

# (Pre)težka šolska torba

 Božena Idžojtič, učiteljica športa, OŠ Angela Besednjaka, Maribor  
Soavtorici: Špela Ferš, Teja Svolfšak Zorec

*Veliko se govori o tem, da imajo otroci pretežke šolske torbe. To se pozna tudi kasneje, po končanem šolanju. Z učenkami sem se kot mentorica leta 2013 odločila, da bi to podrobneje raziskali. Osredotočili sta se na učence naše osnovne šole. Zanimalo ju je, ali se učencem šolske torbe zdijo pretežke, kaj bi lahko storili, da bi bile torbe lažje, ter kakšno torbo in kako dolgo le-to nosijo. V anketi so predlagali zanimive rešitve.*

## UVOD

V zadnjih letih se veliko govori o pretežkih šolskih torbah, ki so lahko vzrok za nastanek težav z držo oziroma s hrbtenico. Vzrokov za težave s hrbtenico je več, na primer: neenakomerna ali prehitra rast, preveč sedenja in premalo gibanja, prirojene napake kosti in mišičevja ali preobremenjevanje otroka v šoli.

Na ministrstvu za izobraževanje, znanost, kulturo in šport so ob uvedbi devetletke v tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju posvetili več pozornosti teži šolskih torb. Ugotavljajo, da teža torb ni poseben problem v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju, ker učenci pogosto puščajo šolske potrebščine v šoli in jih domov odnesejo samo ob koncu tedna. Večji problem pa nastane v višjih razredih. Tudi starši imajo pri tem veliko in pomembno vlogo, saj imajo otroci v torbah razen šolskih potrebščin veliko drugih stvari, kar jim še dodatno otežuje torbo.

Hipoteze raziskovalne naloge so bile:

- večini učencev se zdijo šolske torbe pretežke;
- da bi zmanjšali težo torb, bi imeli dvojne učbenike (ene v šoli in ene doma);
- večina nižjih razredov ima anatomsko oblikovano torbo, medtem ko imajo višji razredi predvsem nahrbtnike;
- učenci torbo nosijo približno 15 minut.

S pomočjo anketiranja učencev naše šole ter z intervjujem s fizioterapevtko sta učenki postavljene hipoteze ovrgli ali potrdili.

## PRETEŽKE ŠOLSKE TORBE

Z začetkom šolskega leta vedno postane aktualno tudi vprašanje izbire šolske torbe. Pretežka ali prevelika torba lahko poškoduje otrokovo hrbtenico, zato bi morali biti pri izbiri previdni in pozorni na to, da bo teža enakomerno razporejena in da jo bo otrok nosil varno. Torba ne sme biti prevelika in ne premajhna.

## Pomembna je teža

Teža šolske torbe se določa glede na otrokovo telesno težo in ne na njegovo telesno zgradbo. Torba ne sme biti težja od 10-ih odstotkov otrokove teže. Če otrok tehta 30 kg, na hrbtu ne sme nositi več kot 3 kilograme. Če otrok do šole hodi manj kot 15 minut, lahko to mejo malo prekoračimo.

## Kompaktni modeli

Šolska torba brez zunanjih predalčkov in žepov je najboljša izbira; bolje se prilega hrbtu in ne kvari naravne telesne drže. Teža je v njej dobro razporejena. Modeli, ki imajo veliko žepov in predalčkov, oddaljujejo torbo od trupa, zaradi česar se začne otrok nagibati nazaj. Če ima otrok kljub temu torbe s stranskimi žepi, naj v njih nosi le lažje predmete, na primer ključe ali copate.

## Naramnice

Naramnice morajo biti široke, nastavljive in podložene, da otroka ne drgnejo po ramenih. Pozimi, ko imamo debelejša oblačila, je boljše, če naramnice malo razrahljamo, poleti, ko imamo tanjša oblačila, pa jih primerno zategnemo.

## Kako polnimo torbo?

Najtežje knjige vedno zlagamo na tisto stran torbe, ki se prilega ob hrbet, ob njih pa tanjše knjige in beležke ter na koncu peresnico. S takim razporedom bo največja teža tik ob hrbtu in otrok bo v naravnem položaju.

## VRSTE TORB

Velja splošno pravilo, da teža torbe ne sme preseči 10 % otrokove teže. Nošnja česar koli, kar je težje od 10 % otrokove teže, lahko oziroma bo povzročilo poškodbe hrbtenice, ne glede na znamko ali obliko torbe.

