



ŠIAULIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

KUPRINIŲ SVĖRIMO AKCIJA

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

**ŠIAULIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS BENDROJO
LAVINIMO MOKYKOLSE**

2016,
Kuršėnai

TURINYS

| | |
|-------------------------------------|----|
| I. ĮVADAS..... | 3 |
| II. REZULTATAI..... | 4 |
| 2.1. PIRMŲ KLASIŲ REZULTATAI | 9 |
| 2.2. TREČIŲ KLASIŲ REZULTATAI | 10 |
| 2.3. PENKTŲ KLASIŲ REZULTATAI | 11 |
| III. IŠVADOS..... | 12 |
| IV. REKOMENDACIJOS..... | 13 |

I. 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.

Rugsėjo 14 – 28 dienomis 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 sunkesnės 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 palta 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.

II. REZULTATAI

Akcijos metu buvo įvertinti 661 mokinio kuprinių svoriai: 339 (51 proc.) berniukams ir 322 (49 proc.) mergaitėms. Lyginant pagal klases, mokiniai pasiskirstė: 257 (39 proc.) pirmokai, 224 (34 proc.) trečiokai, 180 (27 proc.) penktokų.

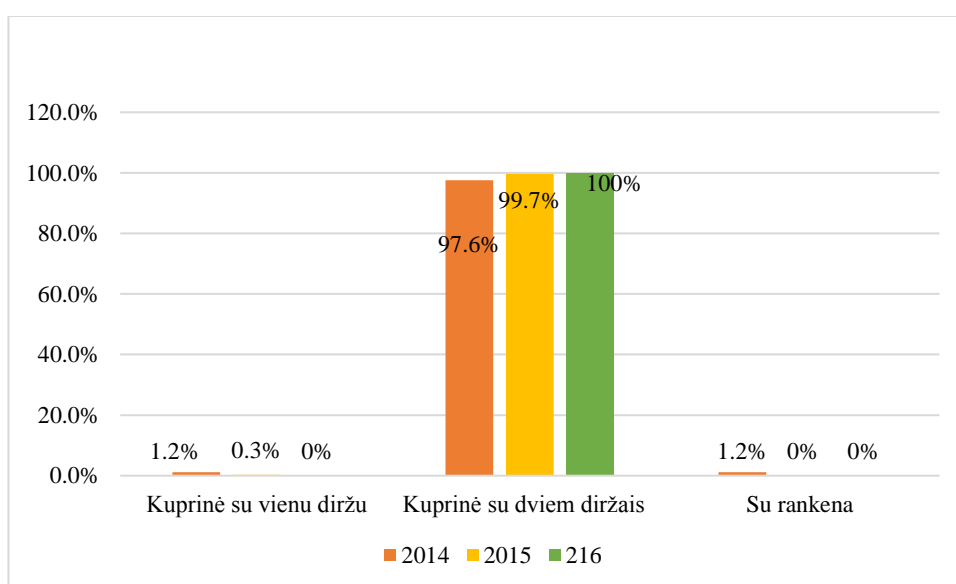
Kai kuriose kaimo mokyklose mokiniai turi galimybę mokyklinius vadovėlius ir kitus reikalingus daiktus palikti mokykloje, todėl gali nesinešti kuprines. Šios akcijos metu nustatyta, kad mokyklinės kuprinės neturėjo 9 mokiniai (6 mergaitės ir 3 berniukai).

Išanalizavus duomenis paaiškėjo, kad mokinio kuprinė vidutiniškai svėrė 3 100 g, mažiausias kuprinės svoris – 650 g, o sunkiausia kuprinė svėrė 7500 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.

