



ŠIAULIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

KUPRINIŲ SVĖRIMO AKCIJA
„KIEK SVERIA I – III – V KLASIŲ MOKSLEIVIŲ KUPRINĖS?“
ŠIAULIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS BENDROJO LAVINIMO
MOKYKOLSE

2015

Kuršėnai

TURINYS

ĮVADAS.....	3
REZULTATAI.....	4
PIRMŲ KLASIŲ REZULTATAI.....	7
TREČIŲ KLASIŲ REZULTATAI.....	7
PENKTOS KLASĖS REZULTATAI.....	8
IŠVADOS.....	9
VISUOMENĖS SVEIKATOS SPECIALISTAI PATARIA.....	10

IVADAS

Taisyklinga laikysena – geros sveikatos atspindys. Vaikų sveikatos profilaktinių patikrinimų duomenys rodo, kad kasmet nustatoma vis daugiau vaikų laikysenos sutrikimų. Vaikų laikysenos sutrikimų ne tik didėja, bet labai svarbu tai, kad jų amžius jaunėja. **Netaisyklinga kūno laikysena** – vienas neigiamų veiksnių, lemiančių augančio vaiko esamą ir būsimą sveikatą. Griaučių – raumenų sistemos funkcionavimo sutrikimai, pasireiškiantys netaisyklinga stuburo padėtimi, labai dažnai išryškėja vaiko augimo periodu, kai dėl įvairių įgimtų skeleto defektų, nepakankamo fizinio aktyvumo, neracionalios mitybos, nepritaikytų ugdymosi ir poilsio vietų nukenčia griaučių – raumenų funkcinis pajėgumas, vystosi netaisyklinga laikysena. Norint išvengti sveikatos problemų, būtina ankstyva griaučių – raumenų sistemos vystymosi prevencija ir diagnostika. Kuo anksčiau bus diagnozuoti šios sistemos sutrikimai, parinktos tinkamos korekcinės priemonės, tuo anksčiau bus galima bent iš dalies sumažinti vėliau jau suaugusiam iškylančias problemas, kartu gerinant ir vaikų sveikatos kokybę.

Sunkios kuprinės – tai vienas iš rizikos veiksnių jauno žmogaus laikysenos sutrikimams vystytis. Pernelyg sunki ar netinkamai nešiojama kuprinė gali sukelti kaklo, pečių, nugaros skausmus, apsunkinti kvėpavimą, skatinti netaisyklingos laikysenos formavimąsi.

Rugsėjo 14 – 28 dienomis dvidešimt trijose Šiaulių rajono bendrojo lavinimo mokyklose, 1 – 3 – 5 klasėse buvo vykdoma kuprinių svėrimo akcija „*Kiek sveria I – III – V kl. mokinių kuprinės?*“ Kuprinių svėrimo akcijos metu Šiaulių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistai, dirbantys mokyklose, ne tik svėrė vaikų kuprines, bet ir vertino jų atitikimą Lietuvos higienos normai HN 41:2003 „Mokyklinės prekės“ (Žin., 2003, Nr. 94-4261), kurioje pažymima, kad draudžiama gamintojui kuprinę vadinti mokykline kuprine, jei ji neatitinka mokyklinei kuprinei keliamų reikalavimų. Mokyklinių kuprinių išorinėje pusėje turi būti pritvirtinti atšvaitai, jos turi būti gaminamos su reguliuojamo ilgio diržais, ne trumpesniais kaip 70 cm. Diržų ilgis turi reguliuotis, kad užsivilkus paltą ar striukę juos būtų galima pailginti, o orams atšilus – sutrumpinti. Tada ji tvirtai priglunda prie nugaros ir neleidžia vaikui kūprintis. Diržai 40 – 45 cm atstumu nuo tvirtinimo vietos turi būti ne siauresni kaip 3,5 – 4,0 cm, kitoje dalyje – 2,0 – 2,5 cm. Tuščia kuprinė pradinių klasių moksleiviams turi sverti ne daugiau kaip 700 g, vyresniųjų klasių moksleiviams – ne daugiau kaip 1000 g. Pagal literatūros duomenis, gydytojai vaikams rekomenduoja nešti ne sunkesnę kaip 10 proc. savo svorio kuprinę, kuri turi būti su dviem diržais ir nešama taisyklingai užsidėjus ant pečių. Mokslininkų duomenimis, kasdieninis nešiojimas sunkesnės kaip 15 proc. savo svorio kuprinės gali būti rizikos veiksnys, darantis įtaką moksleivio nugaros skausmo pasireiškimui ar kitoms stuburo patologijoms.

