

Koolikoti raskusest ja selle võimalikust mõjust kasvava organismi lüüsisambale

Koolikoti raskusest Saaremaa Ühisgümnaasiumi
1.-9. klassi õpilastel

Roosmarii Sarapuu, 7. klass

Liisa Õunpuu, 7. klass

Saaremaa Ühisgümnaasium

Juhendaja: Inge Vahter

Eesmärgid

Anda kirjanduse põhjal ülevaade:

- lülisambast ja selle kujunemisest lapse- ja noorukieas
- kuidas raske koolikott võib mõjutada kasvava lapse lülisammast
- 2009-2010 ja 2014. aasta sügisel läbiviidud koolikoti kampaaniast
- milline peab olema õpilasele sobiv koolikott ja kuidas seda valida

Praktilise töö eesmärk

- Praktilise töö käigus kaaluda ühe nädala jooksul SÜG- i 1.-9. klassi kahest paralleelset ühe klassi õpilaste koolikotid ja teha sellest kokkuvõte
- Uurida, kui paljudel SÜG- i 1.-9. klassi õpilastel esineb rühihäireid
- Uurida, kas lastevanemate arvates võib raske koolikott rühihäireid põhjustada

Sissejuhatus

- Esmamulje inimesest loob tema väljanägemine, väga oluline on tema kehahoid ehk rüht
- Õige kehahoid tagab inimesele terve lülisamba ning kindlustab siseorganitele kõige paremad tingimused funktsioneerimiseks
- Suur osa skeletisüsteemi hädadest on alguse saanud koolieas
- Raske koolikott võib olla üheks rühihäirete põhjustajaks
- Rühivead ei ole kergesti avastatavad

Koolikoti raskust reguleeriv ministeeriumi määrus

- Määrus jõustus 1.08.2001
- Eesti Vabariigi haridusseaduse alusel on ranitsa (koolikoti) lubatud raskus koos sisuga:
- **1.-3. klassi õpilastel kuni 3 kg, 4.-6. klassi õpilastel kuni 3,5 kg ja 7.-9. klassi õpilastel kuni 4,5 kg.**
- Soovituslikult võiks koolikoti raskus olla umbes 10% lapse kehamassist.

Reeglid koolikotile

- Koolikott (ranits) peaks olema kahe sangaga ja seda peaks kandma kahel õlal
- Kotil võiks rinna või kõhu eest käia kokku kinnitus
- Väiksemate laste koolikott peaks olema tugevdatud põhja või seljaosaga
- Koolikoti laius peaks olema vastavuses koolilapse õlgadega, mitte laiem
- Koolikoti alumine serv peab olema puusadega kohakuti

Mõned nõuded koolikotile

1. Koolikoti rihmade reguleerimisel jälgige, et koti ülemine serv on õlajoonega kohakuti

2. Koolikoti laius peaks olema vastavuses koolilapse õlgade laiusuga mitte laiem

3. Jälgige, et õlarihmad oleksid reguleeritavad ja polsterdatud. Kuna laps kasvab kiiresti tuleb koolikoti rihmade pikkust aeg ajalt reguleerida

4. Vastu lapse selga puutuv koolikoti tagumine külg peab olema polsterdatud ja ergonoomiliselt disainitud.

5. Koolikoti alumine serv peab olema puusadega kohakuti



Oolo, 2014

Metoodika

- Koolikottide kaalumine toimus SÜG- s 8.-14. detsembril, 2014. aastal
- Kokku kaaluti nädala jooksul:
94 algklassi (1.-4.) õpilase koolikotti,
109 (5.-9.) klassi õpilase koolikotti
- Kaaluti ka algklassi erinevate ainete õpikuid
- Koolikoti kaalumiseks kasutati multifunktsionaalset kaalu ja õpikute kaalumiseks köögis kasutatavat elektroonilist kaalu