Primer: povprečen enajstletnik tehta 34 kg, 10 % je 3,4 kg, toliko pa približno tehtajo tri njegove srednje težke knjige, ki jih nosi s seboj. Pri izbiri šolske torbe se moramo prepričati, da le-ta res ustreza otrokovi starosti, njegovim potrebam in tudi telesni gradnji.

### Torba za predšolskega otroka

Za predšolskega otroka poiščemo majhen nahrbtnik, nato pa iščemo takega z dovolj prostora za priljubljeno igračko, rezervna oblačila in robčke. Če ima otrok več stvari in je torba zelo težka, je najboljša rešitev torba ali majhen kovček na kolesih. Izberemo torbo s čim manj žepi, ker je za otroka pomembno, da je vse bolj enostavno. Pomembno pa je tudi, da je torba vodoodporna in da ima primerne naramnice. Pri tej skupini ne smemo pozabiti na barve, kajti otroci jih obožujejo.

### Šolska torba za nižje razrede osnovne šole

V tem času otrok potrebuje torbo skorajda normalnih velikosti, a vendarle ne prevelike. Otrok potrebuje več prostora, saj prenaša več učbenikov, delovnih zvezkov in potrebščin. Torbe nikdar ne kupujemo za več let in ne varčujemo z denarjem na tak način, saj se prevelika torba ne prilagaja pravilno na otrokov hrbet, visi čez medenico in pritiska na vrat. Naramnice in pas naj ne bodo predolgi, naj bodo primerni za otrokovo višino in obseg.

### NAKUP ŠOLSKE TORBE

Pri nakupu torbe nas ne sme zavesti le njen zunanji videz, kajti dobra šolska torba otroku omogoča naraven položaj hrbtenice in nemoteno gibanje. Preverimo, če lahko glavo nemoteno premika levo in desno ter če lahko iztegne roke v stran in nazaj. Torba ne sme biti prevelika, tako da bi segala prenizko, prav tako ne sme biti širša od telesa. Tudi na ramenih ne sme biti nameščena previsoko, saj se tudi v tem primeru otrok nagne naprej in hodi v nepravilnem položaju. Koristne in tudi vedno bolj priljubljene so torbe na kolesčkah, ki jih otroci za seboj vlečejo z ročajem. Čeprav so takšne vrste torb dobra izbira, se ob tem pojavi druga težava – otroci jih namreč obremenijo z veliko nepotrebnimi stvarmi. Nošenje pretežke torbe je zelo naporno, predvsem po stopnicah.

Torba naj ima več predalov, kar otroku omogoča boljšo organizacijo, poleg tega pa na ta način zmanjšamo tudi možnost prenašanja nepotrebnih stvari, kar vpliva na manjšo težo. Ob tem morajo starši vendarle torbe redno pregledovati in zlagati stvari dnevno iz torbe (vsaj prva leta). Na takšen način preprečimo kopičenje nepotrebnih šolskih potrebščin v torbi in tako zmanjšujemo njeno težo. Dobro pa se je tudi dogovoriti v šoli, da bi nekaj potrebščin puščali kar tam. Pri nakupu torbe moramo biti pozorni, da se pokrov na široko odpre. Zelo pomembne so naramnice, ki ne smejo biti pretrde, obenem pa morajo biti dovolj široke. Hrbtni del naj bo anatomsko obliko-

van, saj se po nastavitvi naramnic dobro prilaga otrokovemu hrbtu. Pri hoji torba ne sme opletati po hrbtu, ročaj za prenašanje pa se mora prilagati otrokovi dlani.



### Kako pravilno nositi šolsko torbo

### DOSEDANJE RAZISKAVE O ŠOLSKIH TORBAH

Večina raziskav je bila narejenih v Avstraliji, kjer se kar 70 % šolarjev pritožuje zaradi bolečin v hrbtu ob nošenju šolske torbe. Primer: težka torba, ki visi čez eno ramo, lahko po 12-ih letih šolanja povzroči kronične težave v hrbtnem predelu. Slaba drža, bolečine v vratnem predelu, ramenih, glavoboli, krči mišic in nepravilne krivine hrbtenice (kifoza, skolioza) so najpogostejše posledice nepravilnih obremenitev s šolskimi torbami. Podobne rezultate so zabeležili tudi v Angliji in v Španiji.