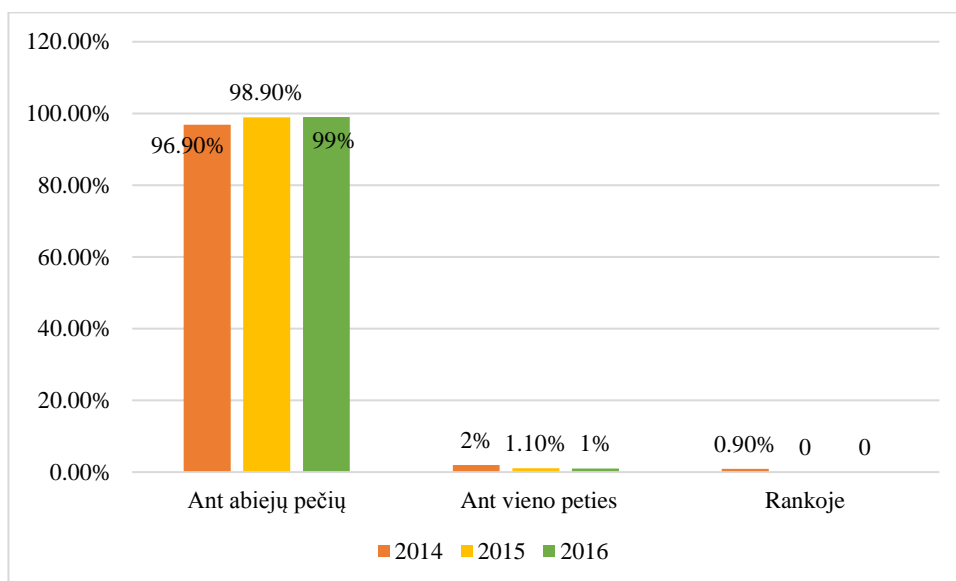
Akcijos metu nustatyta, kad 100 proc. kuprinių buvo su dviem diržais. Lyginant kuprinės tipą pagal metus, 2016 metais padidėjo mokinių skaičius nešiojančių kuprines su dviem diržais (100 proc.) nei 2015 m. (99,7 proc.) ir 2014 m. (97,6 proc.).

2016 m. akcijos metu neužfiksuotas nė vienas atvejis mokinių, kurie kuprines nešiotųsi su rankena (0,0 proc.), kaip ir 2015 m., o 2014 m. siekė 1,2 proc. Nebuvo mokinių nešiojančių kuprines su vienu diržu (2016 m. – 0,0 proc., 2015 m. – 0,3 proc., 2014 m. – 1,2 proc.) (žr. 1 pav.).



1 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal kuprinės tipą 2014 – 2016 m. (proc.)

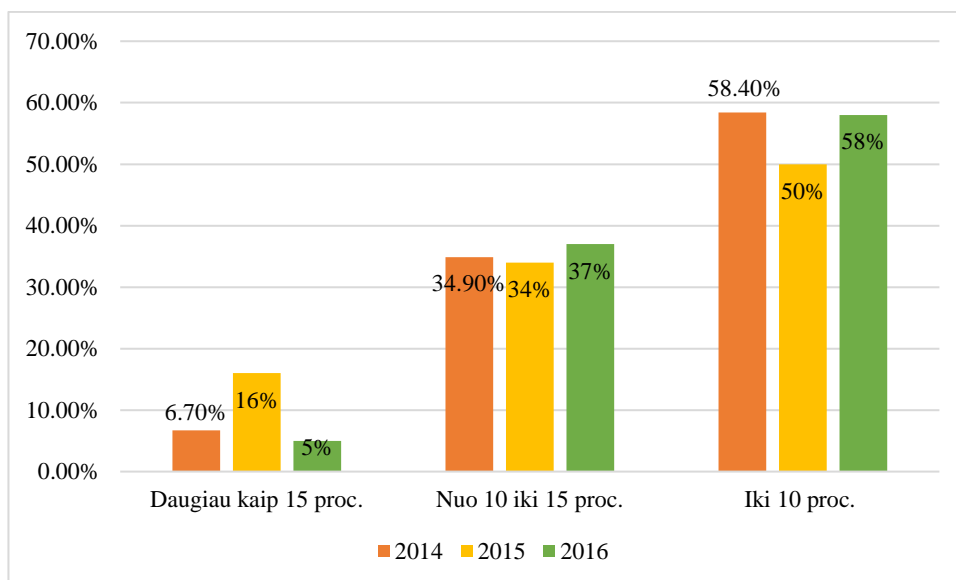
Atkreiptas dėmesys į tai, kad ne visi tyrime dalyvavę mokiniai teisingai nešiojo kuprines: 1 proc. kuprines nešiojo ant vieno peties ir 0 proc. – rankoje. Palyginti su 2015 m. duomenimis, ant vieno peties kuprinę nešiojančių mokinių sumažėjo 0,1 proc. Pastebima tendencija, kad kuprinių nešiojimas ant vieno peties mažėja, nes lyginant su 2014 m. sumažėjo 1 proc. (žr. 2 pav.).