Koolikottide kaalumine – oli mitmeid abilisi

Koolikotti kaalub Feridee Sevostjanov 7.b klassist



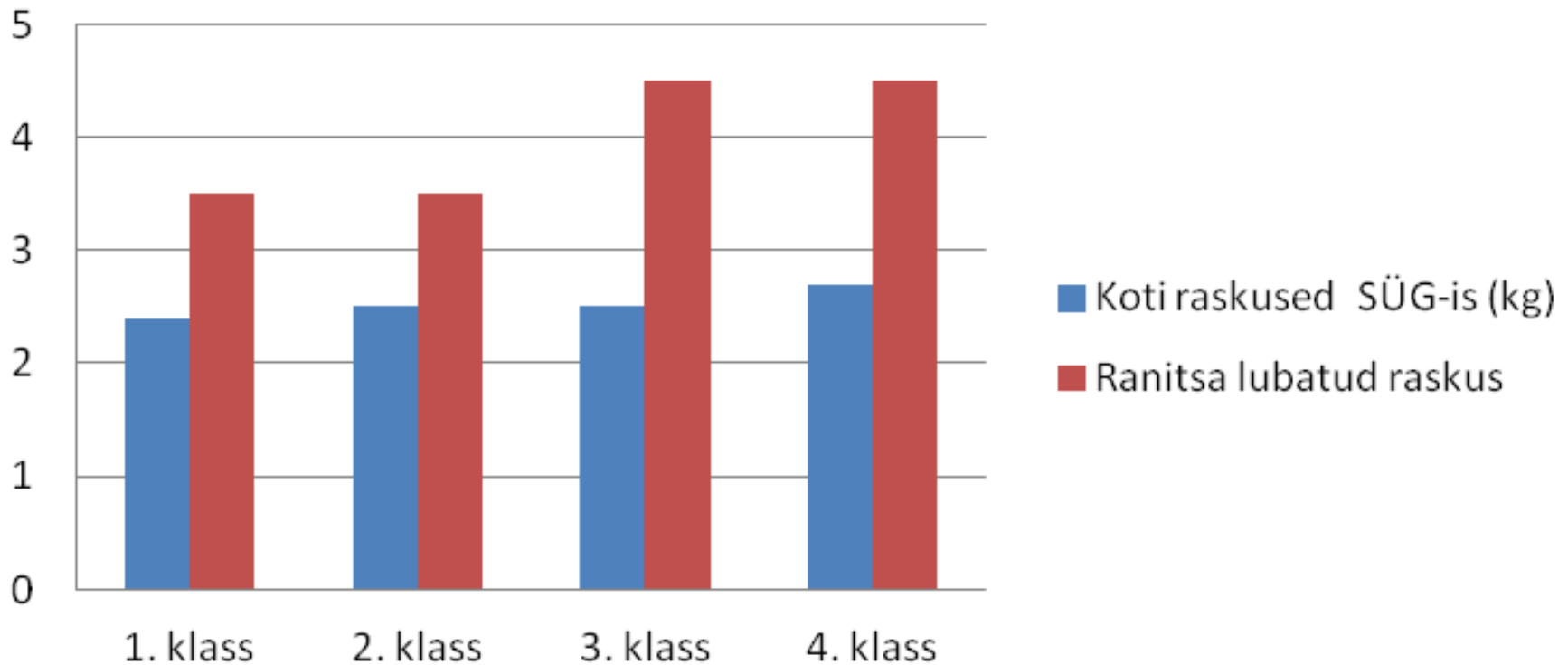
I. Vahteri foto

Tulemused

- 1. klass: keskmine koolikoti kaal 2,4 kg, üle lubatud kaalu vaid ühel õpilasel (4% koolikottidest)
- 2. klass: keskmine koolikoti kaal 2,5 kg, üle lubatud kaalu kolmel õpilasel (12,5% koolikottidest)
- 3. klass: keskmine koolikoti kaal 2,5 kg, üle lubatud kaalu viiel õpilasel (23,8 % koolikottidest)
- 4. klass: keskmine koolikoti kaal 2,7 kg, üle lubatud kaalu kolmel õpilasel (12,5% koolikottidest)
- Järeldus: suurem osa algklasside õpilastest käib koolis normaalkaaluga koolikottidega

