



ŠIAULIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS  
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

## **KUPRINIŲ SVĖRIMO AKCIJA**

*„KIEK SVERIA I – III – V KLASIŲ MOKSLEIVIŲ  
KUPRINĖS?“*

**ŠIAULIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS BENDROJO  
LAVINIMO MOKYKOLSE**

2017,  
Kuršėnai

## 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, didesnį 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 spalio mėnesį Šiaulių rajono bendrojo lavinimo mokyklose, 1 – 3 – 5 klasėse buvo vykdoma kuprinių svėrimo akcija „Kiek sveria I – III – V kl. mokinių kuprinės?“

Visuomenės sveikatos priežiūros specialistės, 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 paltą 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 845-ių mokinių ir jų kuprinių svoriai: 440 (52 proc.) berniukų ir 405 (48 proc.) mergaičių. Lyginant pagal klases, mokiniai pasiskirstė: 286 (34 proc.) pirmokai, 298 (35 proc.) trečiokai, 261 (31 proc.) penktokų.

Penki (3 berniukai ir 2 mergaitės) penktų klasių mokiniai buvo be kuprinių.

Išanalizavus duomenis paaiškėjo, kad mokinio kuprinė vidutiniškai svėrė 3 100 g, mažiausias kuprinės svoris – 400 g, o sunkiausia kuprinė svėrė 7200 g. Lyginant su 2016 m. duomenimis, kuprinių vidurkis išliko toks pats (3100 g), lengviausia kuprinė sumažėjo 250 g (2016 m. - 650 g, 2017 m. – 400 g), šiemet sunkiausia kuprinė buvo lengvesnė 300 g (2016 m. - 7500 g, 2017 m. – 7200 g).

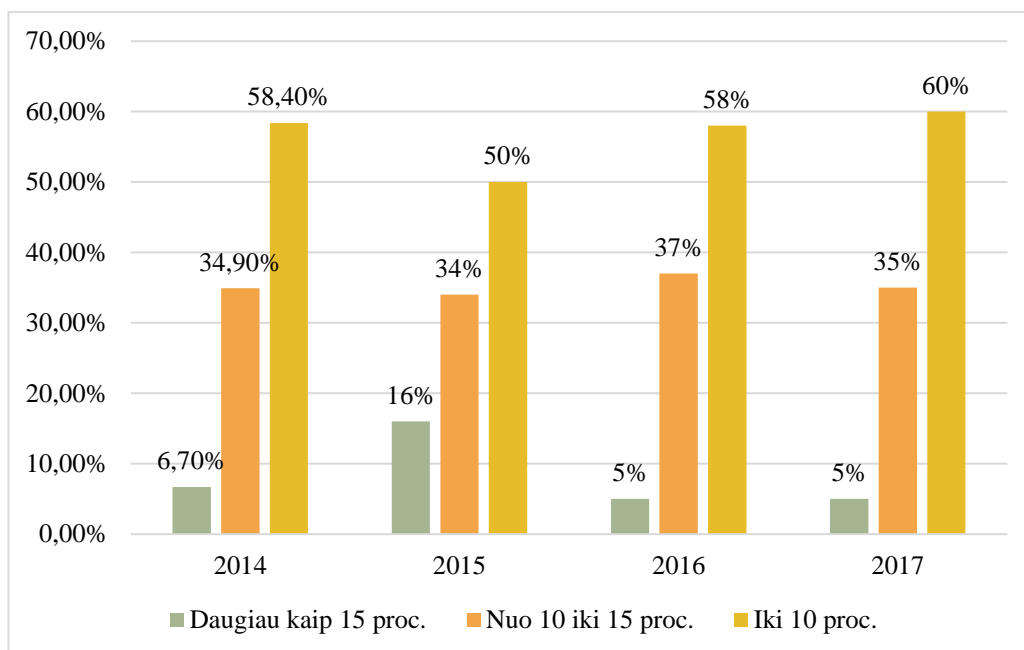
Šiaulių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biurų specialistai ne tik svėrė mokinius bei jų kuprines, bet ir vertino kuprinės tipą – kuprinė su vienu diržu, su dviem diržais ar tik su rankena.

