



ŠIAULIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

KUPRINIŲ SVĖRIMO AKCIJOS
„KIEK SVERIA 1 – 3 – 5 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, 2022

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 - lapkričio mėnesiais Šiaulių rajono bendrojo lavinimo mokyklose buvo vykdoma kuprinių svėrimo akcija „Kiek sveria I – III – V klasių mokinių kuprinės?“. 2020 metais kuprinių svėrimo akcija neįvyko dėl nepalankios COVID-19 situacijos – nuotolinio mokymosi.

Visuomenės sveikatos specialistės, vykdančios sveikatos priežiūrą 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, registruojami kuprinių nešiojimo tipai. 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 838-ių mokinių ir jų kuprinių svoriai: 420 (50,1 proc.) berniukų ir 418 (49,9 proc.) mergaičių. Pagal klases mokinių skaičius pasiskirstė taip: 283 (33,8 proc.) pirmos klasės mokiniai, 291 (34,7 proc.) trečios klasės mokiniai, 264 (31,5 proc.) penktos klasės mokiniai.

Atlikus duomenų analizę paaiškėjo, jog vidutiniškai mokinio kuprinė svėrė 3 370 gramus. Lengviausia kuprinė buvo 700 g svorio, o sunkiausia kuprinė svėrė 14 100 gramų.

Palyginus su 2021 m. duomenimis, vidutinis kuprinės svoris padidėjo 361 g (2017 m. - 3100 g, 2018 m. 3 500 g, 2019 m. 3264 g, 2021 m. 3009 g, 2022 m. 3370 g), lengviausios kuprinės svoris taip pat padidėjo (2017 m. – 400 g, 2018 m. 500 g, 2019 m. 400 g, 2021 m. 400 g, 2022 m. 700 g), o sunkiausios kuprinės svoris padidėjo daugiau nei dvigubai - 7800 g (2017 m. – 7200 g, 2018 m. 7 900 g, 2019 m. 7 700 g, 2021 m. 6300 g, 2022 m. 14100 g).

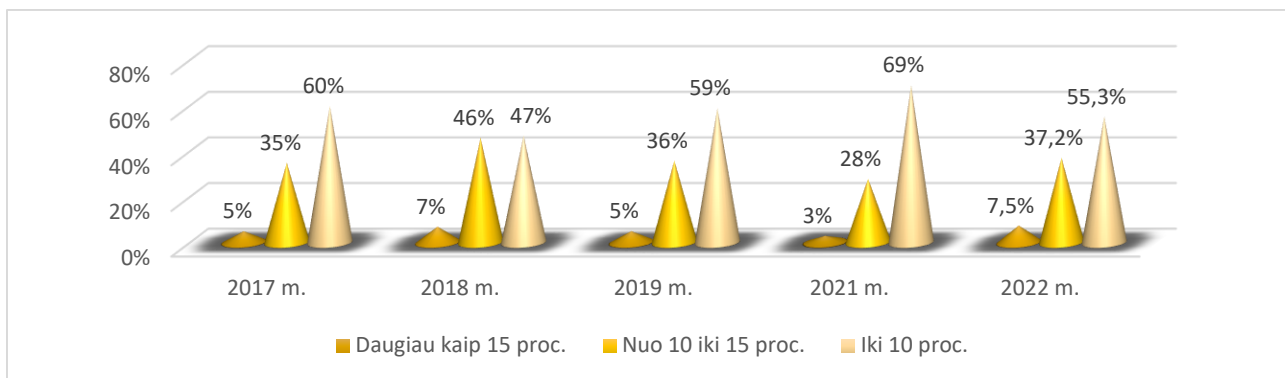
Šiaulių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos specialistės, vykdančios visuomenės sveikatos priežiūrą mokyklose, ne tik svėrė mokinius bei jų kuprines, bet ir vertino kuprinės tipą – kuprinė su vienu diržu, su dviem diržais ar tik su rankena. Akcijos metu nustatyta, kad 2022 m. 100 proc. kuprinių buvo su dviem diržais.

Lyginant kuprinių tipų pasiskirstymą pagal metus, pastebima, kad mokinių, nešiojančių kuprines su dviem diržais, skaičius kasmet keičiasi, nėra pastovios tendencijos. 2022 m. mokinių, nešiojančių kuprines su dviem diržais, išliko toks pat kaip ir 2021 m. (2017 m. – 96,6 proc., 2018 m. – 100 proc., 2019 m. – 99,8 proc., 2021 m. – 100 proc., 2022 m. – 100 proc.).

