži od 1,1- 1,8 kg, prosječno 1,4 kg. Prosječna puna šolska torba teži 3,6 kg, a najteža 5,5 kg.

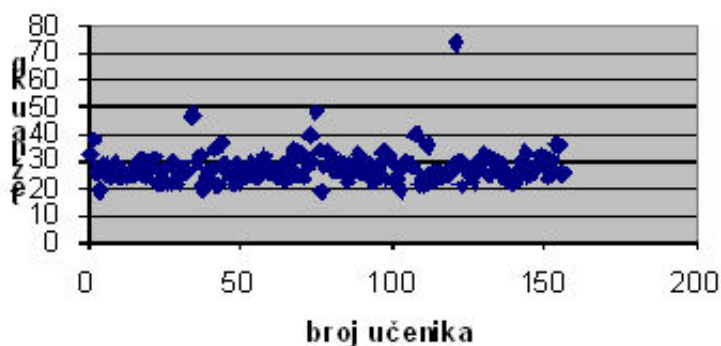


Prosječna tjalesna težina učenika iznosi 27,8 kg. Lakših od 20 kg ima 2,6 %, težkih od 20,1- 25,0 kg ima 27,6 %. Skoro polovina- 48,7 % teži od 25,1- 30,0 kg, 14,7 %, a težih od 35 kg je bilo 6,4 %.

### TT UČENIKA

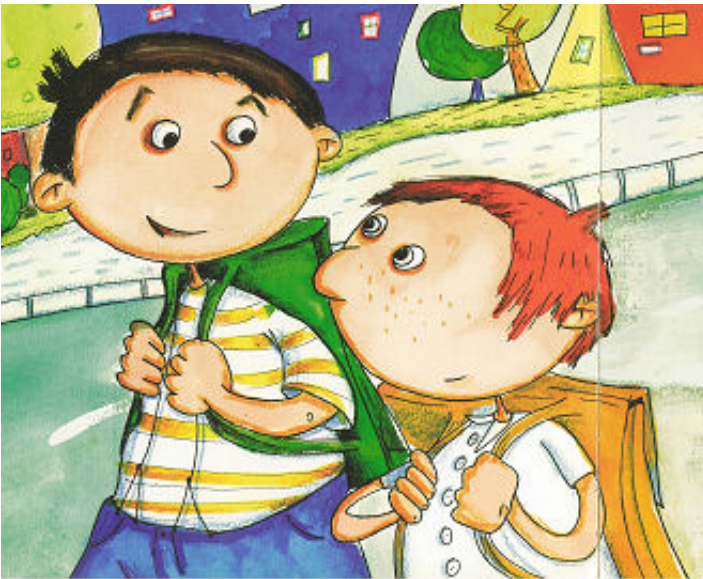


### TT UČENIKA



Ispitivana djeca se osjećaju sretna- čak 95,5 %, većina voli školu- 96,1 %. Kad su trebali odlučiti što najviše vole, 45 % je odabralo školu i aktivnosti vezane uz nju, 29,8 % igru i sport, 4 % obitelj, 19,9 % nešto od hrane, a samo 1,3 % darove i uspjehe.

Na pitanje da li im je torba teška, 30 % njih je odgovorilo pozitivno, 3,3 % ponekad, a većina- 66,7 % da nije. Na pitanje- što bi promijenili, većina se odlučila za igračke, stvari, nešto na sebi, neki od njih ne bi mijenjali ništa, što ukazuje da su oni ipak zadovoljni u svom okruženju. Malo njih želja niti nemaju, a ostali su poželjeli sitnice- igračke, darove, životinju, putovanje, nešto od opreme, a samo nekoliko učenika bi promijenilo razred ili učiteljicu.



Kao zaključak- potvrdili smo da je čak 86,4 % učenika prvih razreda opterećeno školskom torbom težom od preporučenih 10 % svoje tjelesne težine, a od njih - 6,4 % nosi torbu koja teži više od 20 % svoje tjelesne težine! Bez obzira na realno opterećenje težinom školske torbe, 66,7 % njih je ne smatra teškom. Više od  $\frac{3}{4}$  prvašića teško je između 20 i 30 kg, a skoro polovina od 20- 25 kg. Na tu malu težinu, opterećenje nošenjem torbe od prosječnih 3,6 kg, (a skoro 40 % torbi je teže od 4 kg), nije dobro za njihov razvoj i lokomotorni sustav! Sa zadovoljstvom možemo i ustvrditi da su gotovo svi učenici prvih razreda sretni i da vole školu.