Akcijos metu nustatyta, kad 99,6 proc. kuprinių buvo su dviem diržais. Lyginant kuprinės tipą pagal metus, 2017 metais 0,04 pamažėjo mokinių skaičius nešiojančių kuprines su dviem diržais, nes 2016 m. buvo 100 proc. (2014 m. – 97,6 proc., 2015 m. – 99,7 proc., 2016 m. – 100 proc.).

2017 m. akcijos metu neužfiksuotas nė vienas atvejis mokinių, kurie kuprines nešiotųsi su rankena (0,0 proc.), kaip ir 2016 - 2015 m., o 2014 m. šis rodiklis siekė 1,2 proc. 0,4 proc. padaugėjo nešiojančių kuprines su vienu diržu (2017 m. – 0,4 proc., 2016 m. – 0,0 proc., 2015 m. – 0,3 proc., 2014 m. – 1,2 proc.). Su vienu diržu, ant vieno peties kuprines turėjo trys penktos klasės mergaitės.

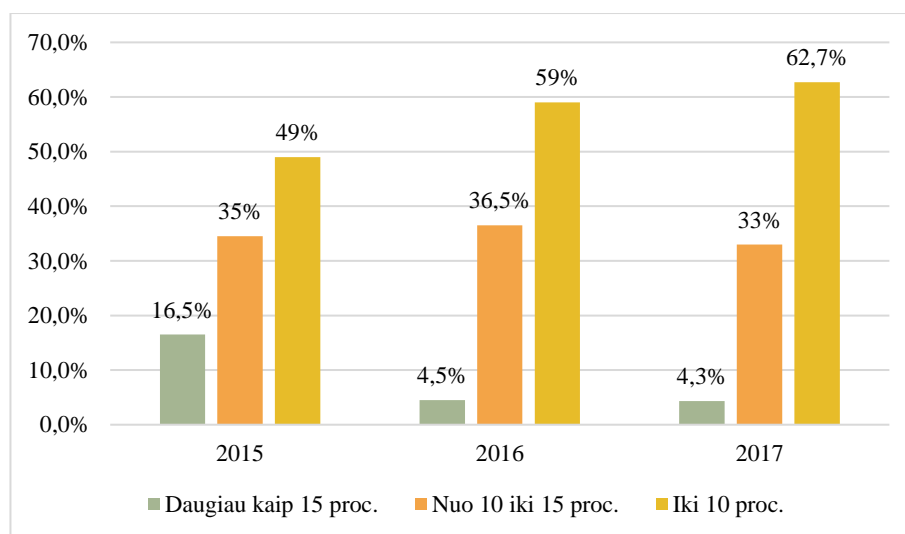
Akcijos dieną nustatyta, kad 60 proc. mokinių mokyklinė kuprinė svėrė iki 10 proc. mokinio svorio, t. y. tiek, kiek rekomenduoja gydytojai. 35 proc. mokinių kuprinių svėrė nuo 10 iki 15 proc. jų svorio, o 5 proc. mokinių kuprinė svėrė daugiau kaip 15 proc. jų svorio (1 pav.).

Palyginus su 2016 m. duomenimis, mokinių, kurių mokyklinė kuprinė svėrė iki 10 proc. jų kūno svorio, skaičius padaugėjo 2 proc. (60 proc. – 2017 m., 58 proc. – 2016 m.), tačiau pamažėjo 2 proc., mokinių, kurių kuprinė svėrė nuo 10 iki 15 proc. (35 proc. – 2017 m., 37 proc. – 2016 m.). Išanalizavus gautus duomenis nustatyta, kad lyginant su 2016 m., mokinių, kurių kuprinės svėrė daugiau kaip 15 proc. jų svorio, procentas išliko toks pats (5 proc. – 2017 m., 5 proc. – 2016 m.) (1 pav.).

