



ŠIAULIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

KUPRINIŲ SVĖRIMO AKCIJOS
„KIEK SVERIA I – III – V KLASIŲ MOKSLEIVIŲ
KUPRINĖS?“ ŠIAULIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS
BENDROJO LAVINIMO MOKYKLOSE ATASKAITA

Parengė: Šiaulių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro
visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stebėseną,

Raminta Maciūnaitė

Kuršėnai, 2019

Turiny

IVADAS	3
REZULTATAI	4
PIRMŲ KLASIŲ REZULTATAI	8
TREČIŲ KLASIŲ REZULTATAI	9
PENKTŲ KLASIŲ REZULTATAI	10
IŠVADOS	11
REKOMENDACIJOS	12

ĮVADAS

Taisyklinga kūno laikysena – tai išorinio grožio ir vidinės darnos atspindys. Ji sudaro optimalias sąlygas krūtinės ląstos, dubens, galūnių kaulų ir vidaus organų vystymuisi ir veiklai. Todėl jos formavimu būtina rūpintis nuo pat vaikystės. Netaisyklinga kūno laikysena retai būna įgimta, dažniausiai ji susiformuoja dėl silpno raumenų tonuso, netaisyklingo sėdėjimo, sunkios ir ant vieno peties nešiojamos kuprinės. Ryškiausi pakitimai vyksta jaunesniame mokykliniame amžiuje (7–10 metų), nes toliau auga ir kaulėja skeletas, tačiau stuburas tebėra ne visai sukaulėjęs, lankstus.

Tyrimai patvirtino neginčytiną ryšį tarp vaikų mokyklinės kuprinės svorio (ypač kai jos svoris viršija 20 proc. vaiko kūno svorio) ir nugaros skausmo. Be to, skausmui įtaką turi kuprinių nešiojimo būdas, svorio paskirstymas kuprinės viduje, jų konstrukcija ir funkcinis pritaikymas konkrečiam vaikui. Didesnę tikimybę patirti kaklo, nugaros bei juosmens skausmus turi merginos, didesnę kūno masės indeksą turintys vaikai ir sunkesnes kuprines nešiojantys vaikai. Moksliniai duomenys patvirtina, kad vaikai ir paaugliai, kurie kentė nuo nugaros skausmų, ir suaugę turi reikšmingai didesnę tikimybę turėti šią sveikatos problemą.

Šių metų rugsėjo - spalio mėnesiais Šiaulių rajono bendrojo lavinimo mokyklose buvo vykdoma kuprinių svėrimo akcija „Kiek sveria I – III – V klasių mokinių kuprinės?“.

Visuomenės sveikatos specialistės, vykdančios sveikatos priežiūrą ir dirbančios mokyklose, vertino kokią masės dalį sudaro mokinio kuprinė. Gydytojai mokiniams rekomenduoja nešti ne sunkesnę kaip 10 proc. savo svorio kuprinę, kuri turi būti su dviem diržais ir nešama taisyklingai užsidėjus ant abiejų pečių. Jei kasdien nešiojama sunkesnė nei 15 proc. vaiko svorio kuprinė, gali atsirasti nugaros skausmai, stuburo iškrypimas ir netaisyklinga laikysena. Kuprinių svėrimo akcijos metu Šiaulių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos priežiūros specialistės 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. Buvo vertinamas kuprinės tipas: su vienu diržu, dviem diržais ar su rankena. Buvo registruojami kuprinių nešiojimo tipai: ant abiejų pečių, ant vieno peties, rankoje. Mokyklinių kuprinių išorinėje pusėje turi būti atšvaitai, kuprinės turi būti su reguliuojamo ilgio diržais, kad užsivilkus palatą ar striukę juos būtų galima pailginti, o orams atšilus – vėl sutrumpinti.

Kuprinių svėrimo akcijos tikslas – atkreipti mokinių ir visuomenės dėmesį į mokyklinės kuprinės ir vaiko svorio santykį, nustatyti mokyklinės kuprinės atitikimą pagal Lietuvos higienos normą bei įvertinti galimą sunkios kuprinės poveikį mokinio sveikatai.