2022 m. kaip ir 2021 m. 1, 3 ir 5 klasių mokiniai nenešiojo kuprinių su rankena. (2017 m. – 0,0 proc., 2018 m. – 0,0 proc., 2019 m. – 0,2 proc., 2021 m. 0,0 proc., 2022 m. – 0,0 proc.). 2022 m. kaip ir 2021 m. bei 2019 m., akcijos metu neužfiksuotas nė vienas atvejis mokinių, kurie nešiotų kuprines su vienu diržu.

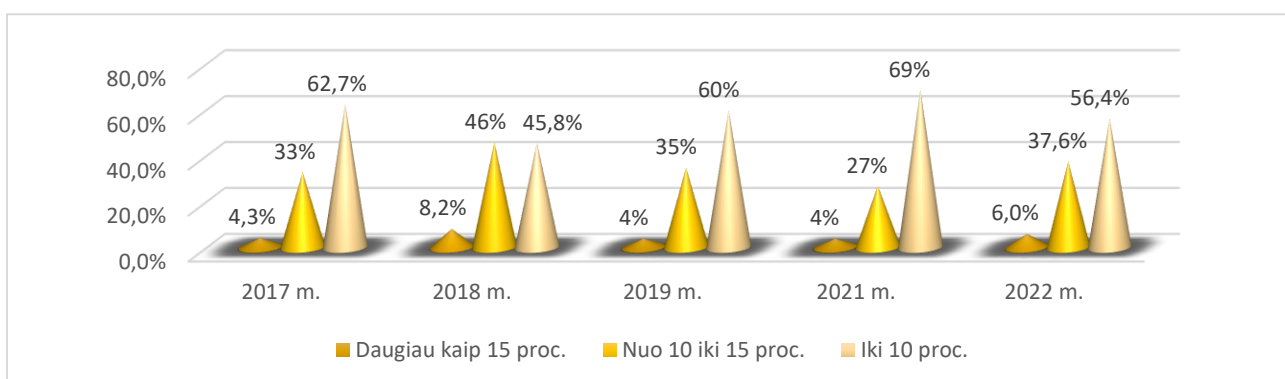
Akcijos dieną nustatyta, kad 55,3 proc. mokinių mokyklinė kuprinė svėrė iki 10 proc. mokinio svorio, t. y. tiek, kiek rekomenduoja gydytojai. 37,2 proc. mokinių kuprinių svėrė nuo 10 iki 15 proc. jų svorio, o 7,5 proc. mokinių kuprinė svėrė daugiau kaip 15 proc. jų svorio (žr. 1 pav.).

Palyginus su 2021 m. duomenimis, mokinių, kurių mokyklinė kuprinė svėrė iki 10 proc. jų kūno svorio, skaičius sumažėjo 13,7 proc. punktais, tačiau 9,2 proc. punktais padaugėjo mokinių, kurių kuprinė svėrė nuo 10 iki 15 proc. jų kūno svorio. Išanalizavus gautus duomenis nustatyta, kad lyginant su 2021 m. mokinių, kurių kuprinės svėrė daugiau kaip 15 proc. jų svorio, procentas 4,5 proc. punktais.