Kuprinių svėrimo metu bandyta atkreipti mokinių ir jų tėvų dėmesį į mokyklinių kuprinių svorį ir turinį bei galimą sunkios kuprinės poveikį vaiko sveikatai. Vykdam šią mokinių kuprinių svėrimo akciją, svarbu buvo ne tik pasverti mokinį bei jo kuprinę, bet ir įvertinti kuprinės tipą – ar kuprinė su vienu diržu, su dviem diržais ar tik su rankena. Buvo aiškinamasi kaip mokinys kuprinę nešioja – ant abiejų pečių, ant vieno peties, rankoje ar kuprinė turi atšvaitą.

REZULTATAI

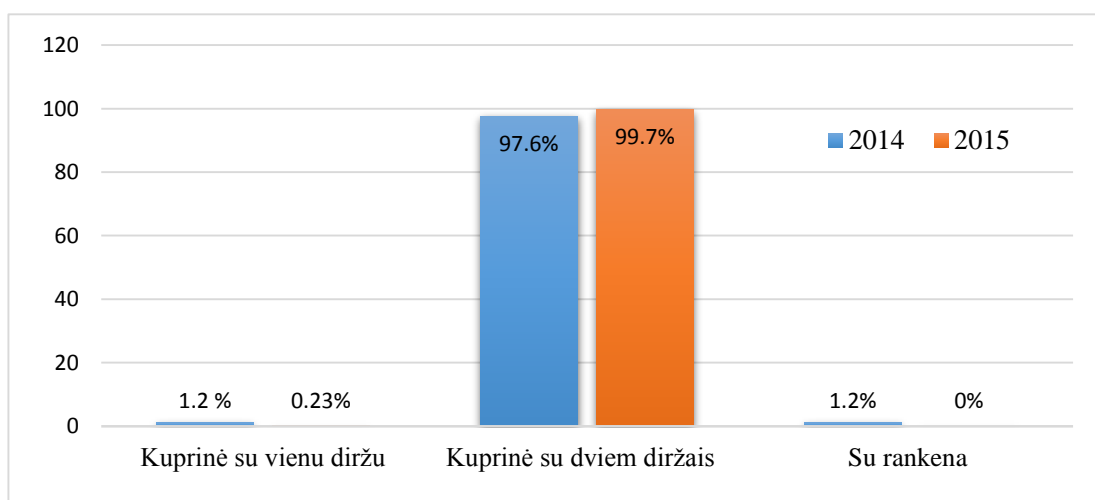
Akcijos metu buvo įvertinti 862 mokinių kuprinių svoriai: 472 (54,8 proc.) berniukams ir 390 (45,2 proc.) mergaitėi. Lyginant pagal klases, mokiniai pasiskirstė: 282 (32,7 proc.) pirmokai, 286 (33,1 proc.) trečiokai, 294 (34,1 proc.) penktokai.

Išanalizavus duomenis paaiškėjo, kad mokinio kuprinė vidutiniškai svėrė 3 620 g, mažiausias kuprinės svoris – 700 g, o sunkiausia kuprinė svėrė 15 600 g.

Vykdydami šią akciją Šiaulių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biurų specialistai ne tik svėrė mokinius bei jų kuprines, bet ir vertino kuprinės tipą – kuprinė su vienu diržu, su dviem diržais ar tik su rankena. Akcijos metu nustatyta, kad 99,7 proc. kuprinių buvo su dviem diržais ir 81,4 proc. kuprinių turi atšvaitus.