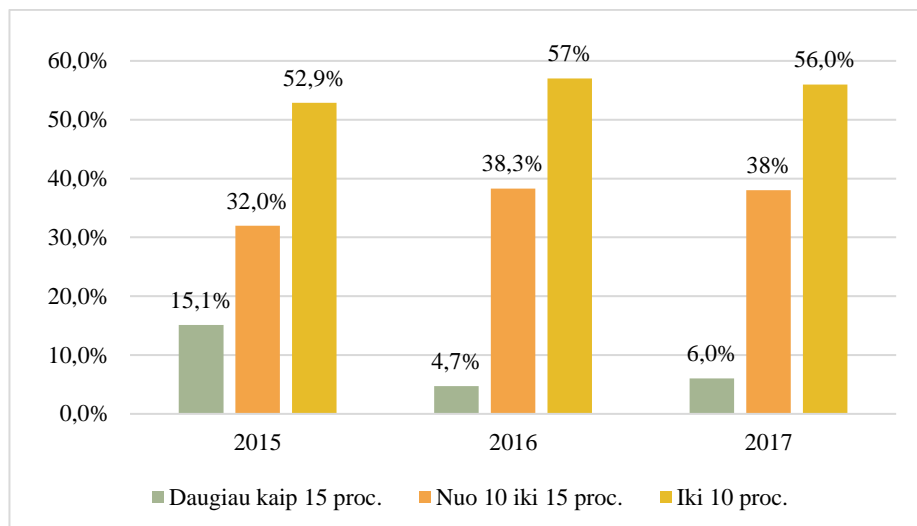


**1 pav. Kuprinės svoris, tenkantis mokinio kūno masei 2014 – 2017 m. (proc.)**

Lyginant pagal mokinių lytį, rekomenduojamo svorio (iki 10 proc. kūno masės) kuprines turėjo 6,7 proc. daugiau berniukų (62,7 proc.) nei mergaičių (56 proc.). Didesnė dalis mergaičių (6 proc.) nešioja per sunkias kuprines, kurios yra daugiau nei 15 proc. jų kūno masės, tokių berniukų buvo 4,3 proc. Palyginus duomenis pagal metus, matyti, kad 2015 m. didesnė dalis berniukų (2015 m. – 16,5 proc.) nešiojo per sunkesnes kuprines nei mergaitės (2015 m. 15,1 proc.) ( 2 pav.; 3 pav.).