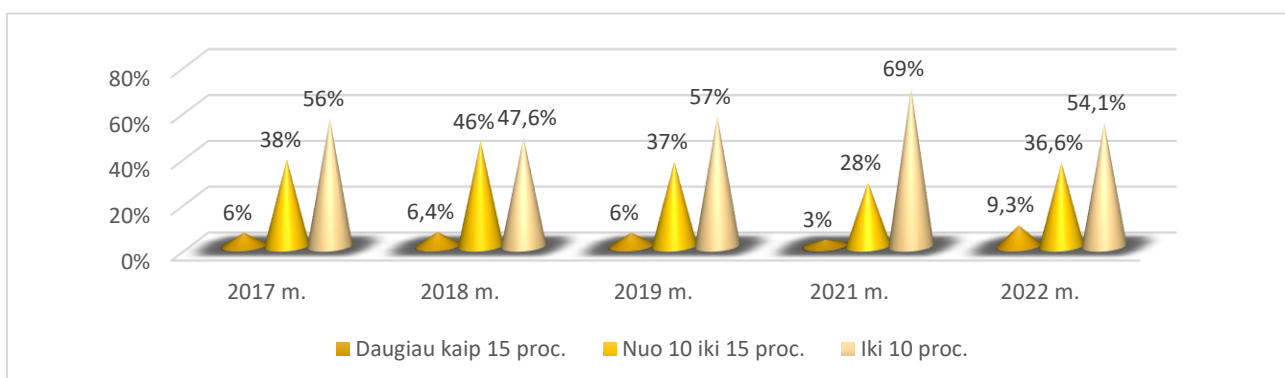


1 pav. Kuprinės svoris, tenkantis mokinio kūno masei, 2017 – 2022 m. (proc.)

Lyginant pagal mokinių lytį, rekomenduojamo svorio (iki 10 proc. kūno masės) kuprines nešiojo panašus procentas berniukų (56,4 proc.) ir mergaičių (54,1 proc.). Didesnė dalis mergaičių (9,3 proc.) nešioja per sunkias kuprines, kurios yra daugiau nei 15 proc. jų kūno masės, tokių berniukų buvo 6 proc. (žr. 2 pav.; 3 pav.).



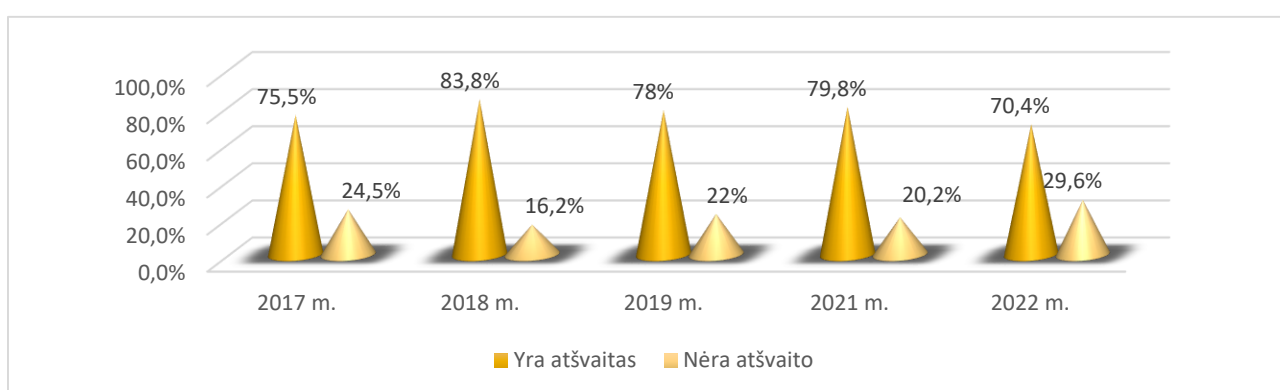
2 pav. 2017-2022 m. berniukų kuprinių svoris, tenkantis mokinio kūno masei (proc.)



3 pav. 2017-2022 m. mergaičių kuprinių svoris, tenkantis mokinio kūno masei (proc.)

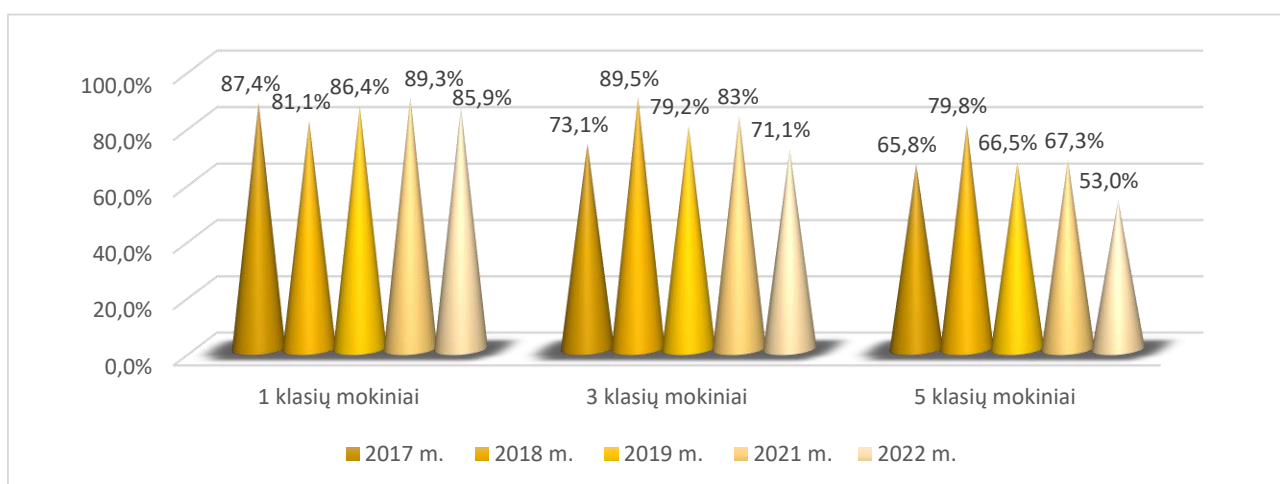
Analizuojant 2022 m. tyrimo duomenis matyti, kad didžioji dalis mokinių (590 abs. sk.) segi atšvaitus prie kuprinės. Likusi dalis mokinių (248 abs. sk.) neturėjo atšvaito išorinėje kuprinės pusėje (žr. 4 pav.).