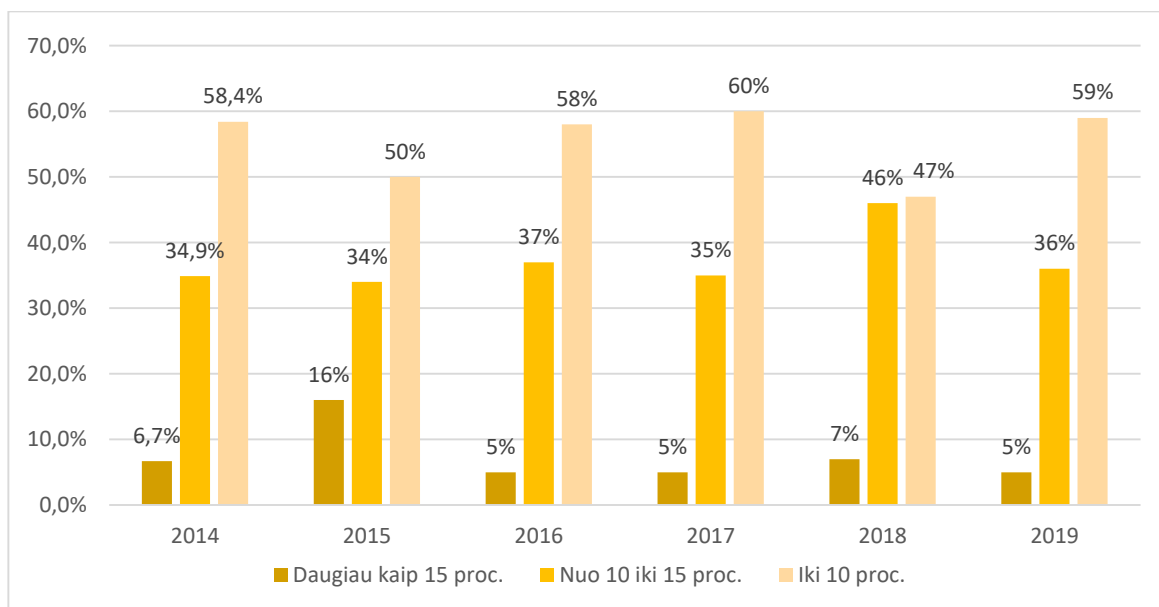
REZULTATAI

Akcijos metu buvo įvertinti 920-ių mokinių ir jų kuprinių svoriai: 482 (52,4 proc.) berniukų ir 438 (47,6 proc.) mergaičių. Pagal klases mokinių skaičius pasiskirstė taip: 338 (36,7 proc.) pirmos klasės mokiniai, 307 (33,4 proc.) trečios klasės mokiniai, 275 (29,9 proc.) penktos klasės mokiniai.

Atlikus duomenų analizę paaiškėjo, jog vidutiniškai mokinio kuprinė svėrė 3 264 gramus. Lengviausia kuprinė buvo 400 g svorio, o sunkiausia kuprinė svėrė 7 700 gramus. Palyginus su 2018 m. duomenimis, vidutinis kuprinės svoris sumažėjo 236 g (2017 m. - 3100 g, 2018 m. 3 500 g, 2019 m. 3264 g), lengviausios kuprinės svoris sumažėjo 100 g (2016 m. - 650 g, 2017 m. – 400 g, 2018 m. 500 g, 2019 m. 400 g), o sunkiausios kuprinės svoris sumažėjo 200 g (2016 m. - 7500 g, 2017 m. – 7200 g, 2018 m. 7 900 g, 2019 m. 7 700 g).

Šiaulių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos priežiūros 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 2019 m. 99,8 proc. kuprinių buvo su dviem diržais, likę 0,2 proc. kuprinių buvo su rankena.

Lyginant kuprinių tipų pasiskirstymą pagal metus pastebima, kad mokinių, nešiojančių kuprines su dviem diržais, skaičius kasmet keičiasi, nėra pastovios tendencijos. 2019 m. mokinių, nešiojančių kuprines su dviem diržais, vėl sumažėjo (2014 m. – 97,6 proc., 2015 m. – 99,7 proc., 2016 m. – 100 proc., 2017 m. – 96,6 proc., 2018 m. – 100 proc., 2019 m. -99,8 proc.).



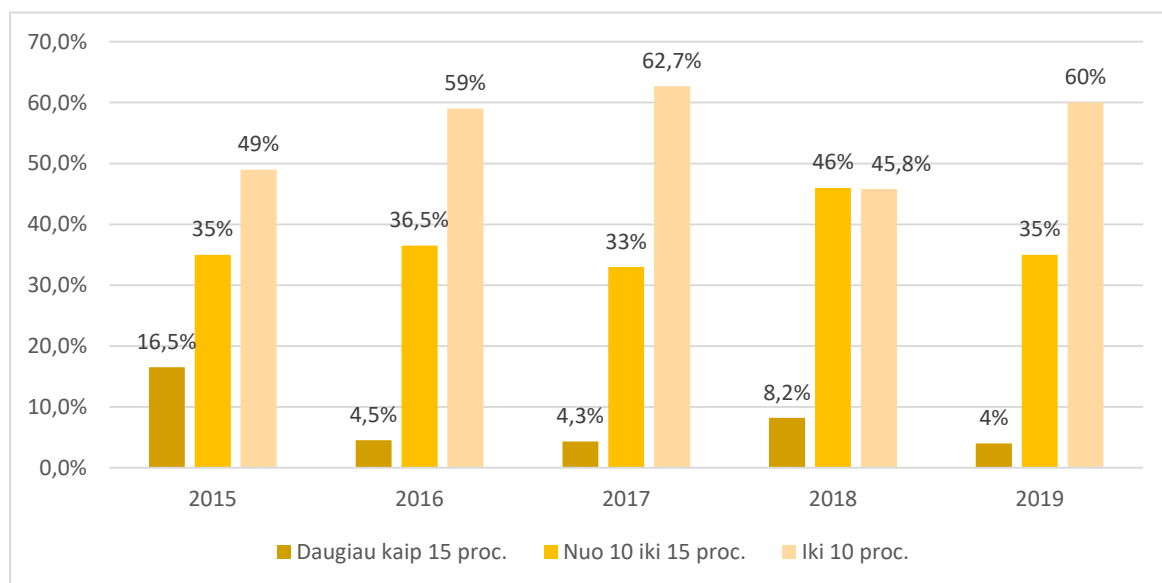
1 pav. Kuprinės svoris, tenkantis mokinio kūno masei, 2014 – 2019 m. (proc.)