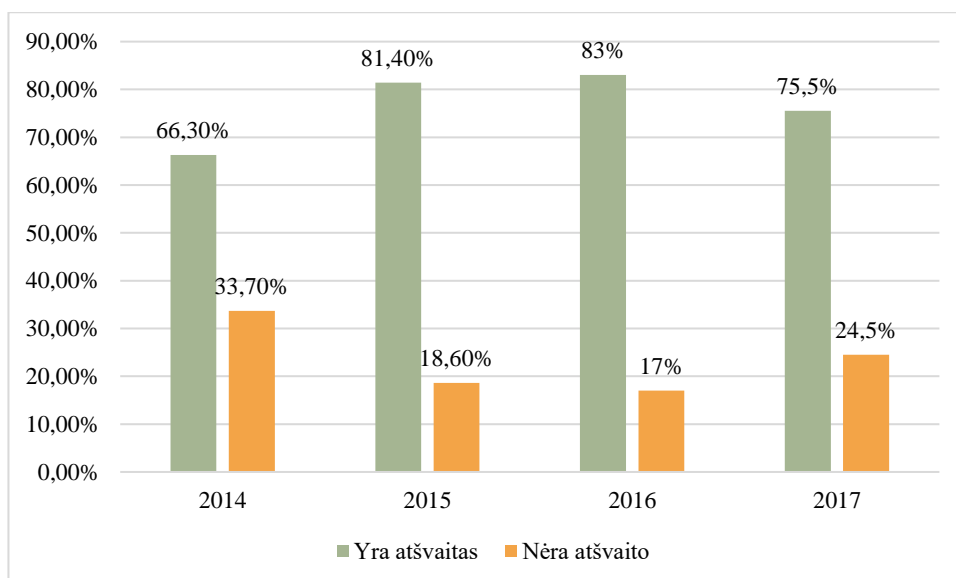


**2 pav. 2015-2017 m. kuprinės svoris, tenkantis mokinio kūno masei, lyginant pagal mokinio lytį (berniukai)(proc.)**



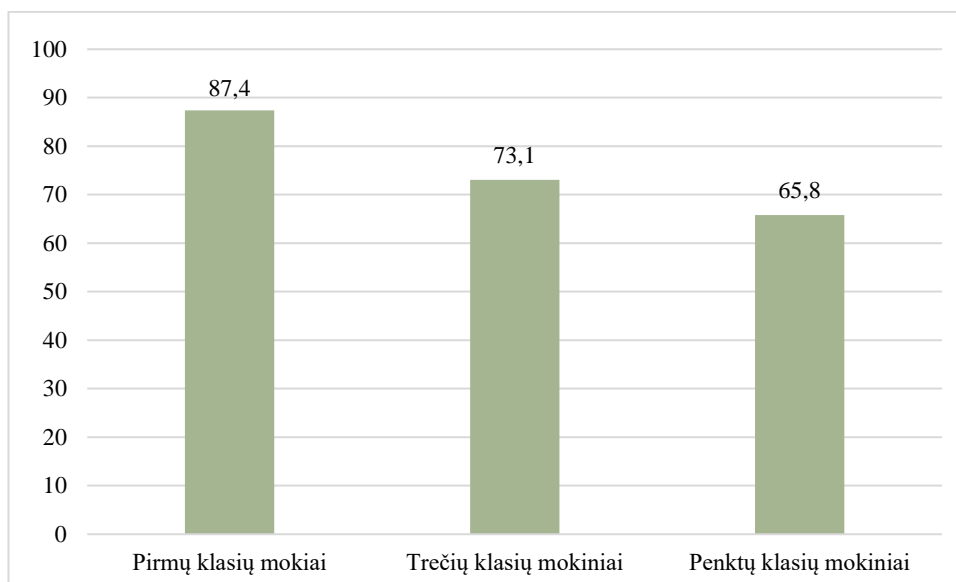
**3 pav. 2015-2017 m. kuprinės svoris, tenkantis mokinio kūno masei, lyginant pagal mokinio lytį (mergaitės)(proc.)**

Analizuojant tyrimo duomenis matyti, kad didžioji dalis mokinių segi atšvaitus prie kuprinės 634 (75,5 proc.). Likusi dalis mokinių 206 (24,5 proc.) neturėjo atšvaito išorinėje kuprinės pusėje. Lyginant pagal metus, 2017 metais sumažėjo mokinių, kurie turėjo atšvaitą prie kuprinės (2015 m. – 81,4 proc., 2016 m. – 83 proc., 2017 m. – 75,5). Tačiau 2017 m. rodiklis nenukrito iki 2014 m. lygio (2014 m. – 66,3 proc.) (4 pav.).



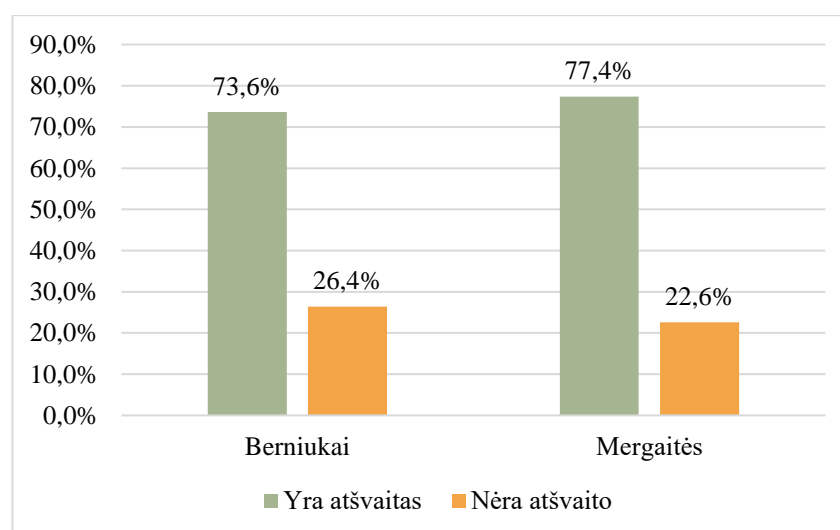
**4 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal atšvaitų turėjimą ant kuprinės 2014 – 2017 m. (proc.)**

Nagrinėjant tyrimo duomenis, pastebėta, kad atšvaitų turėjimas ant kuprinių glaudžiai siejasi su moksleivių amžiumi. Kuo moksleiviai jaunesni, tuo atšvaitų nešiojimas mažesnis (87,4 proc. – pirmokų, 73,1 proc. – trečiųjų, 65,8 proc. – penktokų) (5 pav.).