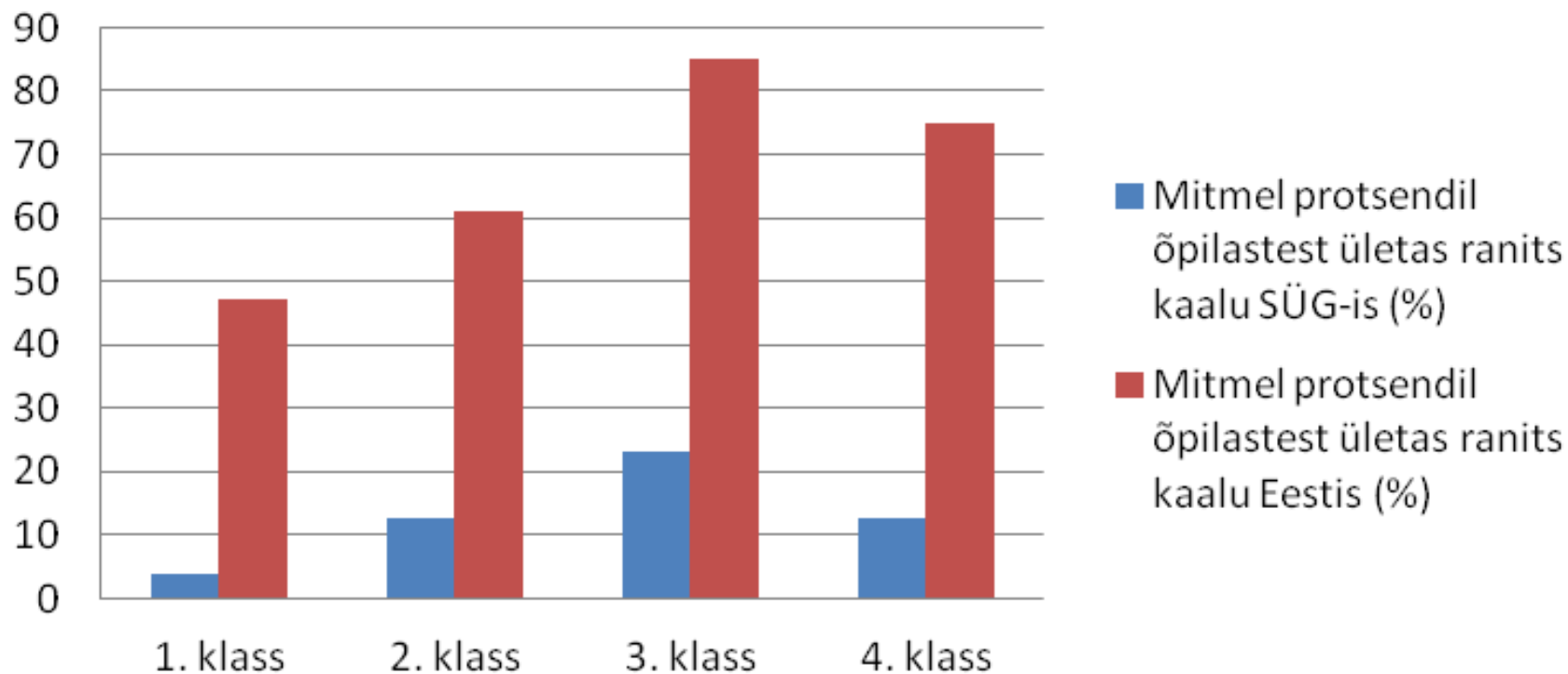
Tulemused - 12 algklassi õpilast käib koolis liiga raske kotiga

Koolikoti lubatud- ja tegelik raskus SÜG-i kooli 1. - 4. klassi õpilastel.



