

AKCIJA „MANO KUPRINĖ“

Biržų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras rugsėjo mėn. rajono mokyklose vykdė akciją „Mano kuprinė“. Akcijos metu mokyklų visuomenės sveikatos specialistės svėrė 1 klasių mokinių kuprines.

Šios akcijos tikslas – įvertinti kuprinių svorį, tipą ir jos nešiojimo būdą siekiant išvengti vaikų laikysenos sutrikimų dėl per didelio kuprinių svorio.

Renkantis mokyklinę kuprinę tiek mokiniai, tiek tėveliai turėtų nepamiršti Lietuvos higienos normos HN 41:2003 „Mokyklinės prekės“, Nr. 94-4261, kurioje pateikti reikalavimai taisyklingai mokyklinei kuprinei.

Kuprinių svėrimo akcijoje dalyvavusiems mokiniams buvo išdalintos sveikatos biuro parengtos atmintinės „Mano kuprinė“ ir reprezentacinės dovanėlės.

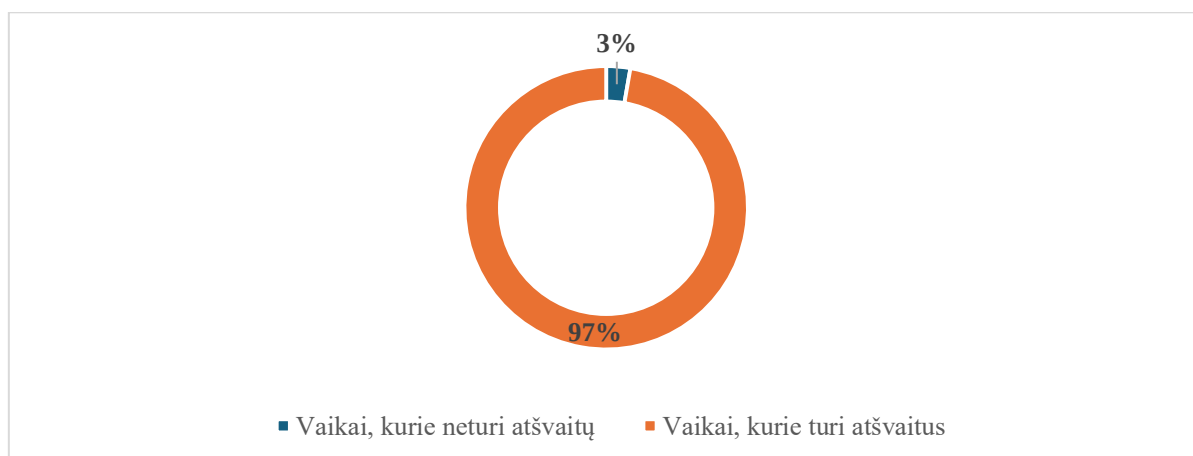
REZULTATAI

Biržų rajono ir miesto mokyklose, akcijos metu dalyvavo 146 mokiniai, iš kurių 67 (46 proc.) mergaitės ir 79 (54 proc.) berniukai. Visi akcijoje dalyvavę mokiniai – pirmokai.

Akcijos metu buvo vertinamas mokinių kuprinės tipas (*kuprinė su 2 diržais ar kuprinė su 1 diržu*) bei nešiojimo būdas (*nešiojama ant abiejų pečių ar ant vieno peties*). Rezultatai parodė, kad visi akcijos dalyviai (100 proc.) turėjo kuprines su 2 diržais bei nešiojo taisyklingai – ant abiejų pečių.

Vykdant akciją taip pat buvo stebima, ar mokiniai turi atšvaitus išorinėje kuprinės pusėje. Analizė parodė, jog 97 proc. moksleivių kuprinių buvo su atšvaitais, 3 proc. mokinių atšvaitų neturėjo (1 pav.).

Lyginant atšvaitų turėjimą pagal vietovę, pastebėta, kad miesto mokyklose besimokantys mokiniai neturėjo atšvaitų, ir tai sudarė 3 proc. visų mokinių, neturinčių atšvaitų.