Ketverius metus buvo stebima tendencija, kad mokiniai nebenešioja kuprinių su rankena, tačiau 2019 m. atsirado mokinių, nešiojančių kuprines su rankena (2014 m. – 1,2 proc., 2015 m. – 0,0 proc., 2016 m. – 0,0 proc., 2017 m. – 0,0 proc., 2018 m. – 0,0 proc., 2019 m. – 0,2 proc.). 2019 m. akcijos metu neužfiksuotas nė vienas atvejis mokinių, kurie nešiotų kuprines su vienu diržu.

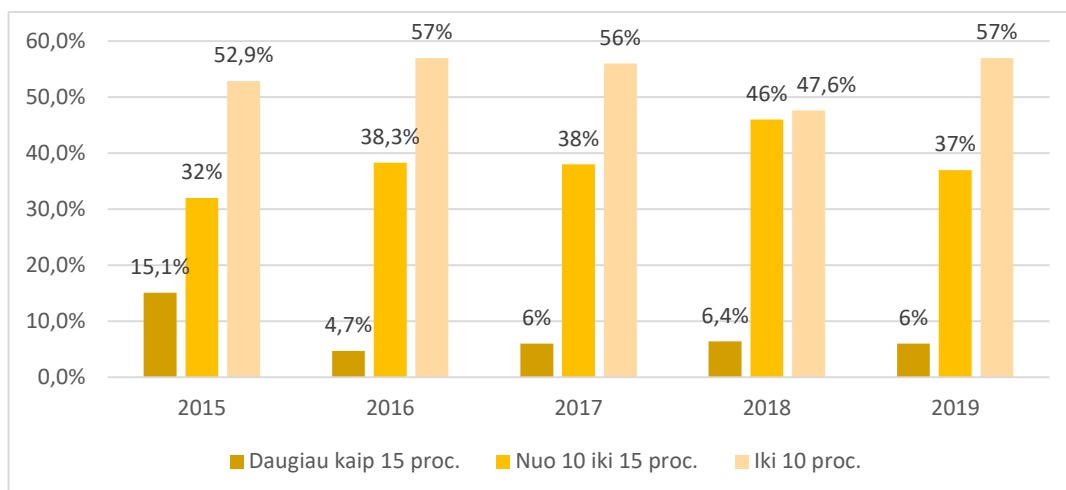
Akcijos dieną nustatyta, kad 59 proc. mokinių mokyklinė kuprinė svėrė iki 10 proc. mokinio svorio, t. y. tiek, kiek rekomenduoja gydytojai. 36 proc. mokinių kuprinių svėrė nuo 10 iki 15 proc. jų svorio, o 5 proc. mokinių kuprinė svėrė daugiau kaip 15 proc. jų svorio (žr. 1 pav.).

Palyginus su 2018 m. duomenimis, mokinių, kurių mokyklinė kuprinė svėrė iki 10 proc. jų kūno svorio, skaičius padidėjo 12 proc., tačiau 10 proc. sumažėjo mokinių, kurių kuprinė svėrė nuo 10 iki 15 proc. jų kūno svorio (37 proc. – 2016 m., 35 proc. – 2017 m., 46 proc. – 2018 m., 36 proc. – 2019 m.). Išanalizavus gautus duomenis nustatyta, kad lyginant su 2018 m. mokinių, kurių kuprinės svėrė daugiau kaip 15 proc. jų svorio, procentas sumažėjo 2 proc. (5 proc. – 2016 m., 5 proc. – 2017 m., 7 proc. – 2018 m., 5 proc. – 2019 m.).