Tulemused – 12,8% ületas SÜG- s, 65% Eesti Õpilasühenduste poolt läbiviidud kaalumise tulemusel

Mitmel protsendil õpilastest ületas ranits kaalu.

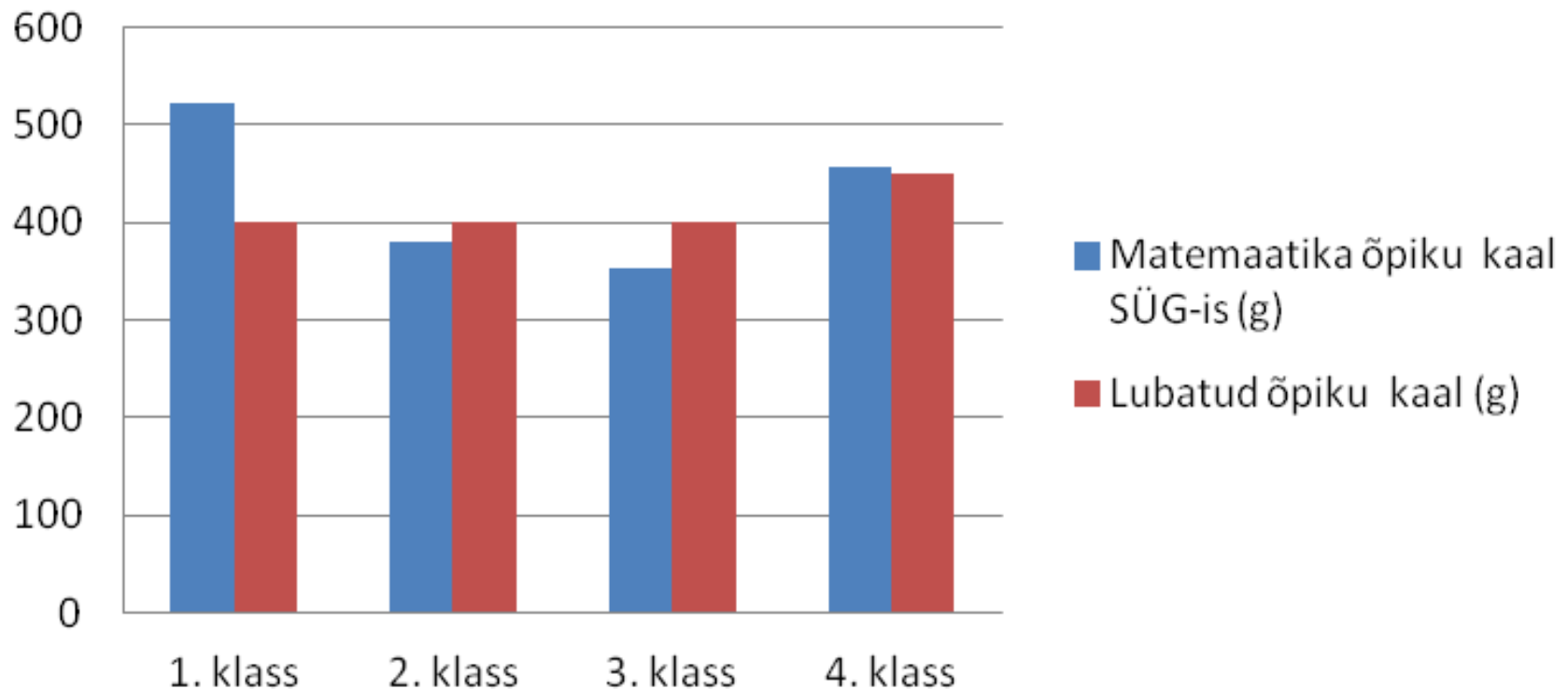


Õpikute kaal algklassides

- 1. klassi raskeimad õpikud: matemaatika 522 g, aabits 467 g, eesti keel 401 g
- 2. klassi raskeimad õpikud: eesti keel 456 g, õigekiri 409 g, muusika 404 g
- 3. klassi raskeimad õpikud: eesti keel 458 g, inglise keel 364 g, matemaatika 353 g
- 4. klassi raskeimad õpikud: eesti keel 515 g, matemaatika 457 g, muusika 437 g
- Õpikud kaaluti koos õhukese paberiga