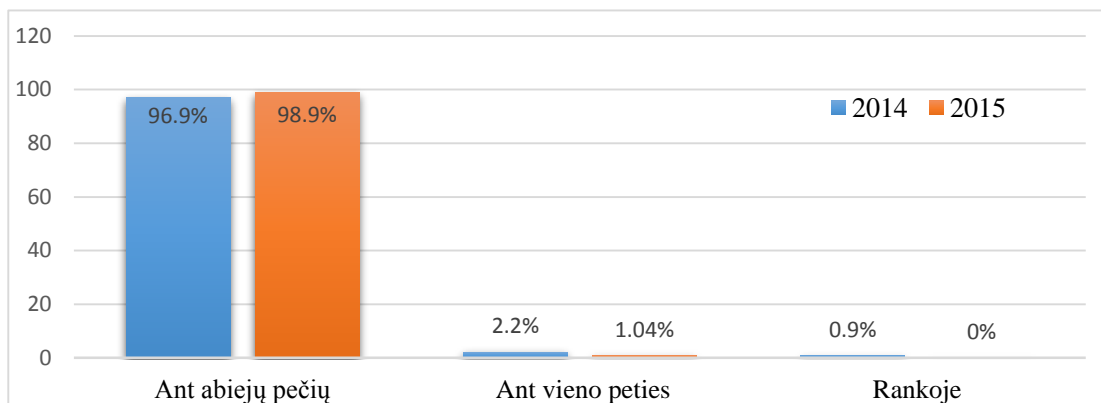
Lyginant kuprinės tipą pagal metus, 2015 metais padidėjo mokinių skaičius nešiojančių kuprines su dviem diržais (99,7 proc.) nei 2014 m. (97,6 proc.). 2014 m.

Akcijos metu neužfiksuotas nė vienas atvejis mokinių, kurie kuprines nešiotųsi su rankena (0,0 proc.), o 2014 m. siekė (1,2 proc.) bei sumažėjo mokinių nešiojančių kuprines su vienu diržu (2015 m. – 0,23 proc., 2014 m. – 1,2 proc.) (žr. 1 pav.).



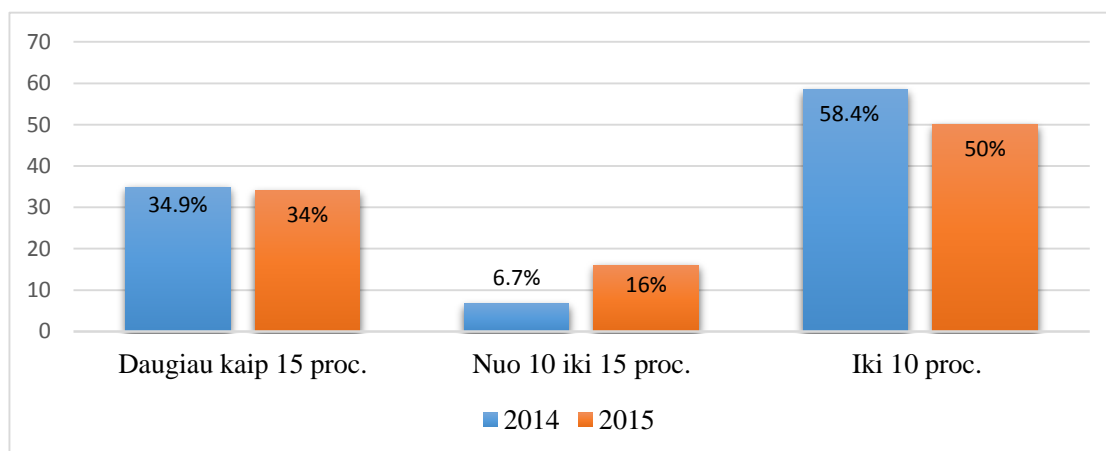
1 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal kuprinės tipą 2014 – 2015 m. (proc.)

Reikia pabrėžti tai, kad ne visi tyrime dalyvavę mokiniai teisingai nešiojo kuprines: 1,04 proc. kuprines nešiojo ant vieno peties ir 0 proc. – rankoje. Palyginti su 2014 m. duomenimis, ant vieno peties kuprinę nešiojančių mokinių sumažėjo 0,8 proc. Lyginant kuprinės nešiojimo būdą pagal metus, 2015 metais padaugėjo mokinių kuprines nešiojančių ant abiejų pečių (98,9 proc., 2014 m. - 96,9 proc.). Nešiojančių kuprines ant vieno peties sumažėjo nuo 2,2 proc. 2014 m. iki 1,4 proc. 2015 m. bei sumažėjo mokinių kuprines nešiojančių rankoje (0 proc., 2014 m. - 0,9 proc.) (žr. 2 pav.).