2 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal kuprinių nešiojimo būdą 2014 – 2016 m. (proc.)

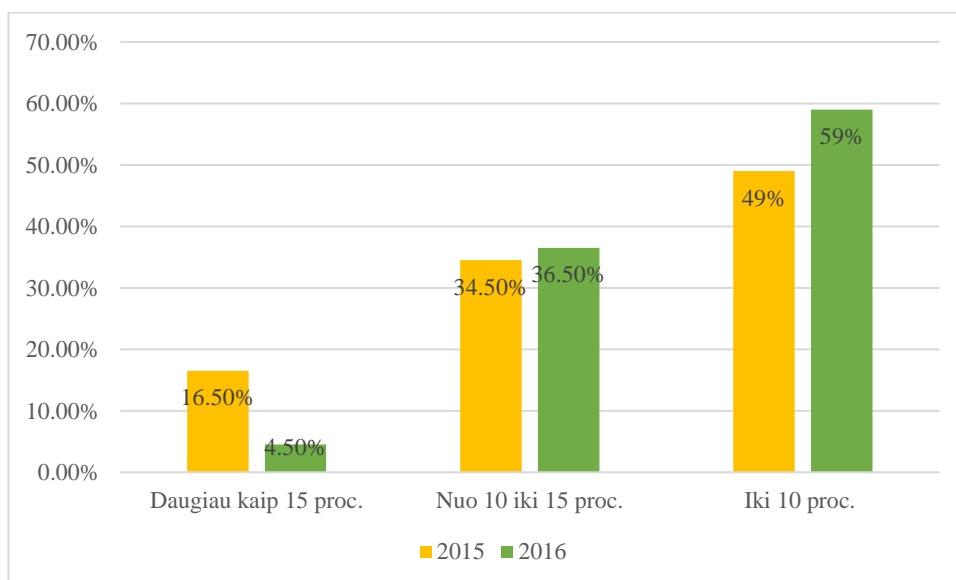
Akcijos dieną nustatyta, kad 58 proc. mokinių mokyklinė kuprinė svėrė iki 10 proc. mokinio svorio, t. y. tiek, kiek rekomenduoja gydytojai. 37 proc. mokinių kuprinių svėrė nuo 10 iki 15 proc. jų svorio, o 5 proc. mokinių kuprinė svėrė daugiau kaip 15 proc. jų svorio.

Palyginus su 2015 m. duomenimis, mokinių, kurių mokyklinė kuprinė svėrė iki 10 proc. jų kūno svorio, skaičius padaugėjo 8 proc. (50 proc. – 2015 m., 58,4 proc. – 2014 m.), taip pat padaugėjo – 3 proc., mokinių, kurių kuprinė svėrė nuo 10 iki 15 proc. (34 proc. – 2015 m., 34,9 proc. – 2014 m.). Išanalizavus gautus duomenis nustatyta, kad lyginant su 2015 m., 11 proc. pamažėjo mokinių, kurių kuprinės svėrė daugiau kaip 15 proc. jų svorio (5 proc. – 2016 m., 16 proc. – 2015 m., 6,7 proc. – 2014 m.) (žr. 3 pav.).