V Mariboru so v šolskem letu 2010/11 med osnovnošolci zabeležili kar 6 % nakazanih sprememb v hrbtenici (to so bile večinoma bolečine), 0,7 % osnovnošolcev pa ima že izražene spremembe (to so skolioze in kifoze). V srednji šoli je 10,6 % mladostnikov tožilo za bolečinami v hrbtu, 0,3 % dijakov pa že ima izražene spremembe. Podatki zajemajo tiste dijake, ki so prišli v svojo šolsko ambulanto.

### KAM SE OBRNEMO PO POMOČ, KO IMAJO OTROCI TEŽAVE?

Kadar ima otrok težave, se je najprej potrebno obrniti po pomoč k šolskemu zdravniku, ta pa oceni stopnjo težave. Večinoma šolski zdravnik napoti otroka v Center za korektivno telovadbo v

Zdravstveni dom Adolfa Drolca, če pa so ob bolečinah prisotne tudi večje spremembe hrbteničnih krivin, pa napoti otroka k fiziatru ali ortopedu. Starši lahko otroka odpeljejo k specialistu tudi brez napotnice, vendar morajo o stanju obvestiti šolskega zdravnika.

### POGOVOR S FIZIOTERAPEVTKO

Učenki sta intervju opravili s fizioterapevtko, gospo Romano Lončarič Robar, ker sta v svojo nalogo želeli vključiti tudi strokovno mnenje. Na vprašanje, ali se ji zdi jo šolske torbe pretežke, je odgovorila, da če teža le-te presega 10 % teže učenca.

Fizioterapevтка že vrsto let priporoča torbo z ojačanim hrbtiščem, z dovolj širokimi, nastavljivimi naramnicami, in če se le da z dodatnim trebušnim in prsnim pasom, s čimer se ob pravilni namestitvi učenec izogne preveliki obremenitvi hrbtenice.

Kot rešitev za lažje šolske torbe gospa v nižjih razredih osnovne šole izpostavi dejstvo, kako zelo je pomembna kontrola staršev, zato se ji zdi ozaveščanje le-teh v tem oziru zelo pomembno. Kot rešitev za zmanjšanje teže šolskih torb vseh osnovnošolcev pa se ji osebno zdi zelo posrečen ukrep, ki je zaživel na eni od osnovnih šol v Celju. Gre za projekt učbenikov za »na klop«, kar pomeni, da so eni učbeniki vedno v šoli, drugi pa doma. Tako le-teh ni potrebno prinašati v šolo in odnašati iz šole. Prav ta ukrep se je v praksi pokazal kot najučinkovitejši, zato je mnenja, da bi o tem veljalo razmisliti tudi po drugih osnovnih šolah v Sloveniji.

Pretežke in nepravilno nošene šolske torbe povzročajo bolečine v hrbtenici in z utrujenostjo vezano slabo držo. Glede na diagnozo, ki jo postavi osebni zdravnik, ortoped ali fizioterapevt, morajo otroci z okvaro hrbtenice izvajati različne vaje za izboljšanje nastalega stanja. V osnovi je treba poskrbeti za

močne hrbtne in trebušne mišice, s katerimi se tvori tako imenovani mišični steznik in s tem se razbremeni hrbtenico. Vaje vključujejo tudi raztezanje skrajšanih mišic in sproščanje, ki je zaključek fizioterapevtske obravnave.