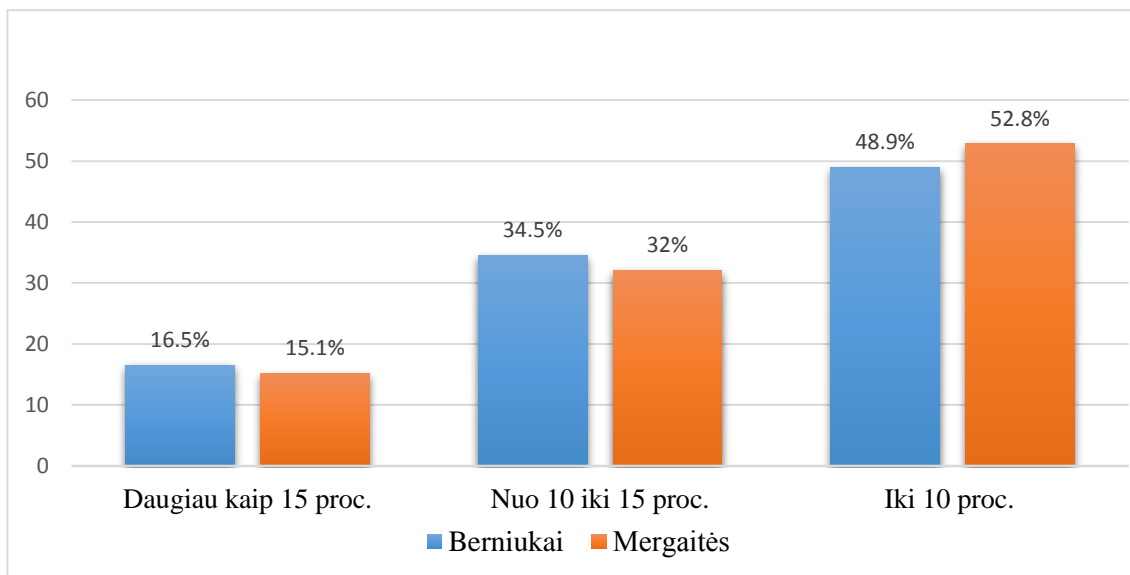
2 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal kuprinių nešiojimo būdą 2014 – 2015 m. (proc.)

Išanalizavus gautus duomenis nustatyta, kad tikrinimo dieną 50,7 proc. mokinių mokyklinė kuprinė svėrė iki 10 proc. mokinio svorio, t. y. tiek, kiek rekomenduoja gydytojai. 32,4 proc. mokinių kuprinių svėrė nuo 11 iki 15 proc. jų svorio, o 16,8 proc. mokinių kuprinė svėrė daugiau kaip 15 proc. jų svorio. Palyginti su 2014 m. duomenimis, mokinių, kurių mokyklinė kuprinė svėrė iki 10 proc. jų kūno svorio, skaičius sumažėjo 7,7 proc. (58,4 proc. – 2014 m.), taip pat sumažėjo – 2,5 proc., mokinių, kurių kuprinė svėrė nuo 11 iki 15 proc. (34,9 proc. – 2014 m.). Akcijos dieną nustatyta, kad padaugėjo mokinių, kurių kuprinės svėrė daugiau kaip 15 proc. jų svorio (16,8 proc. – 2015 m., 6,7 proc. – 2014 m.) (žr. 3 pav.).