Lyginant pagal mokinių lytį, rekomenduojamo svorio (iki 10 proc. kūno masės) kuprines turėjo 3 proc. daugiau berniukų (60 proc.) nei mergaičių (57 proc.). Didesnė dalis mergaičių (6 proc.) nešioja per sunkias kuprines, kurios yra daugiau nei 15 proc. jų kūno masės, tokių berniukų buvo 4 proc. Palyginus duomenis pagal metus, matyti, kad 2015 m. ir 2018 m. didesnė dalis berniukų (2015 m. – 16,5 proc., 2018 m. – 8,2 proc.) nešiojo sunkesnes kuprines nei mergaitės (2015 m. 15,1 proc., 2018 m. – 6,4 proc.). Tačiau 2019 m. sunkesnes kuprines nešiojo didesnė dalis mergaičių (6 proc.) nei berniukų (4 proc.) (žr. 2 pav.; 3 pav.).

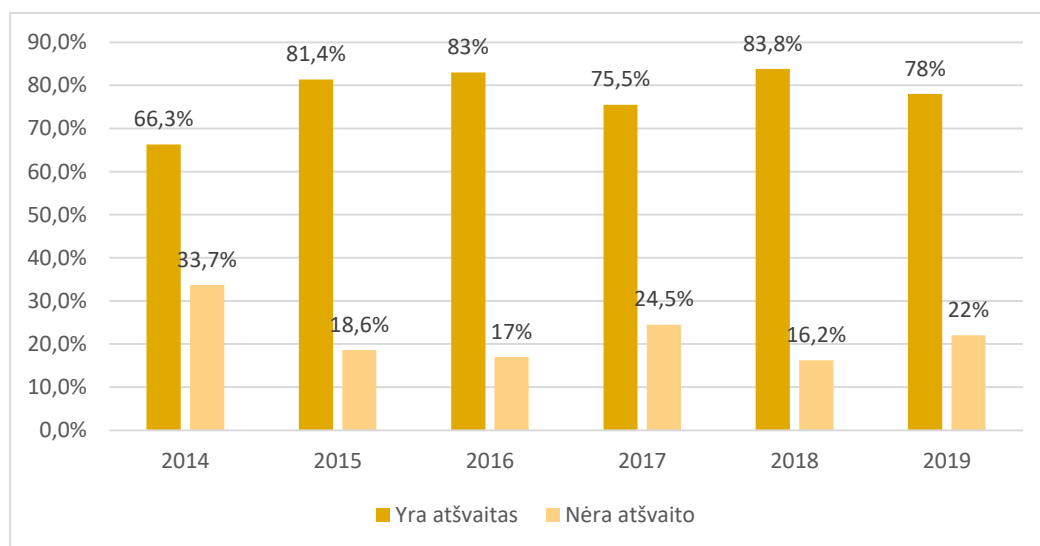


2 pav. 2015-2019 m. berniukų kuprinių svoris, tenkantis mokinio kūno masei (proc.)



3 pav. 2015-2019 m. mergaičių kuprinių svoris, tenkantis mokinio kūno masei (proc.)

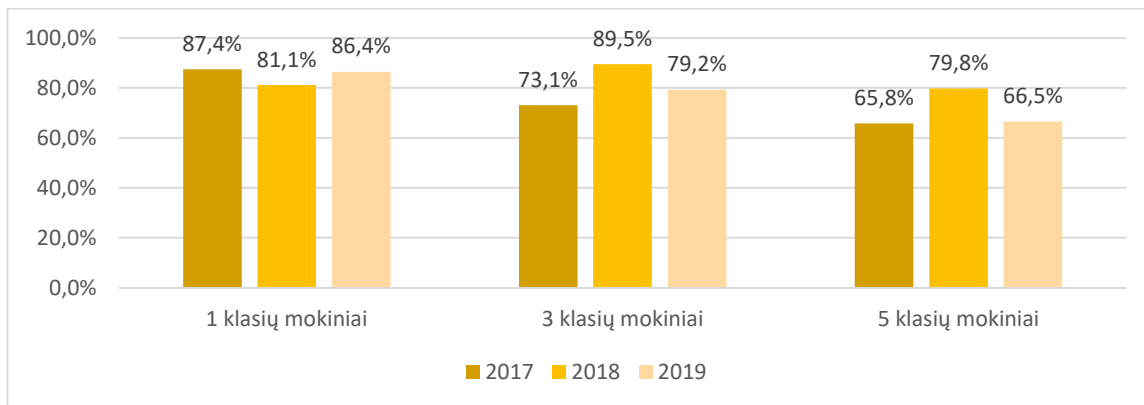
Analizuojant 2019 m. tyrimo duomenis matyti, kad didžioji dalis mokinių (717 abs. sk.) segi atšvaitus prie kuprinės. Likusi dalis mokinių (202 abs. sk.) neturėjo atšvaito išorinėje kuprinės pusėje. Lyginant pagal metus, 2019 metais sumažėjo mokinių skaičius, kurie turėjo atšvaitą prie kuprinės (2014 m. – 66,3 proc., 2015 m. – 81,4 proc., 2016 m. – 83 proc., 2017 m. – 75,5 proc., 2018 m. – 83,8 proc., 2019 m. – 78 proc.). 2018 m. buvo mažiausias skaičius mokinių, neturinčių ant kuprinės atšvaito, didžiausias jis buvo – 2014 m. (2014 m. – 33,7 proc., 2018 m. – 16,2 proc.).



