|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Chlapci | | | Dívky | | | Celkem průměr |
|  | Ch | D | ∑7 | průměr (kg) | max. (kg) | min. (kg) | průměr (kg) | max. (kg) | min. (kg) |
| I.st. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.A | 7 | 11 | 18 | 3,36 | 3,62 | 2,56 | 3,20 | 4,24 | 2,56 | 3,27 |
| 1.B | 9 | 12 | 21 | 3,27 | 4,20 | 2,92 | 3,35 | 3,92 | 3,16 | 3,32 |
| 2.A | 7 | 13 | 20 | 3,67 | 4,02 | 3,34 | 3,99 | 5,50 | 2,30 | 3,88 |
| 2.B | 8 | 9 | 17 | 4,22 | 4,96 | 2,66 | 4,61 | 5,26 | 4,22 | 4,43 |
| 3.A | 7 | 8 | 15 | 4,66 | 4,96 | 4,02 | 4,88 | 5,92 | 4,20 | 4,78 |
| 3.B | x | x | X | x | x | x | x | x | x | x |
| 4.A | x | X | x | x | x | x | x | x | x | x |
| 4.B | 12 | 10 | 22 | 5,30 | 6,78 | 2,46 | 5,29 | 7,16 | 4,06 | 5,29 |
| 5.A | x | x | X | x | x | x | x | x | x | X |
| 5.B | 9 | 9 | 18 | 5,04 | 6,36 | 3,32 | 5,32 | 7,46 | 3,58 | 5,21 |
| ∑ | 59 | 72 | 131 |  |  |  |  |  |  |  |
| II.st. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.A | 13 | 9 | 22 | 5,02 | 6,52 | 3,54 | 5,53 | 6,64 | 4,32 | 5,15 |
| 6.B | x | x | X | x | x | x | x | x | x | x |
| 7.A | 9 | 8 | 17 | 4,72 | 4,80 | 3,20 | 5,94 | 8,98 | 3,60 | 5,39 |
| 7.B | 10 | 6 | 16 | 5,04 | 6,86 | 3,23 | 5,99 | 7,80 | 4,24 | 5,40 |
| 8.A | 9 | 8 | 17 | 4,06 | 5,70 | 3,40 | 4,20 | 5,30 | 3,40 | 4,12 |
| 8.B | 11 | 6 | 17 | 5,29 | 7,50 | 3,24 | 4,48 | 6,01 | 2,90 | 5,01 |
| 9.A | 9 | 7 | 16 | 4,76 | 6,90 | 3,50 | 4,37 | 5,20 | 2,75 | 4,59 |
| 9.B | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x |
| ∑ | 61 | 44 | 105 |  |  |  |  |  |  |  |
| **∑∑** | **120** | **116** | **236** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Celkový počet vážených brašen 236** | | | | | | | | | | |

Tabulka měření hmotnosti brašny přítomných žáků I. a II. stupně ZŠ a MŠ Polanka nad Odrou.

**Jak těžké brašny nosí naši žáci do školy?**

**Období měření: únor a začátek března (ukončeno 10. 3. 2020 kvůli Covid-19), proto nejsou všechny třídy.**

V minulých letech jsem často pozoroval žáky naší školy, jak někteří nosí brašny typu batoh, různě se kroutí a mají mnohdy nepřirozenou chůzí. Napadlo mě udělat měření hmotnosti brašen, které naši žáci nosí.

V únoru jsem toto měření začal provádět vždy na začátku první hodiny, když jsou brašny ještě plné, zároveň jsem chtěl co nejméně narušit výuku. Bohužel v 5 třídách se toto měření neuskutečnilo v důsledku uzavření škol. Přesto si myslím, že výše uvedená tabulka dostatečně vypovídá o hmotnosti brašen, které žáci nosí.

Při měření jsem se zaměřil na chlapce, dívky, na maximální i minimální zátěž. Chtěl jsem také porovnat toto měření s nějakou normou ČSN. Obrátil jsem se proto na KHS Ostrava. Bylo mi sděleno, že existuje jen norma na prázdnou brašnu. **Hmotnost dle normy ČSN 79 6506 – prázdná brašna nesmí vážit u školáka 1. stupně více než 1200 g, u 2. stupně více než 1400 g.** **Váha brašny s učebními pomůckami není u nás dána žádnou normou, doporučit lze max. váhu nepřesahující 10–15 % váhy dítěte. Pokud je dítě drobnější postavy nebo má vadné držení těla, případně je nuceno nosit každý den brašnu delší dobu, věnujte váze a obsahu brašny každodenní pozornost! Pro orientaci uvádíme níže hodnoty maximální váhy plné brašny vzhledem k hmotnosti dítěte. Tyto hodnoty byly převzaty dle německých doporučení**.

Také mi byl zaslán materiál RNDr. Věry Filipové s názvem *Jak vybrat školní brašnu?*, který můžete najít na [www.szu.cz/publikace/letáky](http://www.szu.cz/publikace/letáky) nebo [www.szu.cz/tema/podpora-zdravi/skola-a-zdravi](http://www.szu.cz/tema/podpora-zdravi/skola-a-zdravi). Uvedená tabulka je převzata z výše uvedené publikace. Tyto doporučené hodnoty jsou převzaty z Německa, jak zmíněná publikace uvádí.

|  |  |
| --- | --- |
| Hmotnost dítěte (kg) | Hmotnost brašny (kg) |
| 18 - 22 | 2.2 - 2.8 |
| 24 - 28 | 2.9 - 3.4 |
| 29 - 33 | 3.5 - 4.0 |
| 34 - 38 | 4.1 - 4.6 |
| 39 - 43 | 4.7 - 5.2 |
| 44 - 48 | 5.3 - 5.8 |
| 49 - 53 | 5.9 - 6.4 |
| 54 - 58 | 6,5 – 7,0 |
|  |  |

**Smyslem uvedeného měření je dát rodičům informace o zatížení dětí při školní docházce a také vyloučit z brašen zbytečnosti, které pro výuku potřebné nejsou.** Závěrem bych chtěl také poděkovat paní Mgr. Michale Remešové z KHS Ostrava za konzultaci a poskytnuté materiály.

Zpracoval RNDr. Josef Teper