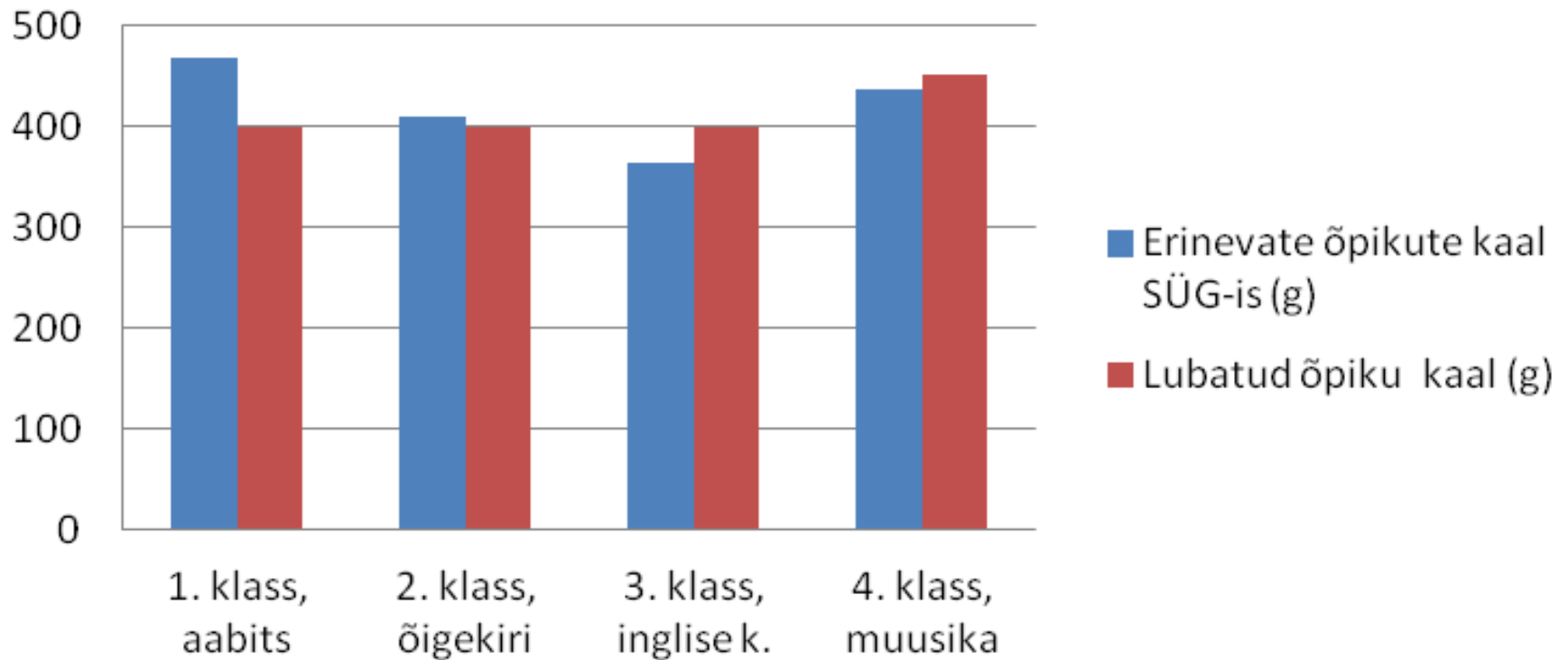
Matemaatika õpiku kaal

Matemaatika õpiku tegelik- ja lubatud kaal SÜG-i kooli 1. - 4. klass.