4 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal atšvaitų turėjimą ant kuprinės 2014 – 2019 m. (proc.)

2019 m. apžvelgus tyrimo duomenis matyti, kad padidėjo pirmos klasės mokinių skaičius, kurie turėjo atšvaitą ant kuprinės (2018 m. – 81,1 proc., 2019 m. – 86,4 proc.). Sumažėjo trečių (2018

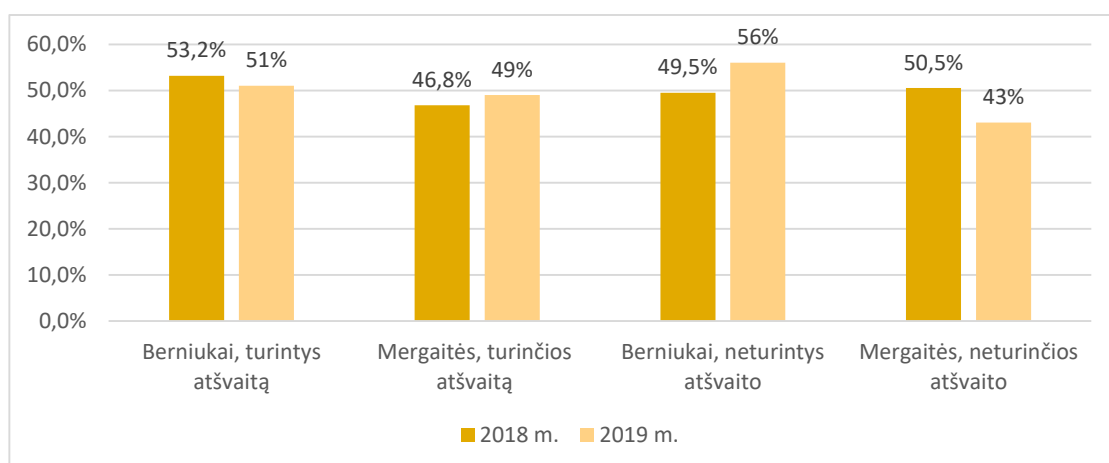
m. – 89,5 proc., 2019 m. – 79,2 proc.) ir penktų (2018 m. – 79,8 proc., 2019 m. – 66,5 proc.) klasių mokinių, kurie turėjo atšvaitą. (žr. 5 pav.).



5 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal atšvaitų turėjimą ant kuprinės pagal lankomas klases 2017 – 2019 m. (proc.)

Pagal mokinių, turinčių ir neturinčių atšvaitus, skaičius apskaičiuota, kad 2019 m. 2 proc. daugiau berniukų nešioja kuprines su atšvaitu nei mergaičių (51 proc. – berniukų, 49 proc. – mergaičių). Atšvaito neturi taip pat daugiau berniukų nei mergaičių (berniukų – 56 proc., mergaičių – 43 proc.) (žr. 6 pav.).

Palyginus 2018 m. ir 2019 m. pastebima, kad sumažėjo berniukų, nešiojančių atšvaitus, skaičius ir padidėjo skaičius nenešiojančių atšvaitų. Mergaičių atžvilgiu situacija priešinga: padaugėjo mergaičių, nešiojančių atšvaitą, ir sumažėjo nenešiojančių.



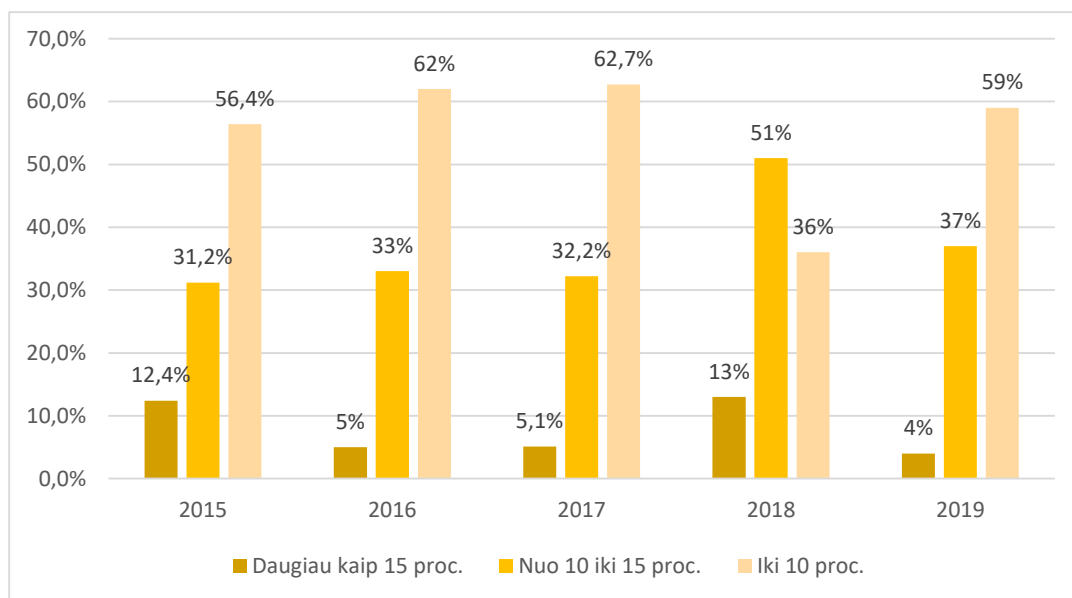
6 pav. Mergaičių ir berniukų pasiskirstymas pagal atšvaitų turėjimą ant kuprinės 2018 - 2019 m. (proc.)