**5 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal atšvaitų turėjimą ant kuprinės pagal klases (proc.), 2017 m.**

Nustatyta, kad 3,8 proc. daugiau mergaičių nešioja kuprines su atšvaitu (73,6 proc. – berniukų, 77,4 proc. mergaičių).

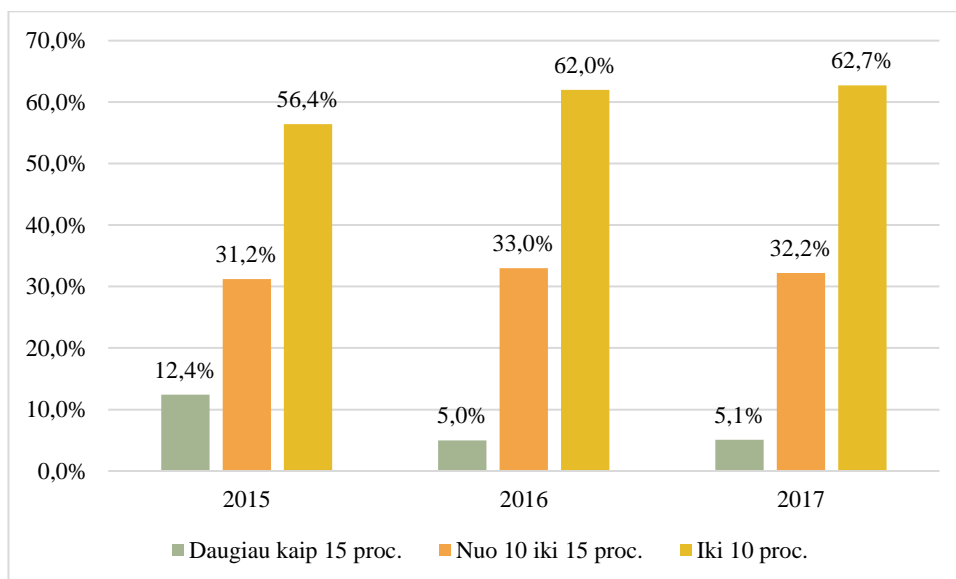


**6 pav. Mergaičių ir berniukų pasiskirstymas pagal atšvaitų turėjimą ant kuprinės, 2017 m.**

## PIRMŲ KLASIŲ REZULTATAI

Analizuojant pirmų klasių moksleivių duomenis, matyti, kad 172 pirmokų (62,7 proc.) kuprinių svoris atitiko higienos normų reikalavimus ir neviršijo 10 procentų mokinio svorio. Tačiau 98 mokinių (32,2 proc.) kuprinių svoriai viršijo mokinio svorį nuo 10 iki 15 proc. ir 15 vaikų (5,1 proc.) nešiojasi kuprines, kurios sveria daugiau kaip 15 procentų mokinio svorio.

2017 m. ir 2016 m. pirmų klasių mokinių kuprinių rezultatai labai panašūs, didelių skirtumų nepastebėta. Nuo 2015 m. 7,3 proc. sumažėjo mokinių, kurie nešioja sunkesnes nei 15 proc. kūno masės kuprines ir 6,3 proc. padaugėjo pirmų klasių mokinių, kurie nešioja rekomenduojamo svorio kuprines ( iki 10 proc. kūno masės). (7 pav.).