Erinevate õpikute kaalud

Erinevate õpikute tegelik- ja lubatud kaal SÜG-i kooli 1. - 4. klass.

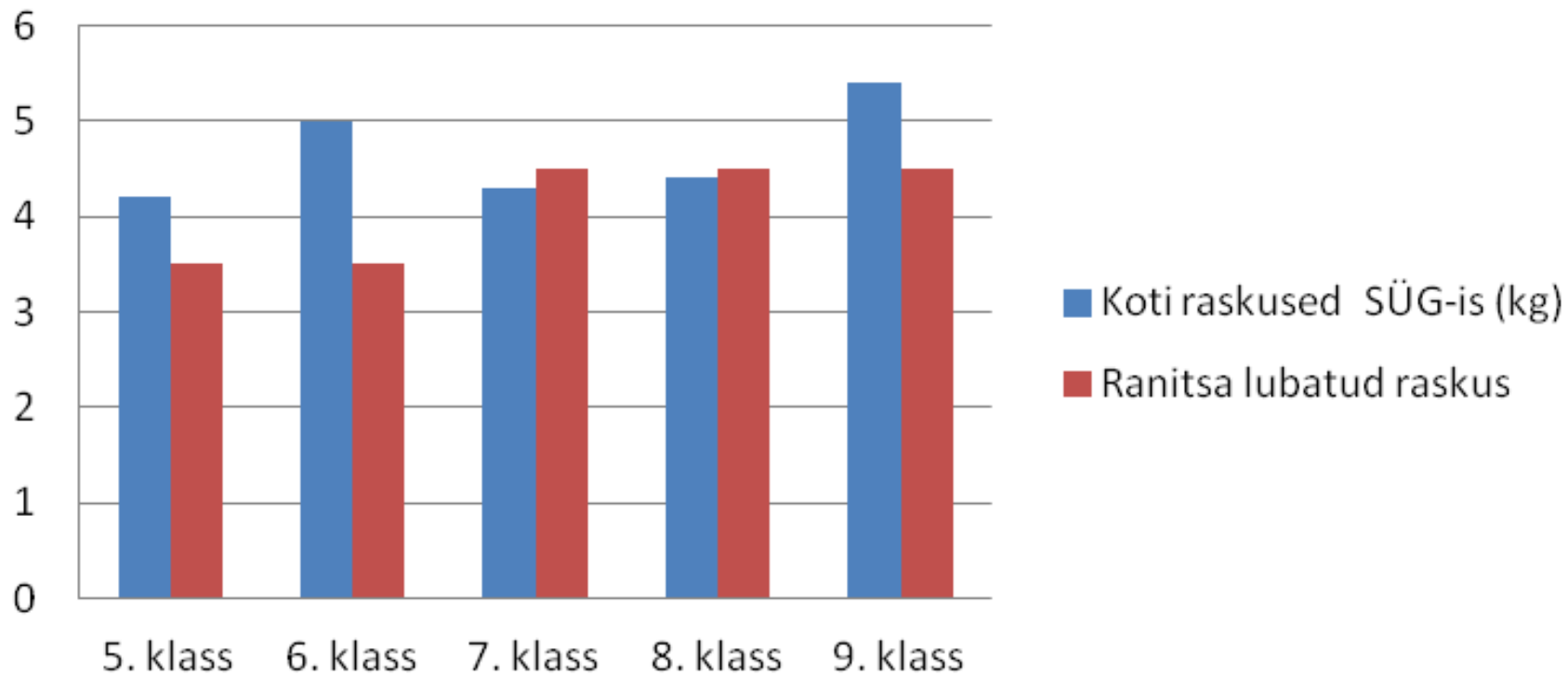


Koolikottide raskus 5.-9. klassis

- 5. klass: keskmine kaal 4,2 kg, üle lubatud kaalu 85,7% koolikottidest
- 6. klass: keskmine kaal 5 kg, üle lubatud kaalu 95,2% koolikottidest
- 7. klass: keskmine kaal 4,3 kg, üle lubatud kaalu 40,9% koolikottidest
- 8. klass: keskmine kaal 4,4 kg, üle lubatud kaalu 36% koolikottidest
- 9. klass: keskmine kaal 5,4 kg, üle lubatud kaalu 95% koolikottidest

Tulemused – tegelik ja lubatud koolikoti raskus

Koolikoti tegelik- ja lubatud raskus SÜG-i kooli 5.- 9. klassi õpilastel.