PIRMŲ KLASIŲ REZULTATAI

Analizuojant pirmų klasių moksleivių duomenis, matyti, kad 199 pirmokų (111 berniukų ir 88 mergaitės) kuprinių svoris atitiko higienos normų reikalavimus ir neviršijo 10 procentų mokinio svorio. Tačiau 126 mokinių (66 berniukai ir 59 mergaitės) kuprinių svoriai viršijo mokinio svorį nuo 10 iki 15 proc. ir 13 vaikų (4 berniukai ir 9 mergaitės) nešiojasi kuprines, kurios sveria daugiau kaip 15 procentų mokinio svorio.

2019 m. mokinių, kurių kuprinių svoris viršijo 15 procentų mokinio svorio, skaičius (4 proc.) yra mažiausias per penkerius akcijos vykdymo metus. Taip pat, palyginus su 2018 m., 2019 m. per 14 proc. sumažėjo mokinių, kurių kuprinių svoris viršija nuo 10 iki 15 proc. jų svorio, skaičius (2019 m. – 37 proc., 2018 m. – 51 proc.). Palyginus su 2018 m., 2019 m. 23 procentais padidėjo mokinių, nešiojančių higienos normas atitinkančias kuprines, skaičius (2019 m. – 59 proc., 2018 m. – 36 proc.) (žr. 7 pav.).

Sunkiausia pirmoko kuprinė svėrė 4 500 g, o lengviausia – 400 gramų. 99,4 proc. (336 abs. sk.) pirmų klasių mokinių nešioja kuprines su dviem diržais ir ant abiejų pečių, 0,6 proc. (2 abs. sk.) mokinių atsinešė kuprines su rankena, laikdami jas rankoje.



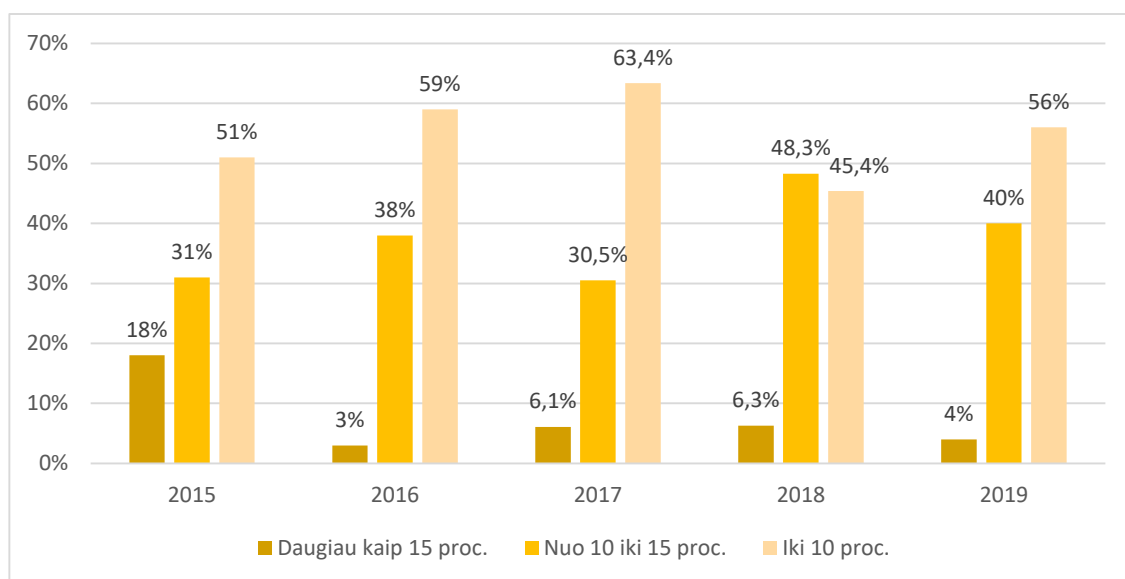
7 pav. Pirmų klasių mokinių nešiojamų kuprinių svoris 2015 – 2019 m. (proc.)