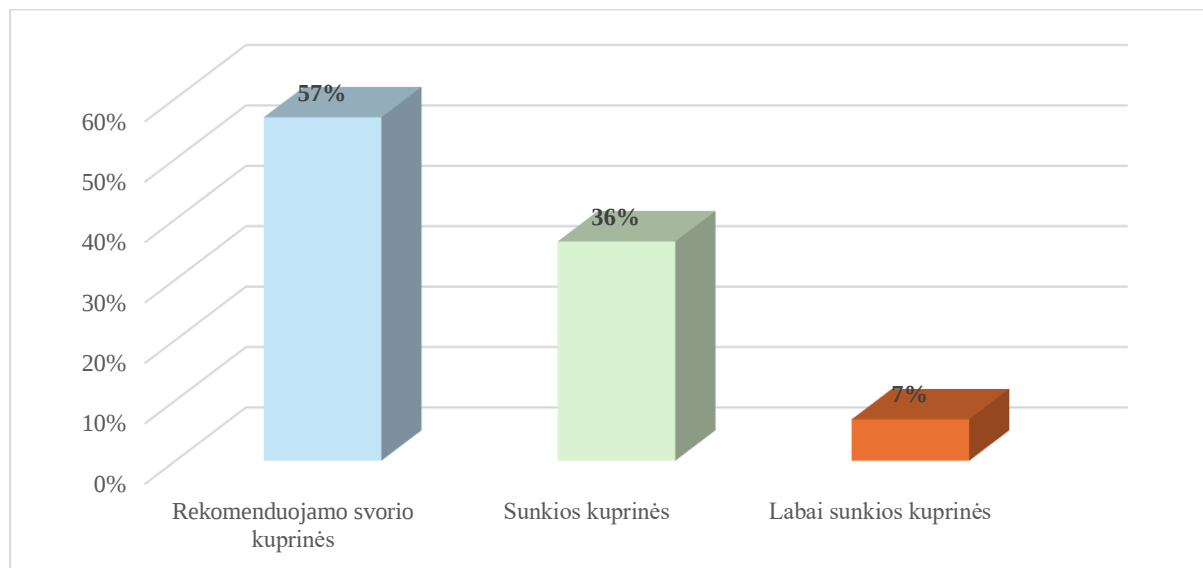


1 pav. Vaikų, turinčių ir neturinčių atšvaitų, skaičius proc.

Viena pagrindinių netaisyklingos laikysenos sutrikimų atsiradimo priežasčių – per sunkių nešulių nešiojimas. Vaikų stuburas auga ir kaulėja iki 14 metų, todėl ypač svarbu, kad šiuo periodu kaulinį audinį veiktų kuo mažiau neigiamų išorės veiksnių. Akcijos metu buvo

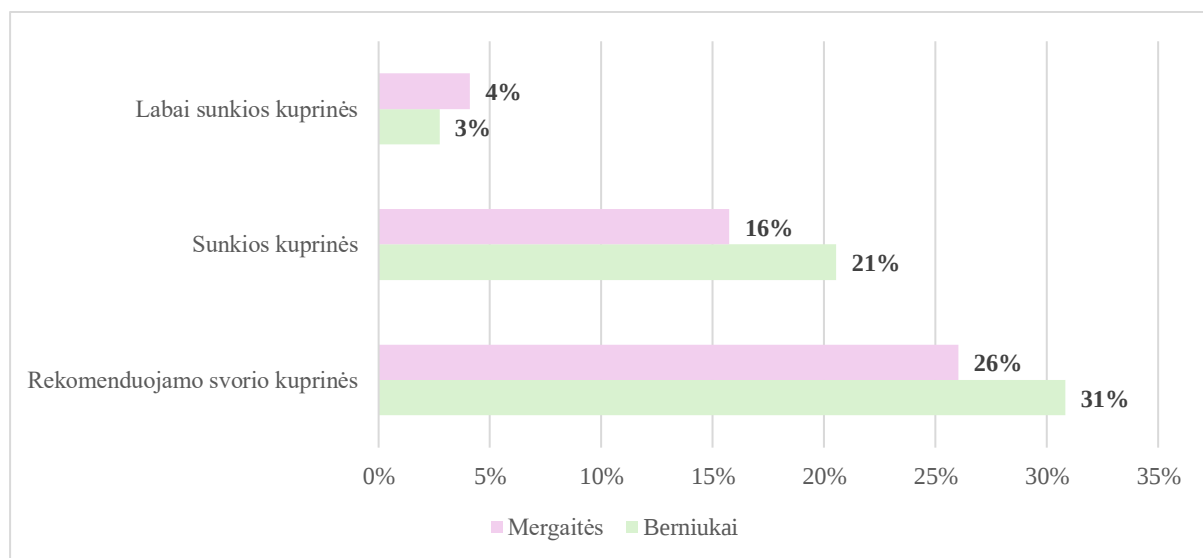
vertinamas optimalus pilnos kuprinės svoris, kuris turėtų sudaryti ne daugiau kaip 10-15 proc. moksleivio kūno svorio. Geriausia, kad sudarytų iki 10 proc. kūno svorio, o didžiausias pilnos kuprinės svoris neturėtų viršyti 15 proc. moksleivio kūno masės (pvz. jei vaiko svoris 30 kg, tai kuprinės svoris neturi viršyti 4,5 kg).

Rezultatai parodė, kad daugiausiai (57 proc.) kuprinių buvo rekomenduojamo svorio (t.y. ne daugiau kaip 10 proc. moksleivio kūno masės), 36 proc. mokinių turėjo sunkias kuprines (t.y. 10-15 proc. moksleivio kūno masės), 7 proc. mokinių turėjo per sunkias kuprines, kurios viršijo 15 proc. moksleivio kūno masės (2 pav.).



2 pav. Mokinių kuprinių pasiskirstymas pagal svorį, proc.