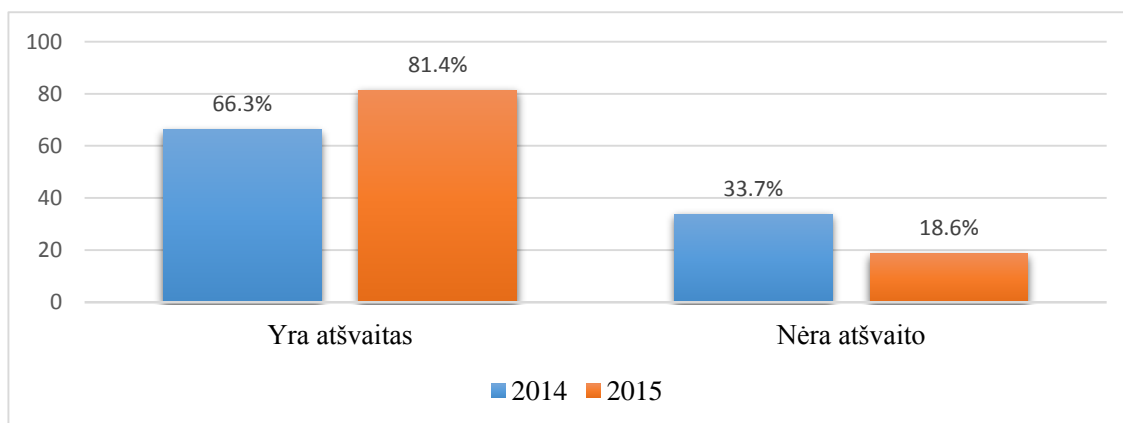
3 pav. Kuprinės svoris, tenkantis mokinio kūno masei 2014 – 2015 m. (proc.)

Lyginant pagal mokinių lytį, 48,9 proc. berniukų ir 52,8 proc. mergaičių kuprinių svoris siekė iki 10 proc. kūno masės. Beveik kas antras mokinys nešiojo kuprines siekiančias iki 10 proc. Daugiau berniukų (34,5 proc.) nei mergaičių (32 proc.) kuprinių svoris sudarė nuo 10 proc. iki 15 proc. kūno masės. Sunkias kuprines kurios sudarė virš 15 proc. kūno svorio, turėjo berniukai (16,5 proc.), mergaičių (15,1 proc.) (žr. 4 pav.).



4 pav. 2015 m. kuprinės svoris, tenkantis mokinio kūno masei, lyginant pagal mokinio lytį (proc.)

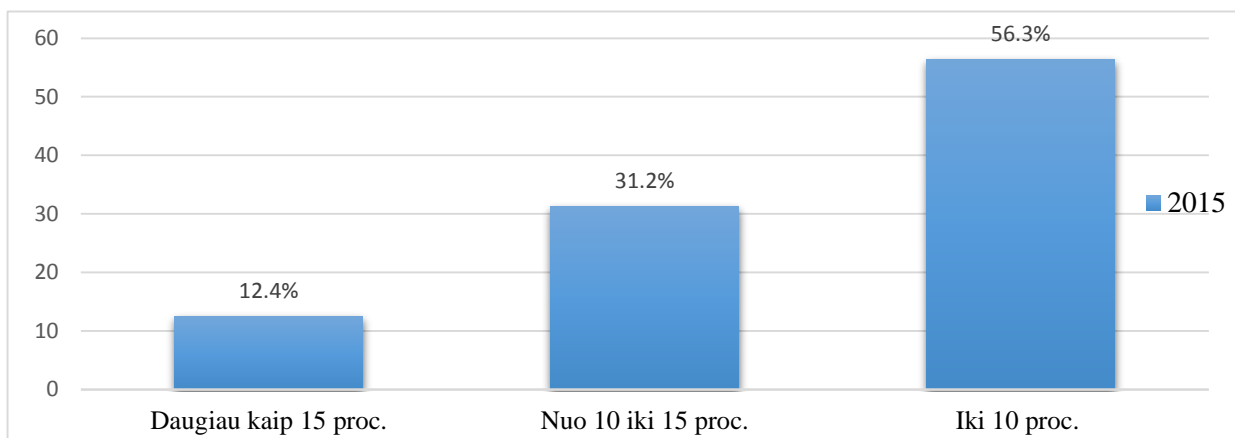
Akcijos metu nustatyta, kad atšvaitus prie kuprinės segi beveik kas antras mokinys 702 (81,4 proc.). Likusi dalis mokinių 160 (18,6 proc.) neturėjo atšvaito išorinėje kuprinės pusėje. Lyginant pagal metus, 2015 metais padaugėjo mokinių, kurie turėjo atšvaitą prie kuprinės (81,4 proc., 2014 m. – 66,3 proc.) bei sumažėjo mokinių, kurie atšvaito neturėjo (18,6 proc., 2014 m. – 33,7 proc.) (žr. 5 pav.).