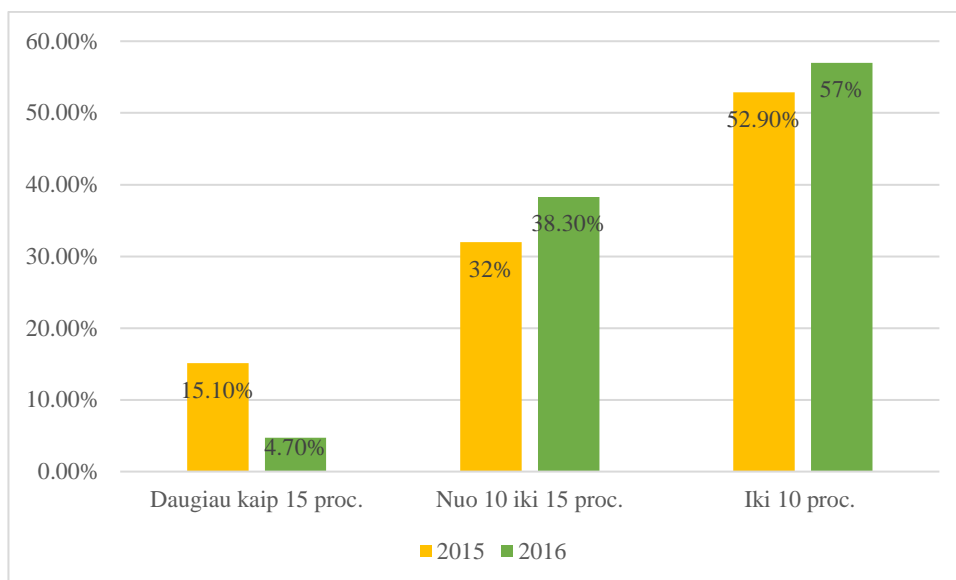


3 pav. Kuprinės svoris, tenkantis mokinio kūno masei 2014 – 2015 m. (proc.)

Lyginant pagal mokinių lytį, rekomenduojamo svorio (iki 10 proc. kūno masės) kuprines turėjo 2 proc. daugiau berniukų (59 proc.) nei mergaičių (57 proc.). Panašus skaičius mergaičių (4,7 proc.) ir berniukų (4,5 proc.) nešioja per sunkias kuprines, kurios yra daugiau nei 15 proc. jų kūno masės. Palyginus duomenis matyti, kad 2015 m., didesnė dalis berniukų (2015 m. – 16,5 proc.) nešiojo per sunkesnes kuprines nei mergaitės (2015m. 15,1 proc.) (žr. 4 pav.; 5 pav.).