TREČIŲ KLASIŲ REZULTATAI

Kuprinių svėrimo akcijos metu, nustatyta, kad 56 proc. (92 berniukų ir 80 mergaičių) trečių klasių mokinių kuprinių svoriai atitiko higienos normas, mokinių kuprinės svėrė iki 10 proc. Išsiaiškinta, kad 4 proc. (4 berniukų ir 9 mergaičių) mokinių kuprinės viršijo 15 procentų mokinio svorio. 40 proc. (63 berniukų ir 59 mergaičių) mokinių kuprinių svoris sudarė nuo 10 iki 15 procentų mokinio svorio.

2019 m. mokinių, kurių kuprinių svoris atitiko higienos normas, skaičius (56 proc.) yra 10,6 procentais didesnis nei 2018 m. Nuo 48,3 proc. (2018 m.) iki 40 proc. (2019 m.) sumažėjo mokinių, kuprinės svoris sudarytų nuo 10 iki 15 procentų mokinio svorio. Taip pat nuo 6,3 proc. (2018 m.) iki 4 proc. (2019 m.) sumažėjo trečių, kurių kuprinių svoris per didelis (žr. 8 pav.).

Sunkiausia trečioko kuprinė svėrė 5 500 g, o lengviausia – 500 gramų. 100 proc. (307 abs. sk.) trečių klasių mokinių nešioja kuprines su dviem diržais ir ant abiejų pečių.



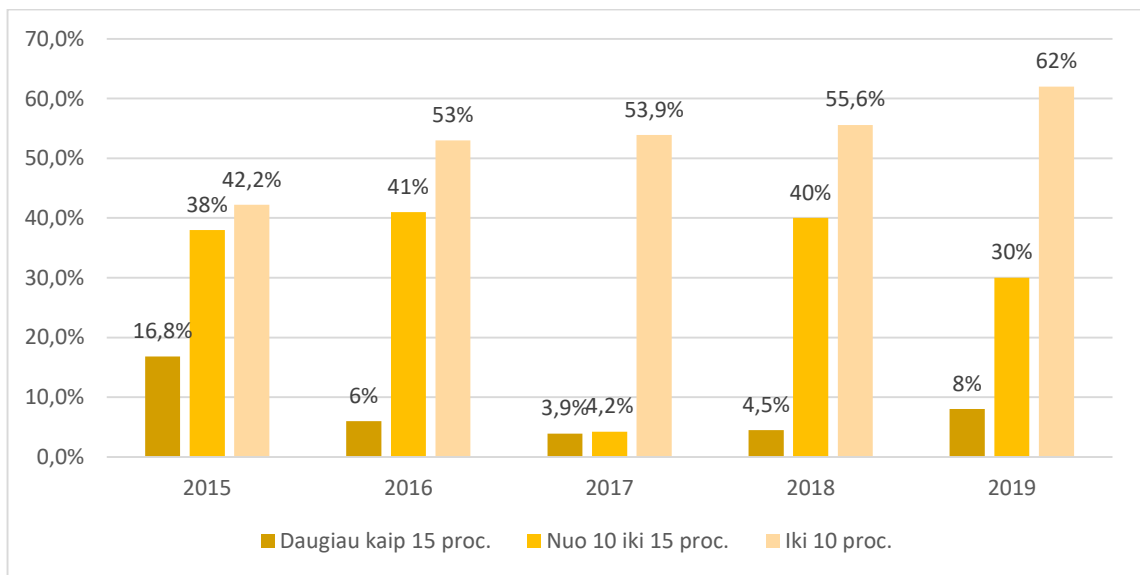
8 pav. Trečių klasių mokinių nešiojamų kuprinių svoris 2015 – 2018 m. (proc.)

PENKTŲ KLASIŲ REZULTATAI

Vyriausi šios kuprinių svėrimo akcijos dalyviai buvo penktų klasių mokiniai. Daugiau nei pusės penktų klasių mokinių 170 (62 proc.) kuprinių 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 83 (30 proc.).

Sunkias kuprines nešiojo 22 (8 proc.) mokiniai. Šių kuprinių svoris siekia daugiau kaip 15 procentų mokinio svorio. Lyginant su 2018 m. (4,5 proc.) tokių mokinių padaugėjo 3,5 proc., bet lyginant su 2015 m. sumažėjo net 8,8 proc. (2015 m. – 16,8 proc.). Lyginant su praėjusiais metais, 2019 m. buvo didžiausias skaičius mokinių, kurių kuprinių svoris atitiko higienos normos reikalavimus (2015 m. – 42,2 proc., 2016 m. – 53 proc., 2017 m. – 53,9 proc., 2018 m. – 55,6 proc., 2019 m. – 62 proc.) (žr. 9 pav.).