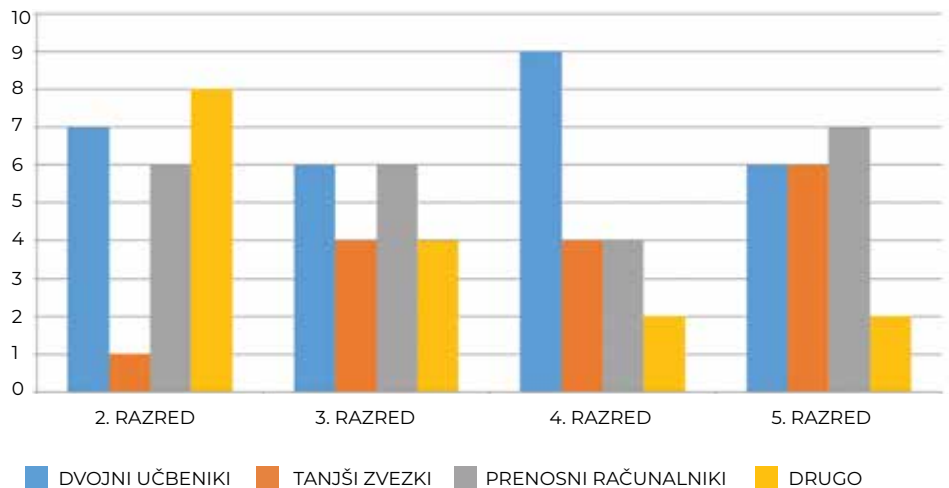
Otroci se vaj v CKT (Center za korektivno telovadbo) najprej naučijo, za dobre rezultate pa je potrebna redna in vztrajna vadba doma. Vaditi je potrebno 3 do 4-krat na teden po pol ure in se tudi čim več gibati. V primerih, ko niso potrebna specifična navodila, se zelo priporoča vse športne aktivnosti, še posebej pa plavanje. Še vedno velja: »Vaja dela mojstra, če mojster dela vajo.«

### ANKETA O TEŽI ŠOLSKIH TORB

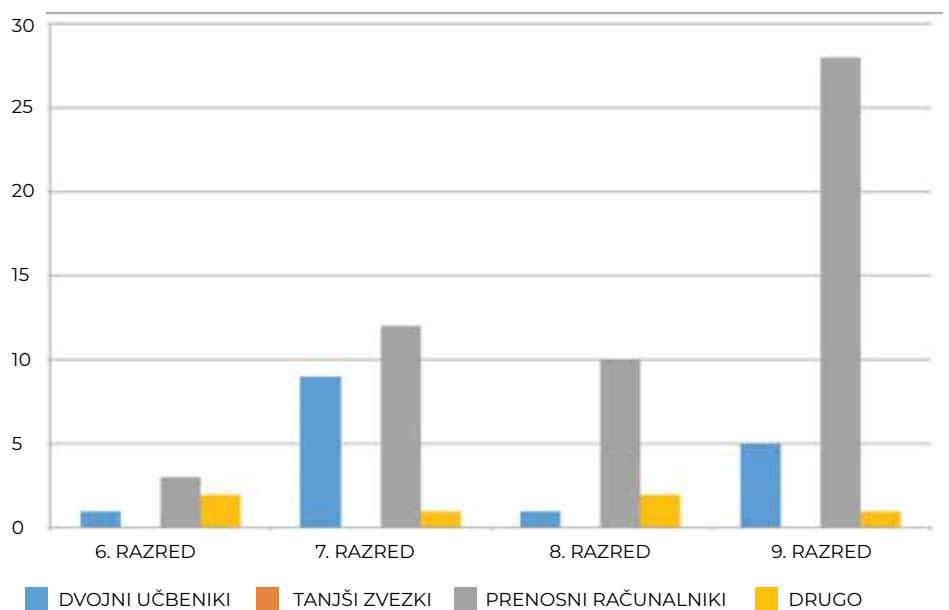
Avtorici naloge sta na naši šoli izvedli anketo o tem, kaj učenci menijo o (pre)težkih šolskih torbah. Izpolnilo jo je 264 učencev od 2. do 9. razreda.

Na vprašanje o teži šolski torbe sta ugotovili, da imajo najtežjo torbo učenci 9. razreda, najlažjo pa učenci 2. razreda. Zanimivo je, da imajo šestošolci težjo torbo kot učenci 7. in 8. razreda. Zanimiv podatek je, da se učencem razredne stopnje torba ne zdi pretežka, 71 % učencem predmetne stopnje pa je torba pretežka.

Učenci, ki so bili mnenja, da nosijo pretežke šolske torbe, so predlagali zanimive rešitve.



#### Kako bi zmanjšali težo šolskih torb (2.-5. r.)?



#### Kako bi zmanjšali težo šolskih torb (6.-9. r.)?

V 2.–5. razredu se je večina učencev odločila za en učbenik v šoli in enega doma (28 učencev), najmanj pa se jih je odločilo za tanjše zvezke (15 učencev). Učenci 6.–9. razreda so se večinoma odločili za prenosne računalnike (18 učencev), najmanj pa se jih je opredelilo za tanjše zvezke (ravno nasprotno kot učenci nižjih razredov). Pod drugo so nekateri učenci predlagali tablične računalnike in torbe na kolesih.