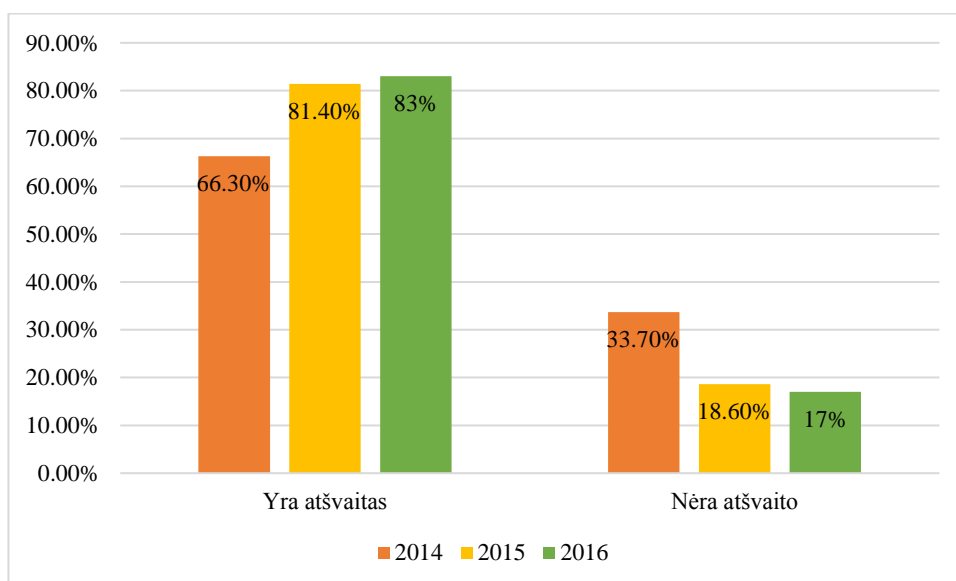


4 pav. 2015-2016 m. kuprinės svoris, tenkantis mokinio kūno masei, lyginant pagal mokinio lytį (berniukai) (proc.)



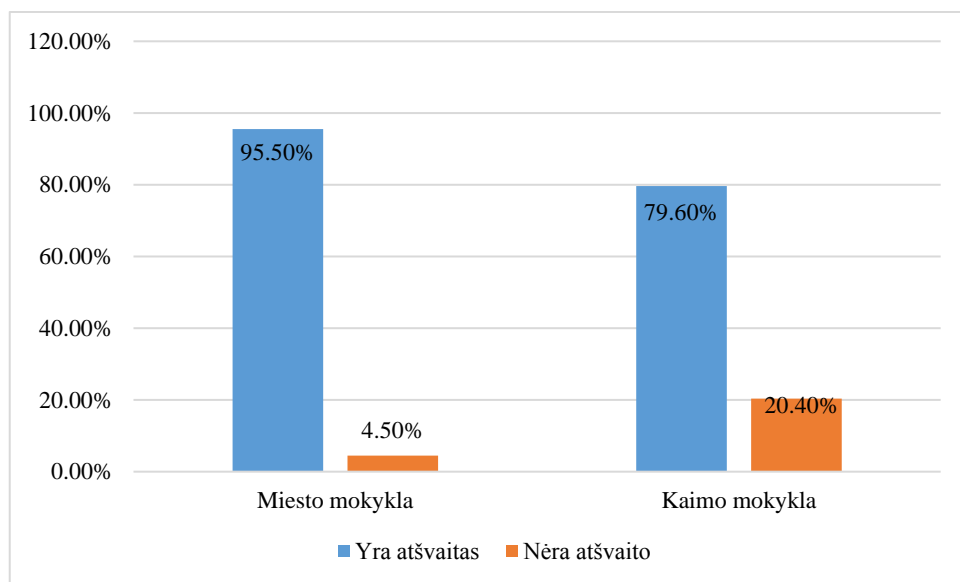
5 pav. 2015-2016 m. kuprinės svoris, tenkantis mokinio kūno masei, lyginant pagal mokinio lytį (mergaitės) (proc.)

Analizuojant tyrimo duomenis matyti, kad didžioji dalis mokinių segi atšvaitus prie kuprinės 550 (83 proc.). Likusi dalis mokinių 111 (17 proc.) neturėjo atšvaito išorinėje kuprinės pusėje. Lyginant pagal metus, 2016 metais padaugėjo mokinių, kurie turėjo atšvaitą prie kuprinės (2015 m. – 81,4 proc., 2014 m. – 66,3 proc.) bei sumažėjo mokinių, kurie atšvaito neturėjo (2015 m. – 18,6 proc., 2014 m. – 33,7 proc.) (žr. 6 pav.).



6 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal atšvaitų turėjimą ant kuprinės 2014 – 2016 m. (proc.)