Lyginant pagal metus, 2022 metais sumažėjo mokinių skaičius, kurie turėjo atšvaitą prie kuprinės (2017 m. – 75,5 proc., 2018 m. – 83,8 proc., 2019 m. – 78 proc., 2021 m. – 79,8 proc., 2022 m. 70,4 proc.). 2022 m. atšvaitus turėjo mažiausias mokinių skaičius per penkerius metus. 2022 m. padidėjo mokinių, neturinčių atšvaitų ant kuprinių, dalis (2019 m. – 22 proc., 2021 m. – 20,2 proc., 2022 m. 29,6 proc.).



4 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal atšvaitų turėjimą ant kuprinės 2017 – 2022 m. (proc.)

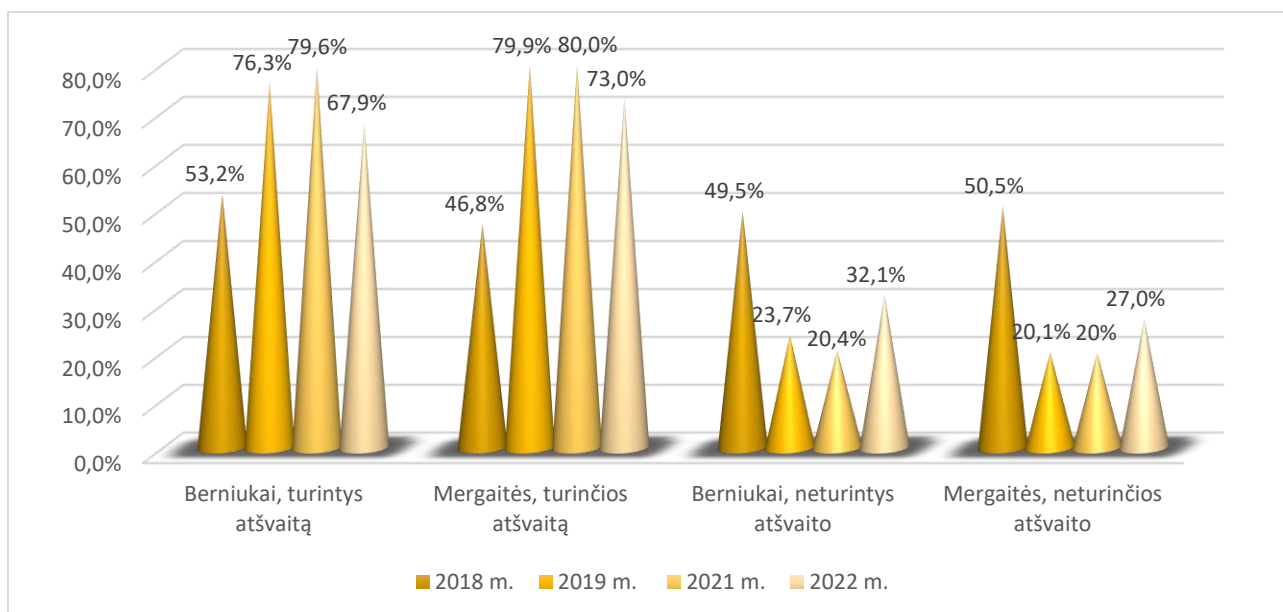
2022 m. apžvelgus tyrimo duomenis matyti, kad visose 1, 3 ir 5 klasėse sumažėjo mokinių, turinčių atšvaitą ant kuprinės, skaičius (žr. 5 pav.). Labiausiai sumažėjo penktų (2018 m. – 79,8 proc., 2019 m. – 66,5 proc., 2021 m. – 67,3 proc., 2022 m. 53 proc.) ir trečių (2018 m. – 89,5 proc., 2019 m. – 79,2 proc., 2021 m. – 83,0 proc., 2022 m. – 71,1 proc.) klasių mokinių, kurie turėjo atšvaitą ant kuprinės.