Labai sunkias kuprines, kurios viršijo 15 proc. moksleivio kūno masės turėjo 4 proc. mergaičių ir 3 proc. berniukų. Rekomenduojamo svorio kuprines turėjo 31 proc. visų akcijos berniukų ir 26 proc. mergaičių. (3 pav.).



3 pav. Mokinių pilnos kuprinės pasiskirstymas pagal svorį ir lytį, proc.

IŠVADOS

1. Rezultatai parodė, kad visi (100 proc.) Biržų r. sav. pirmų klasių moksleiviai (akcijos dalyviai – 146 mok.) turėjo teisingo tipo kuprines - su 2 diržais, bei nešiojo taisyklingai – ant abiejų pečių.
2. Didžioji dalis moksleivių (97 proc.) turėjo atšvaitus išorinėje kuprinės pusėje.
3. Rekomenduojamo svorio kuprines turėjo 57 proc. moksleivių, sunkias kuprines turėjo 36 proc., per sunkių kuprinių savininkai buvo 7 proc. moksleivių.
4. Labai sunkias kuprines, kurios viršijo 15 proc. moksleivio kūno masės turėjo 4 proc. mergaičių ir 3 proc. berniukų.
5. Sunkiausias pilnos kuprinės svoris buvo 4,6 kg, lengviausias pilnos kuprinės svoris – 0,45 kg.
6. Šiais metais (57 proc.) pirmokų su rekomenduojamo svorio kuprinėmis, kurios neviršijo 10 proc. kūno masės, buvo daugiau nei 2024 m. (42 proc. visų akcijoje dalyvavusi pirmokų).

REKOMENDACIJOS

1. Remiantis PSO rekomendacijomis, optimalus pilnos kuprinės svoris turėtų sudaryti ne daugiau kaip 10-15 proc. mokinio kūno masės, o geriausia, kad sudarytų iki 10 proc. kūno masės.
2. Tuščia kuprinė pradinį klasių moksleiviams turi sverti ne daugiau kaip 700 g, vyresniųjų klasių moksleiviams – ne daugiau kaip 1 kg.
3. Svarbu pasirinkti kuprinę turinčią du reguliuojamo ilgio, plačius, paminkštintus diržus ir juos dėti ant abiejų pečių. Be to, priklausomai nuo metų laiko ir nešiojamo drabužio, diržų ilgį reikėtų sureguliuoti: užsivilkus paltą ar striukę juos pailginti, o nusivilkus – sutrumpinti, taip pat svarbu juos sureguliuoti vienodame ilgyje, kad viena pusė nesvertų vieno peties labiau, nei kito. Pamokykite savo vaiką užsidėjus kuprinę susireguliuoti diržus taip, kad kuprinė tampa prieglaustų prie nugaros, bet nespautų. Kitaip nešulys smuks žemyn, maskatuos žemiau juosmens ir privers vaiką palinkti į priekį ar kūprintis.
4. Rekomenduojama, kad būtų su anatominė/ortopedinė nugarėle, sudaryta iš keleto paminkštintų pagalvėlių, atitinkančių fiziologinius vaiko nugaros linkius.
5. Geriau nepirkti kuprinės „išaugimui“. Kuprinės viršus neturėtų būti aukščiau vaiko pečių linijos, o apačia – žemiau juosmens.
6. Kasdien peržiūrėti kuprinės turinį ir susidėti tik tą dieną reikalingus daiktus.
7. Labai svarbu, kad mokyklinių kuprinių išorinėje pusėje būtų pritvirtinti atšvaitai.

Akcijos „Mano kuprinė“ priedas.

1 lentelė. Mokinių skaičius Biržų r. sav. mokyklose pagal kuprinių svorio pasiskirstymą.

Mokyklos	Rekomenduojamo svorio kuprinės	Sunkios kuprinės	Labai sunkios kuprinės
„Aušros“ pagrindinė m-kla	15	24	7
Kaštonų pagrindinė m-kla	28	19	3
„Atžalyno“ pagrindinė m-kla	23	5	0
Nemunėlio Radviliškio pagr. ugdymo ir daugiafunkcis centras	1	1	0
Pačeriaukštės Petro Poškaus pagrindinė m-kla	3	0	0
Papilio pagr. ugdymo skyrius	5	0	0
Vabalninko Balio Sruogos gimnazija	8	4	0

2 lentelė. Vaikų turinčių ir neturinčių atšvaitus skaičius Biržų r. sav. mokyklose.

Mokyklos	Turi atšvaitus	Neturi atšvaitų
„Aušros“ pagrindinė m-kla	46	0
Kaštonų pagrindinė m-kla	47	3
„Atžalyno“ pagrindinė m-kla	27	1
Nemunėlio Radviliškio pagr. ugdymo ir daugiafunkcis centras	2	0
Pačeriaukštės Petro Poškaus pagrindinė m-kla	3	0
Papilio pagr. ugdymo skyrius	5	0
Vabalninko Balio Sruogos gimnazija	12	0