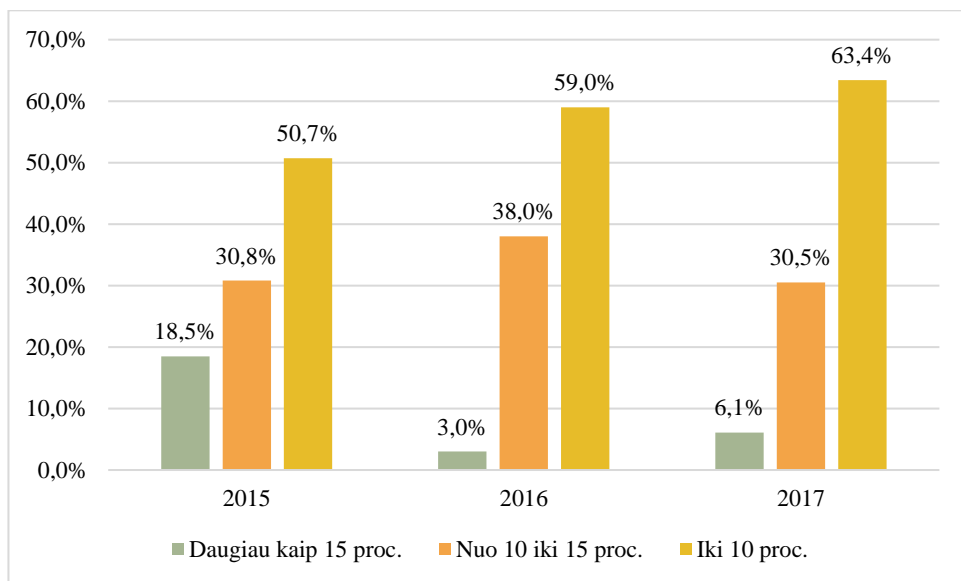


7 pav. Pirmų klasių mokinių nešiojamų kuprinių svoris procentais.

## TREČIŲ KLASIŲ REZULTATAI

Kuprinių svėrimo akcijos metu, nustatyta, kad 189 (63,4 proc.) trečių klasių mokiniai atitiko higienos normas, mokinių kuprinės svėrė iki 10 proc. Išsiaiškinta, kad 91 (30,5 proc.) trečių klasių kuprinių svoriai viršijo mokinių svorį, nes kuprinės svėrė nuo 10 iki 15 procentų. 18 (6,1 proc.) trečiokai nešiojo per sunkias kuprines sveriančias daugiau kaip 15 proc. mokinio svorio.

2017 m. dvigubai padaugėjo trečių klasių, kurių kuprinių svoris per didelis (2016 m. – 3 proc., 2017 m. – 6,1 proc.). Nors per suknių kuprinių kiekis padidėjo, tačiau 2015 – 2017 m. laikotarpyje, matyti, kad padaugėjo trečių klasių mokinių, kurių kuprinių ir kūno svorio santykis iki 10 proc. (2015 m.- 50,7, 2016 m. – 59 proc., 2017 m. – 63,4 proc.). (8 pav.).

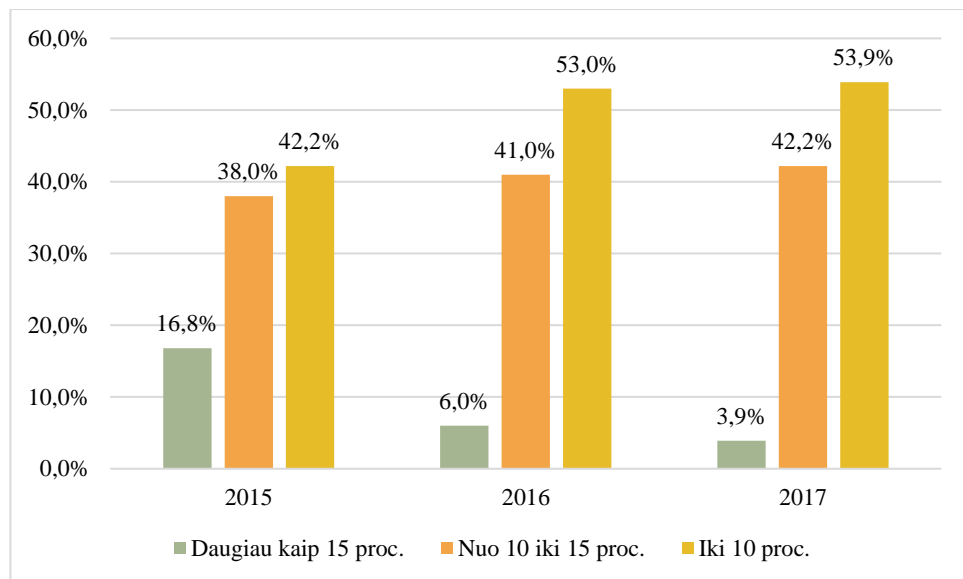


8 pav. Trečių klasių mokinių nešiojamų kuprinių svoris procentais.