5 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal atšvaitų turėjimą ant kuprinės pagal lankomas klases 2017 – 2022 m. (proc.)

Pagal mokinių, turinčių ir neturinčių atšvaitus, skaičius apskaičiuota, kad 2022 m. 5,1 proc. punktais daugiau mergaičių nešioja kuprines su atšvaitu nei berniukų (67,9 proc. – berniukų, 73 proc. – mergaičių). Atšvaito neturi daugiau berniukų nei mergaičių (berniukų – 32,1 proc., mergaičių – 27 proc.) (žr. 6 pav.).

Palyginus 2021 m. ir 2022 m. pastebima, kad sumažėjo tiek berniukų, tiek mergaičių, kurie nešioja atšvaitus, skaičius ir padidėjo nenešiojančių atšvaitų skaičius.



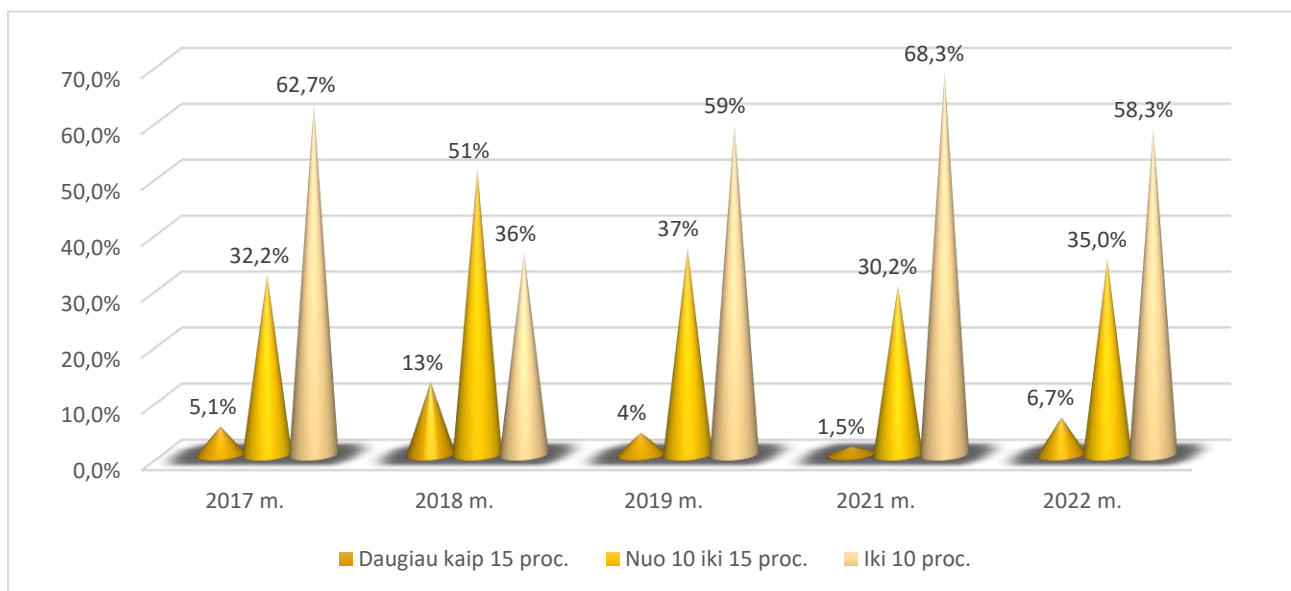
6 pav. Mergaičių ir berniukų pasiskirstymas pagal atšvaitų turėjimą ant kuprinės 2018 - 2022 m. (proc.)