5 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal atšvaitų turėjimą ant kuprinės 2014 – 2015 m. (proc.)

PIRMŲ KLASIŲ REZULTATAI

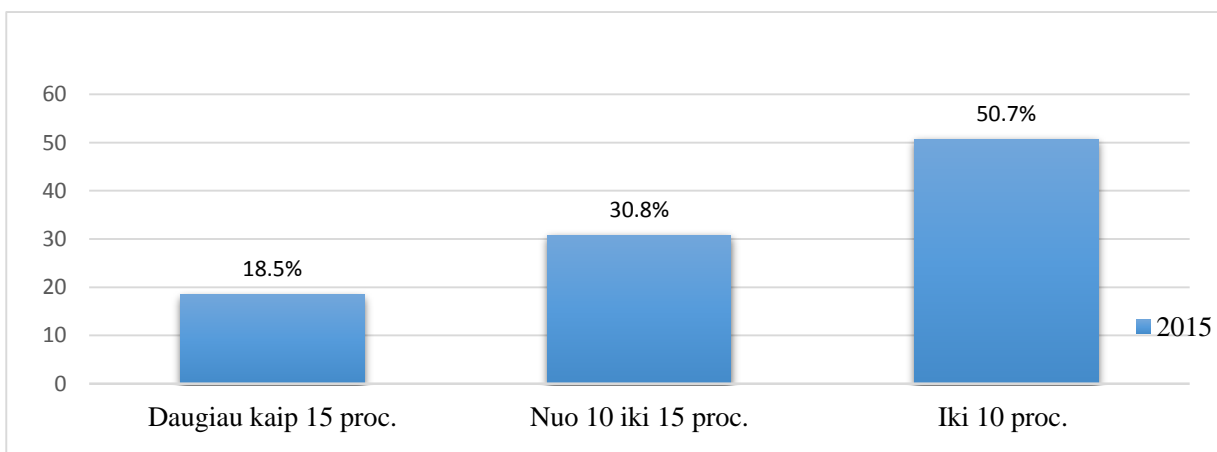
Vykdam šią akciją paaiškėjo, kad 159 (56,3 proc.) pirmokų kuprinių svoris atitiko higienos normų reikalavimus ir neviršijo 10 procentų mokinio svorio. Tačiau 88 (31,2 proc.) mokinių kuprinių viršijo mokinio svorį nuo 10 iki 15 proc., ir 35 (12,4 proc.) vaikų nešiojasi kuprines, kurios sveria daugiau kaip 15 procentų mokinio svorio (žr.5 pav.).



5 pav. Pirmų klasių mokinių nešiojamų kuprinių svoris procentais.

TREČIŲ KLASIŲ REZULTATAI

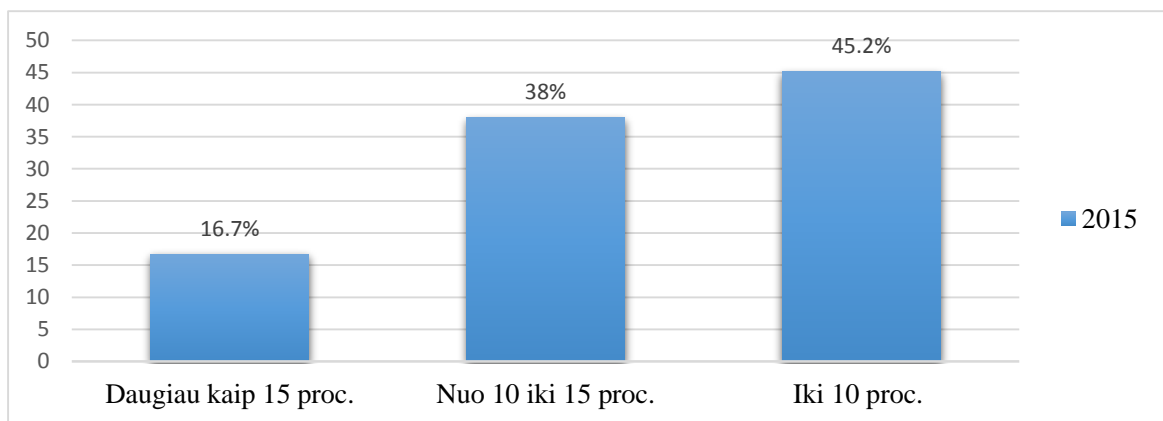
Analizuojant trečių klasių mokinių kuprines, pastebėta, kad 145 (50,7 proc.) atitiko higienos normas, mokinių kuprinės svėrė iki 10 proc. 88 (30,8 proc.) trečių klasių kuprinių svoriai viršijo mokinių svorį, nes kuprinės svėrė nuo 10 iki 15 procentų. 53 (18,5 proc.) trečiokai nešiojo sunkias kuprines sveriančias daugiau kaip 15 proc. mokinio svorio (žr. 6 pav.).