Šioje akcijoje dalyvavo miesto ir kaimo mokyklos. Didžiausias skirtumas pastebimas analizuojant atšvaitų turėjimo ant kuprinių duomenis. Miesto mokyklose net 95,5 proc. mokinių turėjo atšvaitus, t.y. 15,9 proc. daugiau nei kaimo mokyklose (79,6 proc.). Kaimo mokyklose daugiau nei penktadalis mokinių (20,4 proc.) akcijos dieną nesegėjo atšvaitų ant kuprinių (žr. 7 pav.).

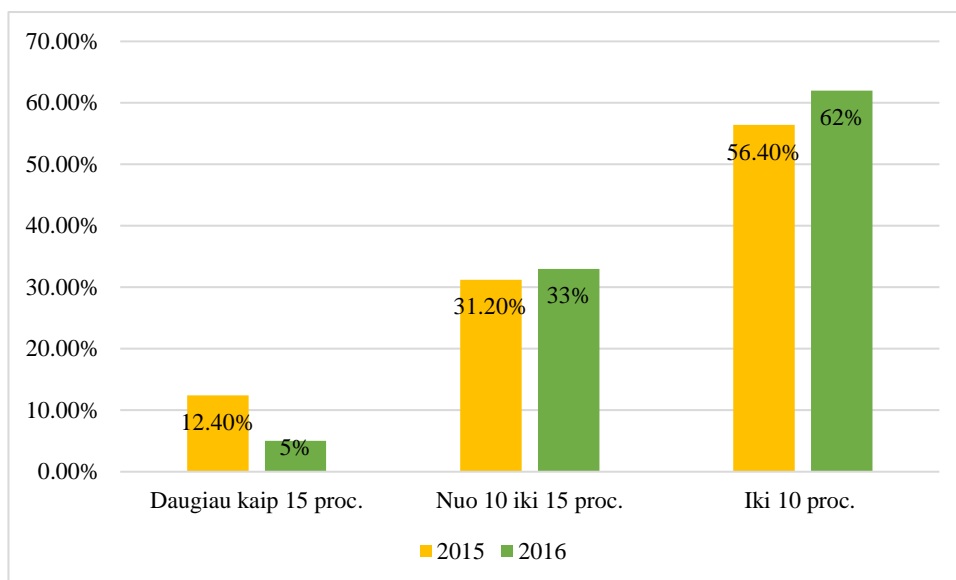


7 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal atšvaitų turėjimą ant kuprinės miesto ir kaimo mokyklose (proc.)

2.1. PIRMŲ KLASIŲ REZULTATAI

Analizuojant pirmų klasių mokinių kuprines, paaiškėjo, kad 159 (62 proc.) pirmokų kuprinių svoris atitiko higienos normų reikalavimus ir neviršijo 10 procentų mokinio svorio. Tačiau 86 (33 proc.) mokinių kuprinių svoriai viršijo mokinio svorį nuo 10 iki 15 proc., ir 12 (5 proc.) vaikų nešiojasi kuprines, kurios sveria daugiau kaip 15 procentų mokinio svorio.

Palyginus su praėjusiais metais matyti, kad pirmų klasių mokinių, kurie nešioja rekomenduojamo svorio kuprines (iki 10 proc. kūno masės), padaugėjo 5,6 proc. Labai aiškus skirtumas matomas tarp mokinių, kurie nešioja sunkesnes nei 15 proc. kūno masės kuprines. Šiais metais jų 7,4 proc. mažiau nei 2015 m. (2016 m. – 5proc., 2015 m. – 12,4 proc.) (žr. 8 pav.).