PIRMŲ KLASIŲ REZULTATAI

Analizuojant pirmų klasių moksleivių duomenis, matyti, kad 165 pirmokų (85 berniukų ir 80 mergaičių) kuprinių svoris atitiko higienos normų reikalavimus ir neviršijo 10 procentų mokinio svorio. Tačiau 99 mokinių (45 berniukų ir 54 mergaičių) kuprinių svoriai viršijo mokinio svorį nuo 10 iki 15 proc. ir net 19 vaikų (8 berniukai ir 11 mergaičių) nešiojasi kuprines, kurios sveria daugiau kaip 15 procentų mokinio svorio.

2022 m. mokinių, kurių kuprinių svoris viršijo 15 procentų mokinio svorio, skaičius (6,7 proc.) yra vienas iš didžiausių per penkerius akcijos vykdymo metus. Taip pat, palyginus su 2021m., 2022 m. per 4,8 proc. punktus padaugėjo mokinių, kurių kuprinių svoris viršija nuo 10 iki 15 proc. jų svorio, skaičius (2022 m. – 35,0 proc., 2021 m. – 30,2 proc.). Palyginus su 2021 m., 2022 m. 10 proc. punktais sumažėjo mokinių, nešiojančių higienos normas atitinkančias kuprines, skaičius (2022 m. – 58,3 proc., 2021 m. – 68,3 proc.) (žr. 7 pav.).

Sunkiausia pirmoko kuprinė svėrė 4 400 g, o lengviausia – 700 gramų. 100 proc. (283 abs. sk.) pirmų klasių mokinių nešioja kuprines su dviem diržais. 97,2 proc. mokinių kuprinę nešioja ant abiejų pečių, 1,8 proc. (5 abs. sk.) mokinių atsinešė kuprines laikydami jas rankoje, o 1,1 proc. mokinių (3 abs. sk.) kuprinę nešioja ant vieno peties.



7 pav. Pirmų klasių mokinių nešiojamų kuprinių svoris 2017 – 2022 m. (proc.)