Sunkiausia penktoko kuprinė svėrė 7 700 g, o lengviausia – 800 gramų. 100 proc. (275 abs. sk.) penktų klasių mokinių nešioja kuprines su dviem diržais. 98 proc. (270 abs. sk.) mokinių nešioja kuprines ant abiejų pečių, 2 proc. (5 abs. sk.) mokinių kuprines nešioja ant vieno peties.



9 pav. Penktų klasių mokinių nešiojamų kuprinių svoris 2015 – 2019 m. (proc.)

IŠVADOS

- ❖ Kuprinių svėrimo akcijos metu buvo įvertinti 920 I – III – IV klasių mokinių kuprinių svoriai. Iš surinktų duomenų paaiškėjo, kad mokinio kuprinė vidutiniškai mokinio kuprinė svėrė 3 264 gramus. Lengviausia kuprinė buvo 400 g svorio, o sunkiausia kuprinė svėrė 7 700 gramus.
- ❖ 2019 metais 0,2 proc. sumažėjo mokinių, nešiojančių kuprines su dviem diržais, skaičius ir beveik pasiekė 2017 m. rezultatus (2016 m. - 100 proc., 2017 m. – 99,6 proc., 2018 m. – 100 proc., 2019 m. – 99,8 proc.).
- ❖ Nustatyta, kad 2019 m. 59 proc. mokinių mokyklinė kuprinė svėrė iki 10 proc. mokinio svorio, tai yra tiek, kiek rekomenduoja gydytojai., 36 proc. – nuo 10 iki 15 proc., o 5 proc. – daugiau kaip 15 proc. mokinio svorio.
- ❖ Išsiaiškinta, kad didesnė dalis mergaičių (6 proc.) nešioja per sunkias kuprines, kurios yra daugiau nei 15 proc. jų kūno masės, tokių berniukų buvo 4 proc. O 2018 m. buvo daugiau berniukų, nešiojančių per sunkias kuprines.
- ❖ Per sunkias kuprines daugiausiai nešioja 5 klasių mokiniai (8 proc.). Kuprines, kurios sveria iki 10 proc. mokinio svorio, taip pat daugiausiai nešioja 5 klasių mokiniai (61 proc.).
- ❖ 2019 metais 5,8 proc. sumažėjo mokinių, kurie turėjo atšvaitą prie kuprinės (2016 m. – 83 proc., 2017 m. – 75,5 proc., 2018 m. – 83,8 proc., 2019 m. – 78 proc.).
- ❖ Apskaičiuota, kad 2019 m. 2 proc. daugiau berniukų nešioja kuprines su atšvaitu (51 proc. – berniukų, 49 proc. – mergaičių).



REKOMENDACIJOS

1. TEISINGAS PASIRINKIMAS

- ✓ Rinkitės mokyklinę kuprinę, turinčią du reguliuojamo ilgio, plačius, paminkštintus diržus.
- ✓ Tuščia kuprinė turi svėrti: pradinių klasių moksleiviams – ne daugiau kaip 700 g, vyresniųjų klasių moksleiviams – ne daugiau kaip 1000g.
- ✓ Nešamos kuprinės apačia neturi būti žemiau moksleivio juosmens.

2. TEISINGAS DAIKTŲ SUDĖJIMAS

- ✓ 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.
- ✓ Sunkiausias daiktus dėkite į tą kuprinės dalį, kuri yra arčiausiai nugaros.
- ✓ Tvarkingai sudėkite daiktus, kad jie neslidinėtų po kuprinės vidų.
- ✓ Kasdien peržiūrėkite kuprinės turinį ir susidėkite tik tai dienai reikalingus daiktus.
- ✓ Mokytojai turėtų aiškiai nurodyti, ką reikia atsinešti.

3. SAUGUS UŽSIDĖJIMAS

- ✓ Sulenkite kelius ir abiem rankomis paimkite kuprinę.
- ✓ Atsistokite, ištiesdami kelius.
- ✓ Paeiliui užsidėkite kuprinės diržus.

4. SAUGUS NEŠIOJIMAS

- ✓ Visada užsidėkite diržus ant abiejų pečių.
- ✓ Šaltuoju metų laikotarpiu vaikai dažnai į mokyklą ir iš jos eina tamsiuoju paros metu, todėl atšvaitai turėtų būti ant abiejų kuprinės šonų ir priekio. Kuo jų daugiau ir ryškesnių, tuo vaikas bus saugesnis.
- ✓ Diržai turi būti nei per daug suveržti, nei per daug laisvi.
- ✓ Jei jaučiate nugaros skausmą ar diskomfortą, kreipkitės į šeimos gydytoją.
- ✓ Reguliariai mankštinkitės.

Rekomendacijos paruoštos naudojantis Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro informacija.