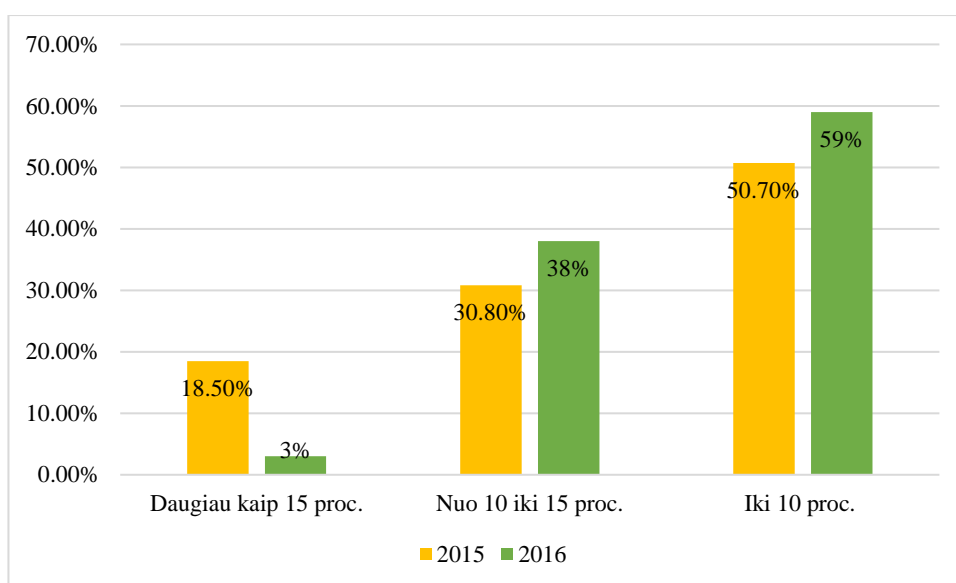


8 pav. Pirmų klasių mokinių nešiojamų kuprinių svoris procentais.

2.2. TREČIŲ KLASIŲ REZULTATAI

Vykdam šią akciją, pastebėta, kad 132 (59 proc.) trečių klasių mokiniai atitiko higienos normas, mokinių kuprinės svėrė iki 10 proc. Nustatyta, kad 86 (38 proc.) trečių klasių kuprinės svoriai viršijo mokinių svorį, nes kuprinės svėrė nuo 10 iki 15 procentų. 7 (3 proc.) trečių klasių mokiniai nešiojo per sunkias kuprines sveriančias daugiau kaip 15 proc. mokinio svorio.

Trečių klasių duomenys, lyginant su 2015 m., ženkliai skiriasi. Didžiausias 15,5 proc. pokytis pastebimas tarp mokinių nešiojančių sunkesnes nei 15 proc. mokinio svorio kuprines. 2015 m. tokių trečių klasių mokinių buvo 18,5 proc., šiemet – 3 proc. (žr. 9 pav.).

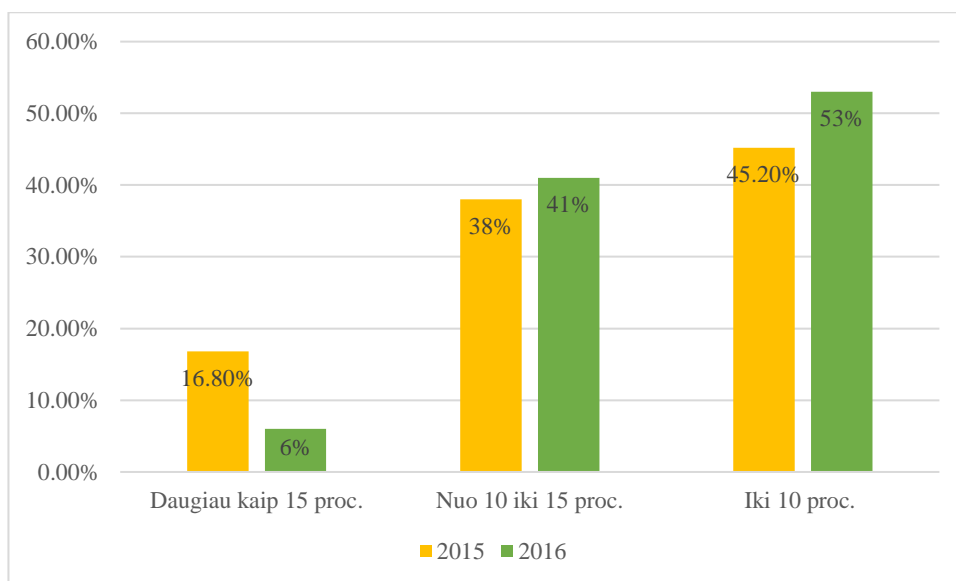


9 pav. Trečių klasių mokinių nešiojamų kuprinių svoris procentais.