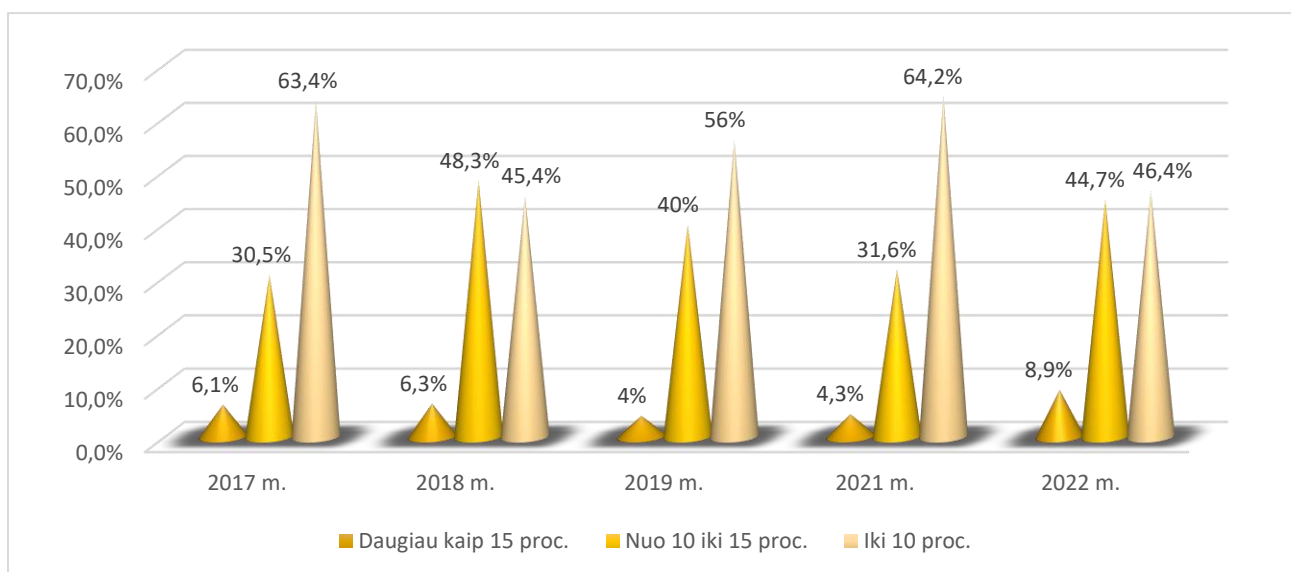
TREČIŲ KLASIŲ REZULTATAI

Kuprinių svėrimo akcijos metu, nustatyta, kad 46,4 proc. (61 berniukų ir 74 mergaičių) trečių klasių mokinių kuprinių svoriai atitiko higienos normas, mokinių kuprinės svėrė iki 10 proc. Išsiaiškinta, kad 8,9 proc. (8 berniukų ir 18 mergaičių) mokinių kuprinės viršijo 15 procentų mokinio svorio. 44,7 proc. (63 berniukų ir 67 mergaičių) mokinių kuprinių svoris sudarė nuo 10 iki 15 procentų mokinio svorio.

2022 m. mokinių, kurių kuprinių svoris atitiko higienos normas, skaičius (46,4 proc.) yra 17,8 proc. punktais mažesnis nei 2021 m. Nuo 31,6 proc. (2021 m.) iki 44,7 proc. (2022 m.) padaugėjo mokinių, kuprinės svoris sudaryto nuo 10 iki 15 procentų mokinio svorio. Taip pat nuo 4,3 proc. (2021 m.) iki 8,9 proc. (2022 m.) padaugėjo trečių klasių, kurių kuprinių svoris per didelis (žr. 8 pav.).

Sunkiausia trečioko kuprinė svėrė 7 100 g, o lengviausia – 900 gramų. 100 proc. (291 abs. sk.) trečių klasių mokinių nešioja kuprines su dviem diržais.

96,9 proc. mokinių kuprinę nešioja ant abiejų pečių, 2,1 proc. (6 abs. sk.) mokinių kuprinę nešioja ant vieno peties, o 1,0 proc. mokinių (3 abs. sk.) kuprines nešioja rankose.



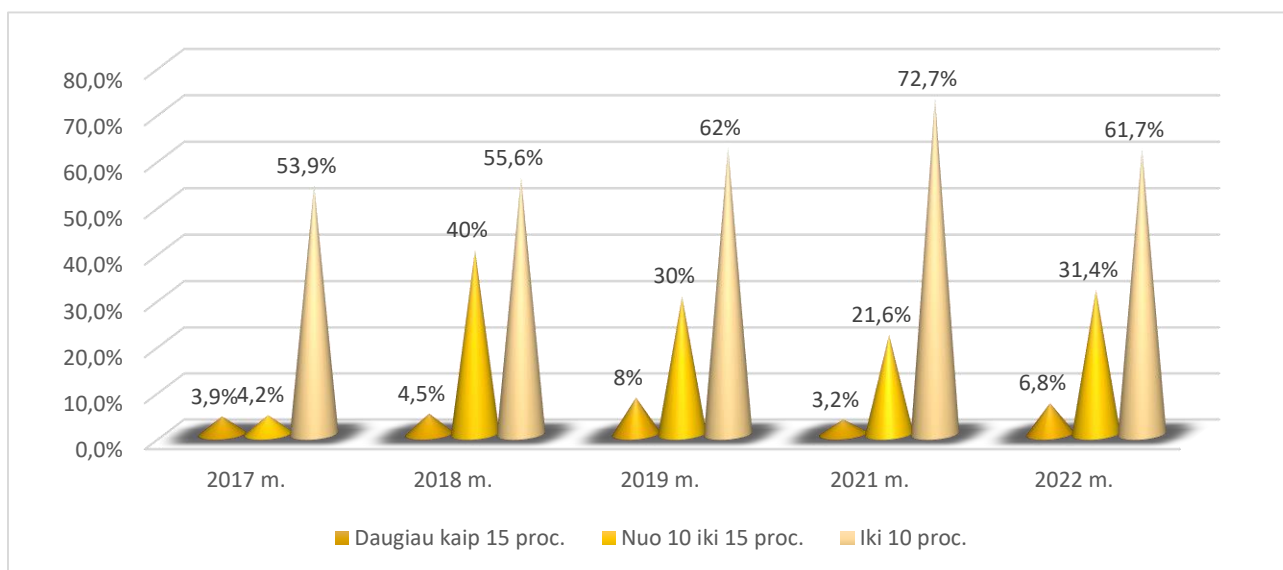
8 pav. Trečių klasių mokinių nešiojamų kuprinių svoris 2016 – 2021 m. (proc.)