6 pav. Trečių klasių mokinių nešiojamų kuprinių svoris procentais.

PENKTOS KLASĖS REZULTATAI

Vyriausi šios kuprinės svėrimo akcijos dalyviai buvo penktos klasės mokiniai. Penktokai pasirinkti įvertinus tai, kad 11–12 metų vaikams aktyviai formuojasi kaulų bei raumenų sistemos. Be to, 5-oje klasėje mokymo disciplinas dėsto keli mokytojai, pamokos vyksta dalykiniuose kabinetuose. Akcijos metu tik 133 (45,2 proc.) penktokų kurpinių svoris atitiko higienos normų reikalavimus ir neviršijo 10 procentų mokinio svorio. Kita dalis mokinių nešiojo kuprines, kurios viršijo mokinio svorį nuo 10 iki 15 proc., tokių mokinių buvo 112 (38,0 proc.). Sunkias kuprines nešiojo 49 (16,7 proc.) mokinių. Šių kuprinių svoris sveria daugiau kaip 15 procentų mokinio svorio. (žr. 7 pav.).



7 pav. Penktų klasių mokinių nešiojamų kuprinių svoris procentais

IŠVADOS

- Kuprinių svėrimo akcijos metu buvo įvertinti 862 mokinių kuprinių svoriai. Iš surinktų duomenų paaiškėjo, kad mokinio kuprinė vidutiniškai svėrė 3 620 g, mažiausias kuprinės svoris siekė - 700g, o sunkiausia kuprinė svėrė 15 600 g.
- Pagal kuprinės tipą daugiausiai mokinių kuprinių 99,7 proc. buvo su dviem diržais. Tik 0,29 proc. mokinių rinkosi kuprines nešioti su vienu diržu. Akcijos metu nė vienas mokinys nenešiojo kuprinės su rankena. Lyginant duomenis pagal kuprinių svėrimo akcijų metus, 2015 metais padidėjo mokinių iki 2,1 proc., kurie turėjo kuprines su dviem diržais. 2015 m. sumažėjo mokinių dalis nešiojančių kuprines su vienu diržu (0,97 proc.) bei kuprines nešiojančių rankose (1,2 proc.).
- Pagal kuprinės nešiojimo tipą daugiausiai mokinių kuprines nešiojo ant abiejų pečių - 98,9 proc., 1,04 proc. nešiojo ant vieno peties ir 0 proc. – rankoje. Lyginant duomenis pagal kuprinių svėrimo akcijų metus, 2015 metais padidėjo mokinių dalis kuprines nešiojančių ant abiejų pečių (2,0 proc.), nešiojančių kuprines ant vieno peties mokinių sumažėjo 0,8 proc. bei 0,9 proc. sumažėjo mokinių kuprines nešiojančių rankoje.
- Vykdomos akcijos metu 50,7 proc. mokinių kuprinių svoris siekė iki 10 proc. kūno masės, 32,4 proc. mokinių kuprinių svėrė nuo 11 iki 15 proc. jų svorio. Labai sunkias kuprines (virš 15 proc. kūno svorio) turėjo 16,8 proc. mokinių. Lyginant duomenis pagal kuprinių svėrimo akcijų metus, 2015 m. mokinių, kurių mokyklinė kuprinė svėrė iki 10 proc. jų kūno svorio, skaičius sumažėjo 7,7 proc. (58,4 proc. – 2014 m.), taip pat sumažėjo – 2,5 proc., mokinių, kurių kuprinė svėrė nuo 11 iki 15 proc. (34,9 proc. – 2014 m.). Padaugėjo mokinių, kurių kuprinės svėrė daugiau kaip 15 proc. jų svorio (16,8 proc. – 2015 m., 6,7 proc. – 2014 m.).
- Beveik kas antras mokinys – 81,4 proc. turėjo atšvaito išorinėje kuprinės pusėje. Tik 18,6 proc. neturėjo atšvaito išorinėje kuprinės pusėje. Lyginant pagal metus, 2015 metais padaugėjo mokinių, kurie turėjo atšvaitą prie kuprinės, tai sudarė 15,1 proc. bei 15,1 proc. sumažėjo mokinių, kurie atšvaito neturėjo.