2.3. PENKTŲ KLASIŲ REZULTATAI

Penktų klasių mokiniai buvo vyriausi šios kuprinės svėrimo akcijos dalyviai. Daugiau nei pusės penktų klasių mokinių 94 (53 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 74 (41 proc.). Sunkias kuprines nešiojo 11 (6 proc.) mokinių. Šių kuprinių svoris siekia daugiau kaip 15 procentų mokinio svorio. Lyginant su 2015 m. (16,8 proc.) tokių mokinių sumažėjo net 10,8 proc.

2015 m. penktų klasių mokinių, kurių kuprinės svoris iki 10 proc. kūno svorio, buvo 45,2 proc., o šiemet (53 proc.) 7,8 proc. daugiau. Didelio skirtumo nepastebima tarp kuprinių, svėrusių nuo 10 iki 15 proc., 2015 m. (38 proc.) ir 2016 m. (41 proc.). Tačiau pastebima tendencija, kad ir penktų klasių mokinių kuprinės svoris mažėja lyginant su moksleivio svoriu (žr. 10 pav.).



10 pav. Penktų klasių mokinių nešiojamų kuprinių svoris procentais.

III. ŠVADOS

- Kuprinių svėrimo akcijos metu buvo įvertinti 661 mokinio kuprinių svoriai. Iš surinktų duomenų paaiškėjo, kad mokinio kuprinė vidutiniškai svėrė 3100 g, mažiausias kuprinės svoris – 650 g, o sunkiausia kuprinė svėrė 7500 g. Lyginant su 2015 m. (3 620 g), kuprinės vidurkis sumažėjo 520 g.
- Palyginus kuprinių tipus pagal metus, 2016 metais padidėjo mokinių skaičius nešiojančių kuprines su dviem diržais (100 proc.) nei 2015 m. (99,7 proc.) ir 2014 m. (97,6 proc.).
- Akcijos dieną nustatyta, kad 58 proc. mokinių mokyklinė kuprinė svėrė iki 10 proc. mokinio svorio, t. y. tiek, kiek rekomenduoja gydytojai.
- Išsiaiškinta, kad 37 proc. mokinių kuprinių svėrė nuo 10 iki 15 proc. jų svorio, o 5 proc. mokinių kuprinė svėrė daugiau kaip 15 proc. jų svorio.
- Išanalizavus gautus duomenis nustatyta, kad lyginant su 2015 m., 11 proc. pamažėjo mokinių, kurių kuprinės svėrė daugiau kaip 15 proc. jų svorio (5 proc. – 2016 m., 16 proc. – 2015 m., 6,7 proc. – 2014 m.).
- Tyrimo duomenys rodo, kad didžioji dalis mokinių segi atšvaitus prie kuprinės 550 (83 proc.). Likusi dalis mokinių 111 (17 proc.) neturėjo atšvaito išorinėje kuprinės pusėje. Lyginant pagal metus, 2016 metais padaugėjo mokinių, kurie turėjo atšvaitą prie kuprinės, (2015 m. – 81,4proc., 2014 m. – 66,3 proc.) bei sumažėjo mokinių, kurie atšvaito neturėjo (2015 m. – 18,6 proc., 2014 m. – 33,7 proc.).
- Miesto mokyklose 95,5 proc. mokinių turėjo atšvaitus, t.y. 15,9 proc. daugiau nei kaimo mokyklose (79,6 proc.).

IV. 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 knygų 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.