PENKTŲ KLASIŲ REZULTATAI

Vyriausi šios kuprinių svėrimo akcijos dalyviai buvo penktų klasių mokiniai. Daugiau nei pusės penktų klasių mokinių 163 (61,7 proc.) kuprinių svoris atitiko higienos normų reikalavimus ir neviršijo 10 procentų mokinio svorio. Dalis mokinių nešiojo kuprines, kurios viršijo mokinio svorį nuo 10 iki 15 proc., tokių mokinių buvo 83 (31,4 proc.).

Sunkias kuprines nešiojo 18 (6,8 proc.) mokiniai. Šių kuprinių svoris siekia daugiau kaip 15 procentų mokinio svorio. Lyginant su 2021 m. (3,2 proc.) mokinių, nešiojančių per sunkias kuprines, padaugėjo iki 6,8 procentų. Lyginant su praėjusiais metais, 2022 m. per 11 proc. punktų sumažėjo mokinių, kurių kuprinių svoris atitiko higienos normos reikalavimus (2017 m. – 53,9 proc., 2018 m. – 55,6 proc., 2019 m. – 62 proc., 2021 m. – 72,7 proc., 2022 m. – 61,7 proc.) (žr. 9 pav.).

Sunkiausia penktoko kuprinė svėrė 14 100 g, o lengviausia – 1 200 gramų. 100 proc. (264 abs. sk.) penktų klasių mokinių nešioja kuprines su dviem diržais. 97,3 proc. (257 abs. sk.) mokinių nešioja kuprines ant abiejų pečių, 2,7 proc. (7 abs. sk.) mokinių kuprines nešioja ant vieno peties ir nėra mokinių, kurie kuprines nešiojasi rankoje.



9 pav. Penktų klasių mokinių nešiojamų kuprinių svoris 2017 – 2022 m. (proc.)

IŠVADOS

- ❖ Kuprinių svėrimo akcijos metu buvo įvertinti 838 1– 3 – 5 klasių mokinių kuprinių svoriai. Iš surinktų duomenų paaiškėjo, kad vidutiniškai mokinio kuprinė svėrė 3 370 gramus. Lengviausia kuprinė buvo 700 g svorio, o sunkiausia kuprinė svėrė 14 100 gramus.
- ❖ 2022 metais 100 proc. mokinių, nešioja kuprines su dviem diržais (2017 m. – 99,6 proc., 2018 m. – 100 proc., 2019 m. – 99,8 proc., 2021 m.– 100 proc., 2022 m. – 100 proc.).
- ❖ Nustatyta, kad 2022 m. 55,3 proc. mokinių mokyklinė kuprinė svėrė iki 10 proc. mokinio svorio, tai yra tiek, kiek rekomenduoja gydytojai., 37,2 proc. – nuo 10 iki 15 proc., o 7,5 proc. – daugiau kaip 15 proc. mokinio svorio.
- ❖ Išsiaiškinta, kad didesnė dalis mergaičių (9,3 proc.) nešioja per sunkias kuprines, kurios yra daugiau nei 15 proc. jų kūno masės, tokių berniukų buvo 6 proc.
- ❖ Per sunkias kuprines daugiausiai nešioja 3 klasių mokiniai (8,9 proc.). Kuprines, kurios sveria iki 10 proc. mokinio svorio, daugiausiai nešioja 5 klasių mokiniai (61,7 proc.).
- ❖ 2022 metais, lyginant su 2021 m., 9,4 proc. punktais sumažėjo mokinių, kurie turėjo atšvaitą prie kuprinės (2017 m. – 75,5 proc., 2018 m. – 83,8 proc., 2019 m. – 78 proc., 2021 m. – 79,8 proc., 2022 m. – 70,4 proc.). 2022 m. atšvaitus turėjo mažiausias mokinių skaičius per penkerius metus.
- ❖ Apskaičiuota, kad 2022 m. 5,1 proc. punktais daugiau mergaičių nešioja kuprines su atšvaitu nei berniukų (67,9 proc. – berniukų, 73 proc. – mergaičių). Palyginus 2021 m. ir 2022 m. pastebima, kad sumažėjo tiek berniukų, tiek mergaičių, nešiojančių atšvaitus, skaičius.



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.
- ✓ 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.