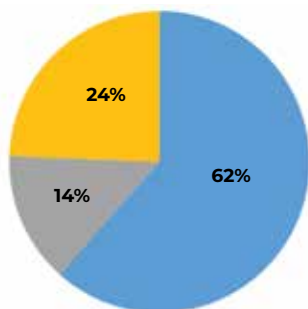
V nadaljevanju je anketa pokazala, da večina učencev razredne stopnje (123 učencev) nosi anatomsko oblikovano torbo, najmanj pa jih nosi torbo z eno naramnico (3 učenci). Učenci predmetne stopnje najpogosteje nosijo nahrbtnike (57 učencev), najmanj pa jih nosi torbe z eno naramnico (13 učencev).

Učenci v povprečju nosijo šolsko torbo do 15 minut.

Večina učencev 2.–5. razreda že ve, da teža torbe lahko povzroči okvare hrbtenice, v 6.–9. razredu pa je ta odstotek še višji. Samo 4 % učencev predmetne stopnje meni, da teža šolske torbe ne vpliva na okvare hrbtenice.

Rezultati ankete so pokazali, da je samo 20 % učencev razredne stopnje obiskovalo korektivno telovadbo, na predmetni stopnji pa 26 % učencev. Obiskovali so jo zaradi

#### ALI LAHKO TEŽA TORBE VPLIVA NA HRBTENICO ?



■ DA ■ NE ■ NE VEM

**Ali misliš, da lahko teža šolske torbe povzroča okvare hrbtenice (učenci razredne stopnje)?**

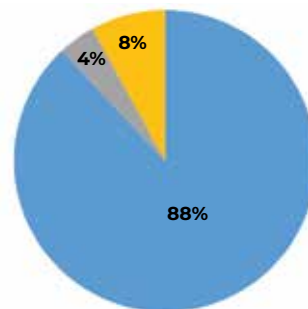
priporočila zdravnika, ukrivljene hrbtenice, prehitre rasti in slabe razgibanosti.

#### ZAKLJUČEK

V raziskovalni nalogi sta se avtorici osredotočili predvsem na rezultate ankete učencev naše šole in na strokovno mnenje zdravstvene stroke in fizioterapevtke. Želeli sta predstaviti tudi vrste šolskih torb in okvare hrbtenice.

Anketo sta izvedli med učenci od drugega do devetega razreda. Rezultati ankete so se večinoma ujemali z njunimi hipotezami. Postavili sta 4 hipoteze, od tega sta 3 potrdili ter 1 ovrgli. Ugotovili sta, da se večini učencev razredne stopnje torbe ne zdijo težke, medtem ko je med učenci predmetne stopnje ravno nasprotno.

#### ALI LAHKO TEŽA TORBE VPLIVA NA HRBTENICO ?



■ DA ■ NE ■ NE VEM

**Ali misliš, da lahko teža šolske torbe povzroča okvare hrbtenice (učenci predmetne stopnje)?**

Mlajši učenci za lažje torbe predlagajo dvojne učbenike, ene za uporabo v šoli in ene za doma. Učenci predmetne stopnje pa v večini predlagajo prenosne računalnike. Starši so dobro ozaveščeni, saj mlajši učenci nosijo predvsem anatomsko oblikovano torbo, starejši pa predvsem nahrbtnike, ki jih nosijo na obeh ramenih. Učenki upata in si želita, da bi z leti šolske torbe postale lažje in da bo okvar hrbtenice zaradi pretežkih šolskih torb vedno manj.

#### VIRI IN LITERATURA

Ferš Š., Svoljšak Zorec T. (2013): *(Pre)težka šolska torba*. Raziskovalna naloga Mladi za napredek Maribora. Maribor: OŠ Angela Besednjaka.  
 Dr. Fošnaric, S., mag. Delčnjak Smrečnik, I. (2009): *Teža šolskih torbic kot obremenilen dejavnik težav s hrbtenico*. Ljubljana: Didactica Slovenica.  
 Dr. Pšunder, M., dr. Pšunder, M. (2005): *Ali slabo držo prvošolčkov pogojuje težka šolska torba?* Ljubljana: Didactica Slovenica.