## PENKTŲ KLASIŲ REZULTATAI

Vyriausi šios kuprinių svėrimo akcijos dalyviai buvo penktų klasių mokiniai. Daugiau nei pusės penktų klasių mokinių 138 (53,9 proc.) 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 108 (42,2 proc.). Sunkias kuprines nešiojo 10 (3,9 proc.) mokinių. Šių kuprinių svoris siekia daugiau kaip 15 procentų mokinio svorio. Lyginant su 2016 m. (6 proc.) tokių mokinių sumažėjo 2,1 proc., o nuo 2015 m. sumažėjo net 12,9 proc. (2015 m. – 16,8 proc.) (9 pav.).



9 pav. Penktų klasių mokinių nešiojamų kuprinių svoris procentais.

## IŠVADOS

- ❖ Kuprinių svėrimo akcijos metu buvo įvertinti 845 mokinių kuprinių svoriai. Iš surinktų duomenų paaiškėjo, kad mokinio kuprinė vidutiniškai svėrė 3100 g, mažiausias kuprinės svoris – 400 g, o sunkiausia kuprinė svėrė 7200 g.
- ❖ 2017 metais 0,04 pamažėjo mokinių skaičius nešiojančių kuprines su dviem diržais (2016 m. - 100 proc., 2017 m. – 99,6 proc.).
- ❖ Nustatyta, kad 60 proc. mokinių mokyklinė kuprinė svėrė iki 10 proc. mokinio svorio, t. y. tiek, kiek rekomenduoja gydytojai., 35 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 4,3 proc.
- ❖ 2017 metais 7,5 proc. sumažėjo mokinių, kurie turėjo atšvaitą prie kuprinės (2016 m. – 83 proc., 2017 m. – 75,5).
- ❖ Nustatyta, kad 3,8 proc. daugiau mergaičių nešioja kuprines su atšvaitu (73,6 proc. – berniukų, 77,4 proc. mergaičių).

## REKOMENDACIJOS

- ✓ Į mokyklą daiktus neštis tik **mokyklinėje kuprinėje**.
- ✓ Kuprinės viršus neturėtų būti aukščiau vaiko pečių linijos, o apačia – žemiau juosmens.
- ✓ **Optimalus pilnos kuprinės svoris** turėtų sudaryti ne daugiau kaip 10 proc. moksleivio kūno svorio.
- ✓ Didžiausias pilnos kuprinės svoris neturi viršyti 15 proc. moksleivio kūno svorio.
- ✓ Kuprinėje turi būti tik tą dieną reikalingi daiktai.
- ✓ Mokytojai turėtų aiškiai pasakyti, ką reikia atsinešti kitai pamokai.
- ✓ Nešant kuprinę, visada užsidėti diržus ant abiejų pečių, diržai turi būti nei per daug suveržti, nei per daug laisvi.
- ✓ Geriau, jei kuprinė turi vidinį karkasą, išlaiko savo formą. Tokioje kuprinėje kieti knygu kampai nespaus nugaros.
- ✓ Paprasta ar su „anatomine“ nugarėle? Anatomicinė/ortopedinė kuprinės nugarėlė, sudaryta iš keleto paminkštintų pagalvėlių, atitinkančių fiziologinius nugaros linkius, tvirtai priglunda prie vaiko nugaros. Todėl svoris pasiskirsto daug tolygiau, be to, tokia nugarėlė neleidžia vaikui kūprintis.
- ✓ Būtų geriau, jei kuprinė būtų suskirstyta į kelis skyrius sunkesniems ir lengvesniems daiktams. Kad teisingai paskirstytumėte svorį, sunkesnes knygas geriau krauti arčiau nugaros, įvairias smulkmenas patogiu sudėti į kišenėles.
- ✓ **Kuprinės audinys.** Idealiausia, kai kuprinė pagaminta iš tampraus, sintetinio ir lengvai skalbiamo audinio.
- ✓ **Atšvaitai.** 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.

*Rekomendacijos paruoštos naudojantis Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro duomenimis.*

*Ataskaitą parengė Šiaulių r. sav. visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos stebėsenos specialistė Vaineta Jurkienė*



ŠIAULIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS  
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS