



ŠIAULIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

KUPRINIŲ SVĖRIMO AKCIJA
„KIEK SVERIA I – III – IV KLASIŲ MOKSLEIVIŲ
KUPRINĖS?„
ŠIAULIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS BENDROJO
LAVINIMO MOKYKLOSE

2018,
Kuršėnai

IVADAS

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 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 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 pal tą 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 625-ių mokinių ir jų kuprinių svoriai: 329 (52,6 proc.) berniukų ir 296 (47,4 proc.) mergaičių. Lyginant pagal klases, mokiniai pasiskirstė: 164 (26 proc.) pirmokai, 238 (38 proc.) trečiokai, 223 (36 proc.) penktokų.

Išanalizavus duomenis paaiškėjo, kad mokinio kuprinė vidutiniškai svėrė 3 500 g, mažiausias kuprinės svoris – 500 g, o sunkiausia kuprinė svėrė 7900 g. Lyginant su 2017 m. duomenimis, kuprinių vidurkis pakito 400 gramų (2017 m. - 3100 g, 2018 m. – 3500 g), lengviausia kuprinė pasunkėjo 100 gramu (2016 m. - 650 g, 2017 m. – 400 g, 2018 m. – 500 g), šiemet sunkiausia kuprinė buvo sunkesnė 700 g už 2017 m. (2016 m. - 7500 g, 2017 m. – 7200 g, 2018 m. – 7 900 g).

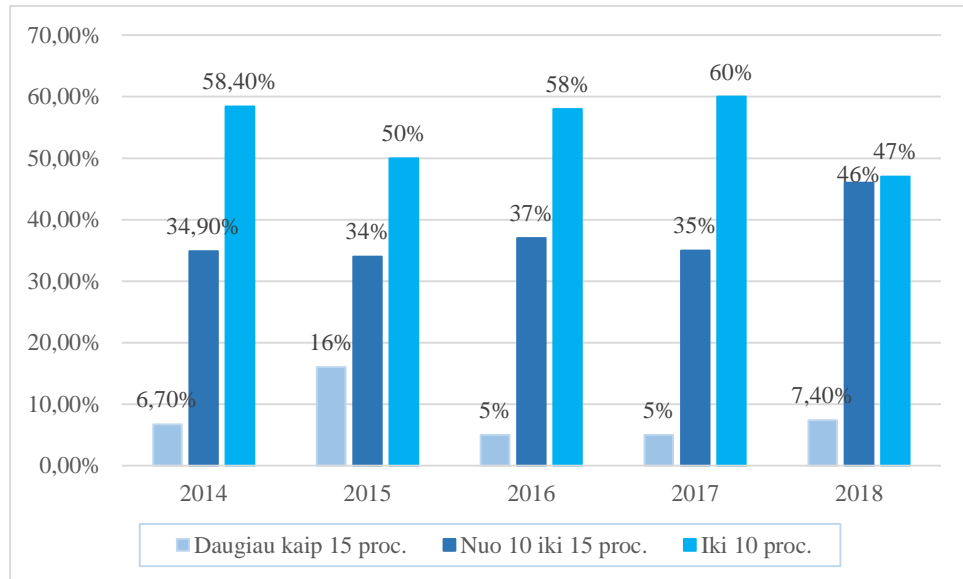
Šiaulių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos priežiūros specialistai ne tik svėrė mokinius bei jų kuprines, bet ir vertino kuprinės tipą – kuprinė su vienu diržu, su dviem diržais ar tik su rankena.

Akcijos metu nustatyta, kad 100 proc. kuprinių buvo su dviem diržais. Lyginant kuprinės tipą pagal metus, 2018 metais mokinių skaičius nešiojančių kuprines su dviem diržais padidėjo 0,04 proc. iki 100 proc., kaip ir 2016 m., nes 2017 m. buvo 96,6 proc. (2014 m. – 97,6 proc., 2015 m. – 99,7 proc., 2016 m. – 100 proc., 2017 m. – 96,6 proc.).

2018 m. akcijos metu neužfiksuotas nė vienas atvejis mokinių, kurie kuprines nešiotųsi su rankena (0,0 proc.), kaip ir 2017 - 2015 m., o 2014 m. šis rodiklis siekė 1,2 proc. Nebuvo nei vieno mokinio nešiojančio kuprinę 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 kuprinių taip pat neturėjo nei vienas mokinytis.

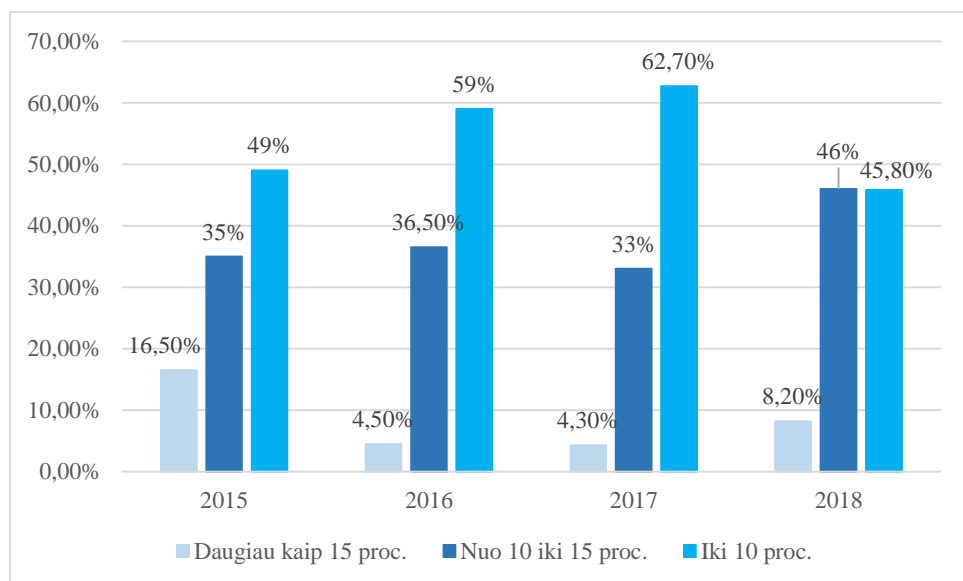
Akcijos dieną nustatyta, kad 47 proc. mokinių mokyklinė kuprinė svėrė iki 10 proc. mokinio svorio, t. y. tiek, kiek rekomenduoja gydytojai. 46 proc. mokinių kuprinių svėrė nuo 10 iki 15 proc. jų svorio, o 7,4 proc. mokinių kuprinė svėrė daugiau kaip 15 proc. jų svorio (1 pav.).

Palyginus su 2017 m. duomenimis, mokinių, kurių mokyklinė kuprinė svėrė iki 10 proc. jų kūno svorio, skaičius sumažėjo 13 proc., šis skaičius mažiausias per paskutinius tris metus (47 proc. – 2018 m., 60 proc. – 2017 m., 58 proc. – 2016 m.), tačiau padaugėjo 11 proc., mokinių, kurių kuprinė svėrė nuo 10 iki 15 proc. jų kūno svorio (46 proc. – 2018 m., 35 proc. – 2017 m., 37 proc. – 2016 m.). Išanalizavus gautus duomenis nustatyta, kad lyginant su 2017 m., mokinių, kurių kuprinės svėrė daugiau kaip 15 proc. jų svorio, procentas padidėjo 2,4 proc. (7,4 proc. – 2018 m., 5 proc. – 2017 m., 5 proc. – 2016 m.) (1 pav.).

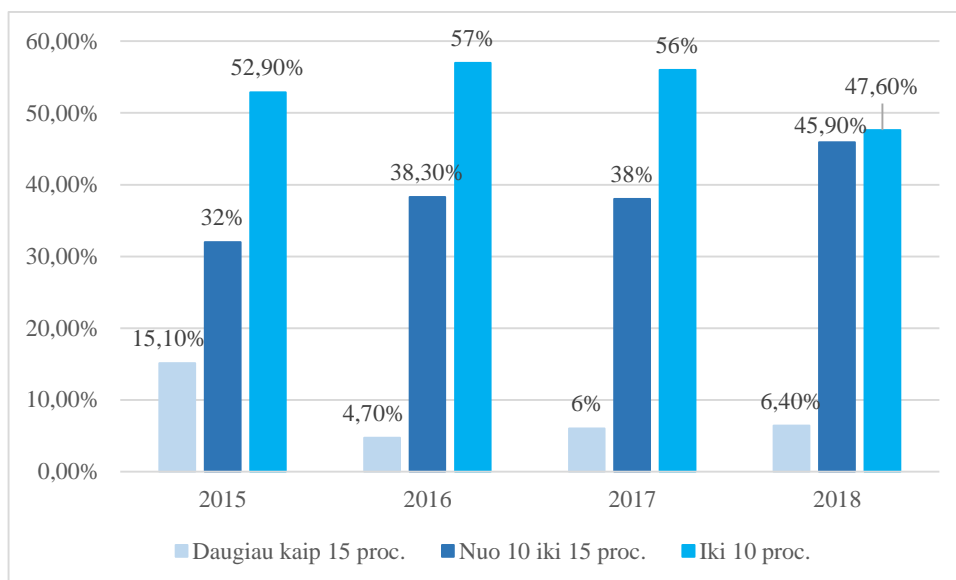


1 pav. Kuprinės svoris, tenkantis mokinio kūno masei 2014 – 2018 m. (proc.)

Lyginant pagal mokinių lytį, rekomenduojamo svorio (iki 10 proc. kūno masės) kuprines turėjo 1,8 proc. daugiau mergaičių (47,6 proc.) nei berniukų (45,8 proc.). Didesnė dalis berniukų (8,2 proc.) nešioja per sunkias kuprines, kurios yra daugiau nei 15 proc. jų kūno masės, tokių mergaičių buvo 6,4 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.) (2 pav.; 3 pav.).

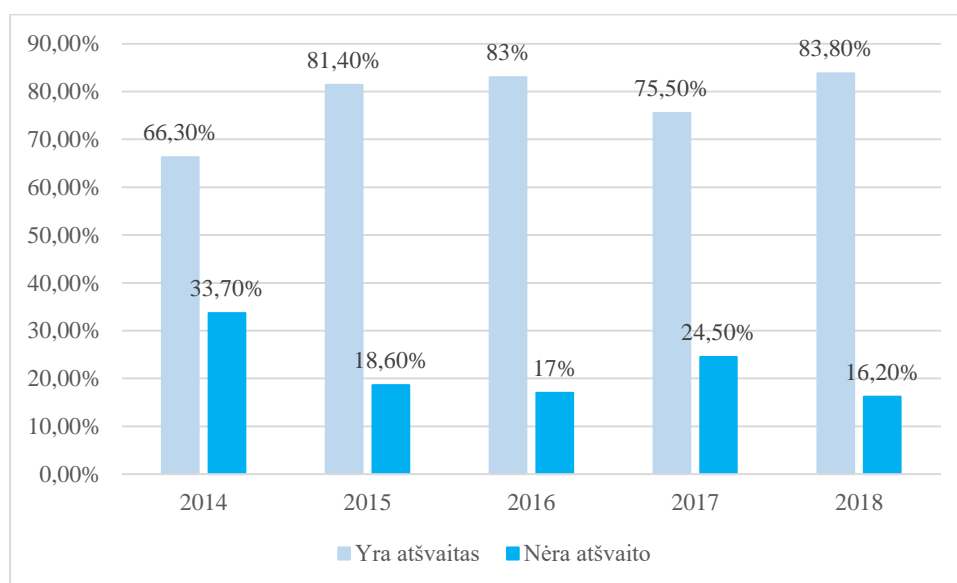


2 pav. 2015-2018 m. kuprinės svoris, tenkantis mokinio kūno masei, lyginant pagal mokinio lytį (berniukai) (proc.)



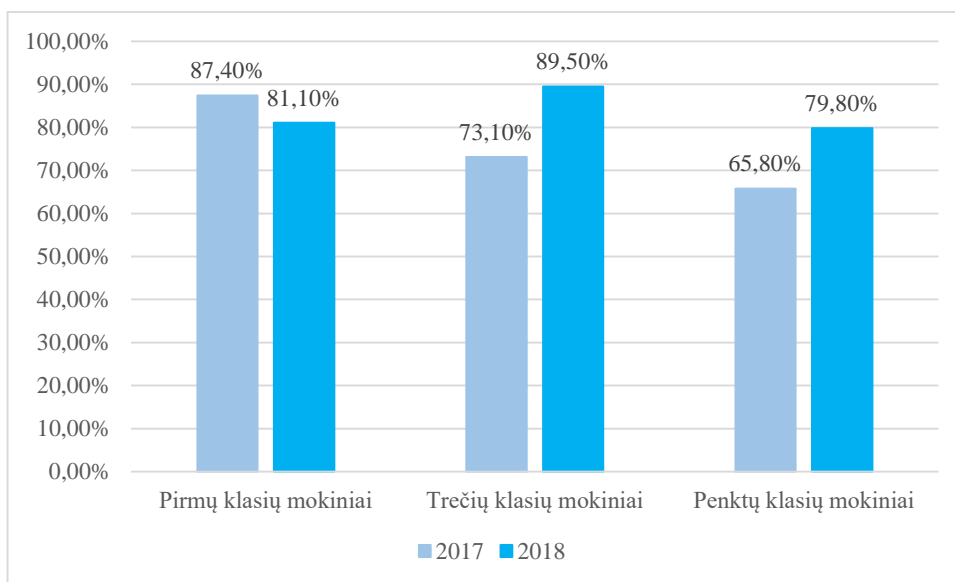
3 pav. 2015-2018 m. kuprinių svoris, tenkantis mokinio kūno masei, lyginant pagal mokinio lytį (mergaitės) (proc.)

Analizuojant 2018 m. tyrimo duomenis matyti, kad didžioji dalis mokinių segi atšvaitus prie kuprinės 524 (83,8 proc.). Likusi dalis mokinių 101 (16,2 proc.) neturėjo atšvaito išorinėje kuprinės pusėje. Lyginant pagal metus, 2018 metais padidėjo 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, 2018 m. – 83,8 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.), šiais metais didžiausias mokinių skaičius, kurie turėjo atšvaitą ant kuprinės, kaip ir 2016 m. (2016 m. – 83 proc., 2018 m. – 83,8 proc.) (4 pav.).



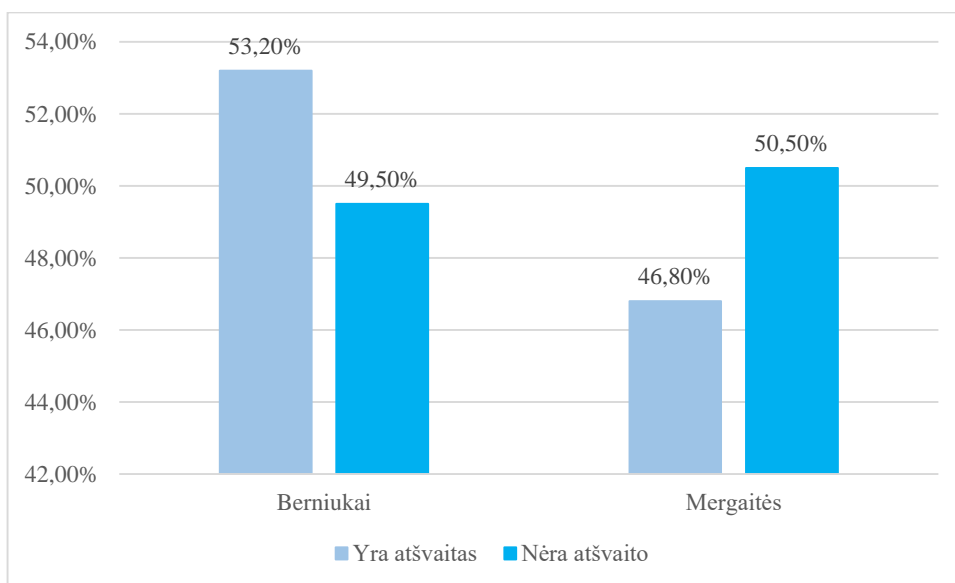
4 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal atšvaitų turėjimą ant kuprinės 2014 – 2018 m. (proc.)

2018 m. apžvelgus tyrimo duomenis matyti, kad padaugėjo trečios klasės mokinių skaičius, kurie turėjo atšvaitą ant kuprinės (2017 m. – 73,1 proc., 2018 m. – 89,5 proc.), bet sumažėjo pirmų (2017 m. – 87,4 proc., 2018 m. – 81,1 proc.) ir penktų (2017 m. – 65,8 proc., 2018 m. – 79,8 proc.) klasių mokinių, kurie turėjo atšvaitą. (5 pav.).



5 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal atšvaitų turėjimą ant kuprinės pagal klases 2017 – 2018 m. (proc.)

Pateiktame grafike matome, kad 2018 m. 6,4 proc. daugiau berniukų nešioja kuprines su atšvaitu nei mergaičių (53,2 proc. – berniukų, 46,8 proc. – mergaičių). O atšvaito neturi panašus skaičius berniukų ir mergaičių (berniukų – 49,5 proc., mergaičių – 50,5 proc.) (6 pav.).

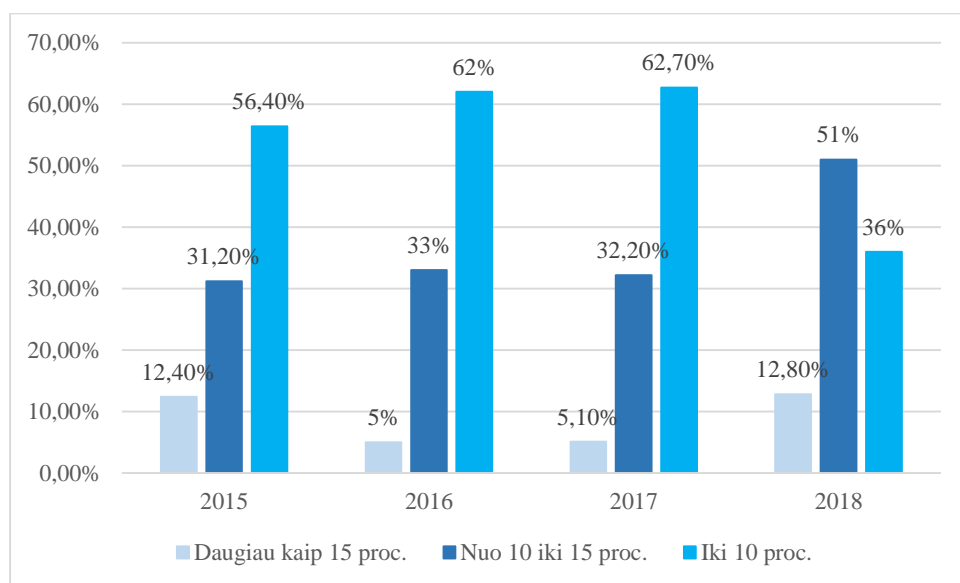


6 pav. Mergaičių ir berniukų pasiskirstymas pagal atšvaitų turėjimą ant kuprinės, 2018 m. (proc.)

PIRMŲ KLASIŲ REZULTATAI

Analizuojant pirmų klasių moksleivių duomenis, matyti, kad 59 pirmokų (36 proc.) kuprinių svoris atitiko higienos normų reikalavimus ir neviršijo 10 procentų mokinio svorio, bet tai mažiausias skaičius. Tačiau 84 mokinio (51 proc.) kuprinių svoriai viršijo mokinio svorį nuo 10 iki 15 proc. ir 21 vaiko (12,8 proc.) nešiojasi kuprines, kurios sveria daugiau kaip 15 procentų mokinio svorio.

2018 m. ir 2015 m. pirmų klasių mokinių, kurių kuprinių svoris viršijo 15 proc. jų kūno masės rezultatai labai panašūs (2015m. – 12,4 proc., 2018 m. – 12,8 proc.). Nuo 2017 m. 7,7 proc. padaugėjo mokinių, kurie nešioja sunkesnes nei 15 proc. kūno masės kuprines ir 18,8 proc. padaugėjo pirmų klasių mokinių, kurie nešioja kuprines, kurių svoriai viršijo mokinio svorį nuo 10 iki 15 proc. (2017 m. – 32,2 proc., 2018 m. – 51 proc.). Mokinių, kurių kuprinių svoris atitiko higienos normų reikalavimus sumažėjo 26,7 proc. (2017 m. – 62,7 proc., 2018 m. – 36 proc.) (7 pav.).

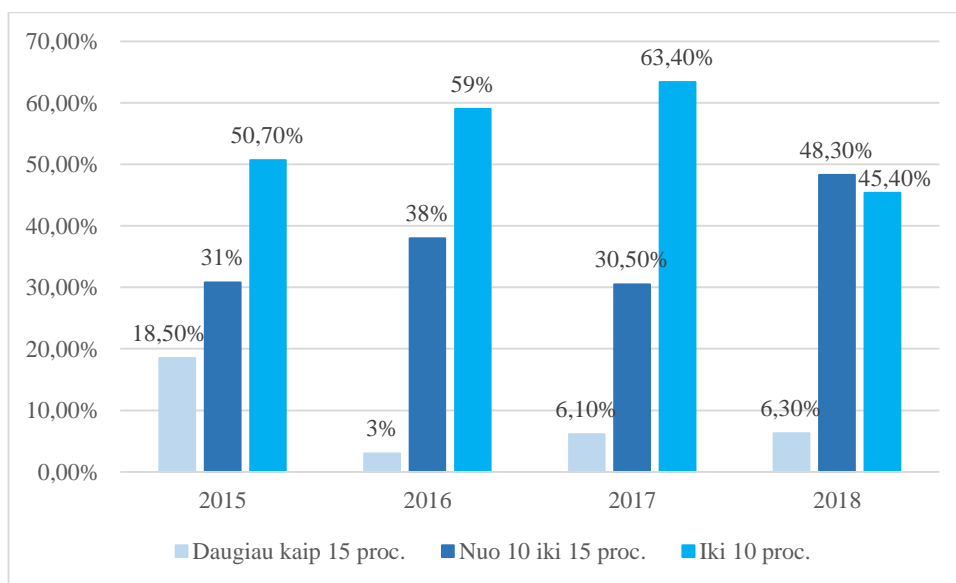


7 pav. Pirmų klasių mokinių nešiojamų kuprinių svoris, 2015 – 2018 m. (proc.)

TREČIŲ KLASIŲ REZULTATAI

Kuprinių svėrimo akcijos metu, nustatyta, kad 108 (45,4 proc.) trečių klasių mokiniai atitiko higienos normas, mokinių kuprinės svėrė iki 10 proc. Išsiaiškinta, kad 115 (48,3 proc.) trečių klasių kuprinių svoriai viršijo mokinių svorį, nes kuprinės svėrė nuo 10 iki 15 procentų. O 15 (6,3 proc.) trečių klasių nešiojo per sunkias kuprines, sveriančias daugiau kaip 15 proc. mokinio svorio.

2018 m. trečių klasių, kurių kuprinių svoris per didelis padaugėjo nežymiai (2016 m. – 3 proc., 2017 m. – 6,1 proc., 2018 m. – 6,3 proc.). O mokinių, kurių kuprinės svėrė nuo 10 iki 15 proc. mokinio kūno svorio, lyginant su 2017 m. padaugėjo net 17,8 proc. ir tapo didžiausias 2015 – 2018 m. laikotarpyje (2015 m. – 31 proc., 2016 m. – 38 proc., 2017 m. – 30,5 proc., 2018 m. – 48,3 proc.). Mokinių, kurių kuprinių svoris atitiko higienos normas, lyginant su praėjusiais metais sumažėjo 18 proc. (2017 m. – 63,4 proc., 2018 m. – 45,4 proc.) (8 pav.).

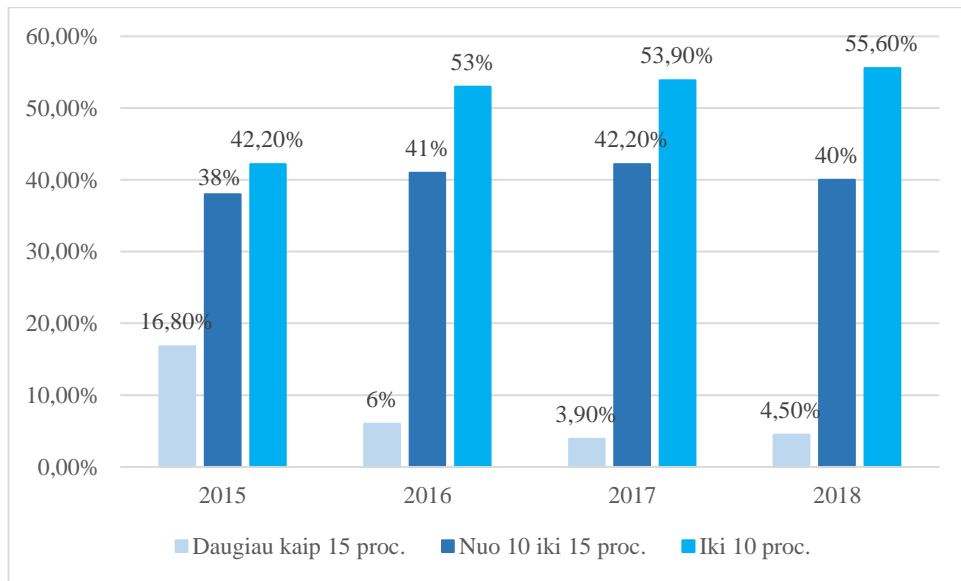


8 pav. Trečių klasių mokinių nešiojamų kuprinių svoris, 2015 – 2018 m. (proc.)

PENKTŲ KLASIŲ REZULTATAI

Vyriausi šios kuprinių svėrimo akcijos dalyviai buvo penktų klasių mokiniai. Daugiau nei pusės penktų klasių mokinių 124 (55,6 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 89 (40 proc.).

Sunkias kuprines nešiojo 10 (4,5 proc.) mokinių. Šių kuprinių svoris siekia daugiau kaip 15 procentų mokinio svorio. Lyginant su 2017 m. (3,9 proc.) tokių mokinių padaugėjo 0,6 proc., bet lyginant su 2015 m. sumažėjo net 12,3 proc. (2015 m. – 16,8 proc.). Lyginant su praėjusiais metais, 2018 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.) (9 pav.).



9 pav. Penktų klasių mokinių nešiojamų kuprinių svoris, 2015 – 2018 m. (proc.)

IŠVADOS

- ✚ Kuprinių svėrimo akcijos metu buvo įvertinti 625 I – III – IV klasių mokinių kuprinių svoriai. Iš surinktų duomenų paaiškėjo, kad mokinio kuprinė vidutiniškai svėrė 3500 g, mažiausias kuprinės svoris – 500 g, o sunkiausia kuprinė svėrė 7900 g.
- ✚ 2018 metais 0,04 padaugėjo mokinių skaičius nešiojančių kuprines su dviem diržais ir pasiekė 2016 m. rezultatus (2016 m. - 100 proc., 2017 m. – 99,6 proc., 2018 m. – 100 proc.).
- ✚ Nustatyta, kad 2018 m. 47 proc. mokinių mokyklinė kuprinė svėrė iki 10 proc. mokinio svorio, t. y. tiek, kiek rekomenduoja gydytojai., 46 proc. – nuo 10 iki 15 proc., o 7,4 proc. - daugiau kaip 15 proc. mokinio svorio.
- ✚ Išsiaiškinta, kad didesnė dalis berniukų (8,2 proc.) nešioja per sunkias kuprines, kurios yra daugiau nei 15 proc. jų kūno masės, tokių mergaičių buvo 6,4 proc. O 2017 m. buvo daugiau mergaičių, nešiojančių per sunkias kuprines.
- ✚ 2018 metais 8,3 proc. padaugėjo mokinių, kurie turėjo atšvaitą prie kuprinės (2016 m. – 83 proc., 2017 m. – 75,5, 2018 m. – 83,8 proc.).
- ✚ Nustatyta, kad 6,4 proc. daugiau berniukų nešioja kuprines su atšvaitu (53,2 proc. – berniukų, 46,8 proc. mergaičių).

REKOMENDACIJOS

1. TEISINGAS PASIRINKIMAS

- ✓ Rinkitės mokyklinę kuprinę, turinčią du reguliuojamo ilgio, plačius, paminkštintus diržus.
- ✓ Tuščia kuprinė turi sverti: 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.
- ✓ Sunkiausius 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 duomenimis.*
- *Ataskaitą parengė Šiaulių r. sav. visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos stebėsenos specialistė Viktorija Strazdinienė*