VISUOMENĖS SVEIKATOS SPECIALISTAI PATARIA:

- Į mokyklą daiktus neštis tik mokyklinėje kuprinėje. Kuprinės forma – turi būti tokia, kad joje tvarkingai tilptų knygos, sąsiuviniai bei kiti mokykloje reikalingi daiktai. Kuprinės viduje turi būti skyriai, kurie atskirtų didesnius daiktus nuo mažesnių. Taip pat svarbu, ar kuprinė turi papildomų kišenių, skirtų susidėti smulkesniems daiktams.
- Kasdien peržiūrėkite kuprinės turinį ir susidėkite tik tai dienai reikalingus daiktus.
- Kuprinėje turi būti tik tai dienai reikalingi vadovėliai, pratybos ir kitos priemonės.
- Nešant kuprinę, diržus visada reikia užsidėti ant abiejų pečių. Diržai turi būti platūs, paminkštinti, reguliuojamo ilgio.
- Sunkiausias daiktus rekomenduojama dėti į tą kuprinės dalį, kuri yra arčiausiai nugaros.
- Optimalus pilnos kuprinės svoris turėtų sudaryti ne daugiau kaip 10 proc. moksleivio kūno masės. Didžiausias pilnos kuprinės svoris neturi viršyti 15 proc. moksleivio kūno masės.
- Rinkitės mokyklinę kuprinę, turinčią du reguliuojamo ilgio plačius paminkštintus diržus.
- Nešant kuprinę, visada užsidėti diržus ant abiejų pečių, diržai turi būti nei per daug suveržti, nei per daug laisvi. Nešiojant kuprinę ant vieno peties stuburas krypsta į vieną pusę ir pamažu tokia jo padėtis gali išlikti ilgam laikui.
- Nešamos kuprinės apačia neturi būti žemiau juosmens.
- Mokyklinių kuprinių išorinėje pusėje turi būti pritvirtinti atšvaitai.
- Kad kuprinė būtų patogė, praktiška ir kuo mažiau žalotų vaikus, be privalomųjų reikalavimų, medikai taip pat pataria įsitikinti, ar kuprinėje ties stuburo įlinkiu yra minkšta pagalvėlė (ergonominė nugarėlė). Ergonominė nugarėlė – ji turi tam tikras formas - išgaubimus, griovelius, kurie puikiai priglunda prie vaiko nugaros, taip pat leidžia cirkuliuoti orui, todėl nešiojant kuprinę nejaučiama nemaloni trintis.
- Rekomenduojame mokykloms įsigyti spinteles. Mokyklinės spintelės puiki išeitis mokiniams pasidėti sunkias knygas. Sunkių bei ant vieno peties kuprinių nešiojimas kenkia mokinio stuburui. Taigi, mokyklinės spintelės – puiki išeitis ateinančioms kartoms išlikti sveikoms.
- Be to, pradinių klasių mokiniai stengiasi būti stropūs, nieko nepamiršti ir kuprinėje nešiojasi daug nebūtinų daiktų: visos savaitės pamokų vadovėlius, kitas mokymosi priemones, net žaislus, todėl būtina suaugusiems patikrinti ką mokiniai susideda į savo kuprines.
- Jei vaikas skundžiasi nugaros skausmu, kreipkitės į šeimos gydytoją.