Lastevanemate teadlikkusest koolikotist kui rühihäiret tekitajast

- “Ootan väga, et laste ülirasketele koolikottidele tähelepanu hakataks pöörama. Teiseks – laste teavitamist kellegi teise poolt, sest vanemate jutust võib väheseks jääda – näen, et rääkimisest jääb väheseks. Perearsti käest kuulsin, et sirged seljad on tänapäeval juba haruldus”.
- “Ma ei tea, kas kuidagi saaks selle kaalu vähendada. Ostsin küll väga kerge koti, väga õhukesed vihikud ja väikese pinali, aga õpikuid on väga palju ja annavad kokku suure kaalu. Õpetajad on küll koolis rääkinud, et võiksid olla õhukesed vihikud, aga laps ütleb, et need lähevad kortsu ja paksematel on ilusamad pildid peal. Pinal olevat tal ka kehva, sellesse ei mahuta kõike ära. Teistel olevat mitmekorruselised ja palju pakse pliiatseid sees”.

Järeldused (1)

- Lapsevanemad peaksid aeg-ajalt kontrollima laste koolikoti sisu
- Umbes pooled küsitletud lastevanematest peab rasket koolikotti halva rühi põhjustajaks
- SÜG- i algklasside õpilastel siiski erilisi probleeme koolikoti raskusega ei ole, ülekaalulised olid 12,8% koolikottidest
- Võrreldes 2013. aastal läbiviidud koolikottide kaalumisega on algklasside koolikotid muutunud veidi kergemaks
- Kõige raskemad olid algklassidest kolmanda klassi koolikotid, ligi veerand olid ülekaalulised

Järeldused (2)

- SÜG- i 5.-9. klassi suur osa koolikotte (68%) olid ülekaalulised, eriti rasked koolikotid olid 6. ja 9. klassis
- 5.-9. klassi õpilaste küsitlusest selgus, et mida vanemad on õpilased, seda hoolimatud on nad ise koolikoti pakkimisel, valimisel ja kandmisel
- Liiga palju kantakse kaasas mittevajalikke asju
- Vanuse kasvades tekib üha rohkem mitmesuguseid valusid keha erinevates piirkondades
- SÜG- i 5.-9. klassi õpilastel rühiprobleeme siiski eriti ei ole
- Koolikoti liigsele raskusele tuleb ka edaspidi tähelepanu pöörata.

Olulisemad kirjanduslikud allikad

(21 artiklit kokku)

Hermlin, K. 2001. *Kehahoiu ABC*. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.

Maasalu, K., Märtson, A. 2008. *Õpilastel esinevad rühihäired, avastamine ning ennetamine koolitervishoius*. Tartu Ülikool.

Sihtuuringu "Kooli päevakava ja õppekorraldus. Ranitsa (Koolikoti raskus)" kokkuvõte. 2009-2010.

Terviseamet muretseb raskete ranitsate pärast. 2010. *Postimees*, 2. sept., 5.

Tervisekaitsenõuded kooli päevakavale ja õppekorraldusele. 2013. <https://riigiteataja.ee/akt/13351102>. 9. dets., 2014.

Varava, L., Hermlin, K. 2009. *Lapse rühi kujundamine*. Tervise Arengu Instituut.

Ärm, T. 2014. Mugav kott säästab selga. *Postimees*, 11. aug, 17.

Täname tähelepanu eest!