

## **AKCIJA „KIEK SVERIA MANO KUPRINĖ?“**

Biržų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras rugsėjo 21 - 30 dienomis mokyklose vykdė akciją „Kiek sveria mano kuprinė?“. Akcijos metu mokyklų Visuomenės sveikatos specialistės svėrė 1–3 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 dovanėlės – vaikiški muiliukai rankų higienai.

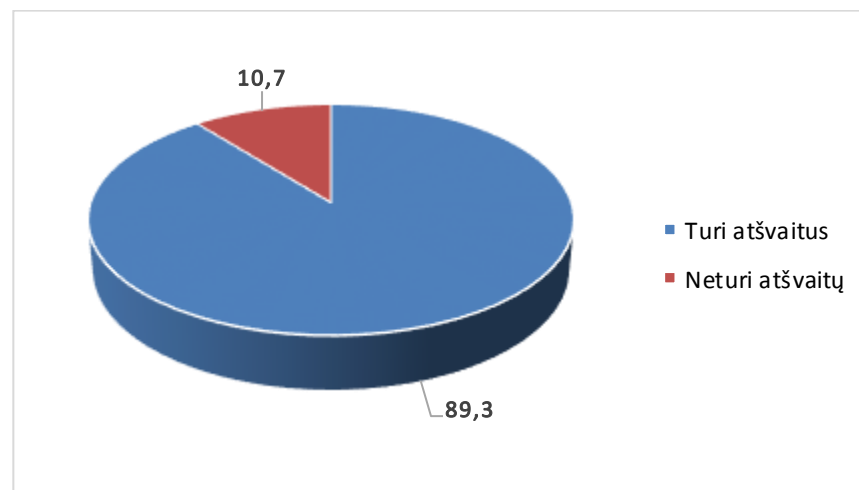
## **REZULTATAI**

Biržų rajono ir miesto mokyklose, akcijos metu dalyvavo 468 mokiniai, iš kurių 247 (52,8 proc.) mergaitės ir 221 (47,2 proc.) berniukas. Akcijoje dalyvavo 160 mokinių, kurie mokosi 1-oje klasėje, 160 mokinių – 2-oje klasėje ir 148 – 3-oje klasėje.

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

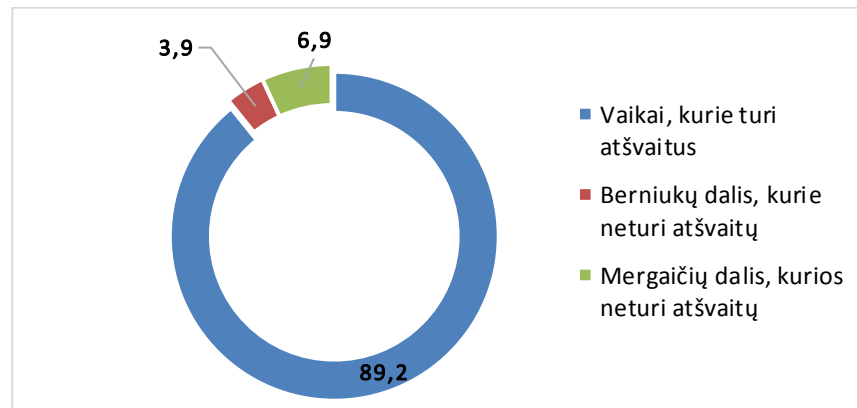
Taip pat vertinamas buvo optimalus pilnos kuprinės svoris, kuris turėtų sudaryti ne daugiau kaip 10-15 proc. moksleivio kūno masės. Didžiausias pilnos kuprinės svoris neturi viršyti 15 proc. moksleivio kūno masės (pvz. jei vaiko svoris 30 kg, tai kuprinės svoris neturėtų viršyti 4,5 kg).

Vykdam akciją taip pat buvo stebima, ar mokiniai turi atšvaitus išorinėje kuprinės pusėje. Analizė parodė, jog 89,3 proc. moksleivių kuprinės buvo su atšvaitais, 10,7 proc. mokinių atšvaitų neturėjo (1 diagrama).



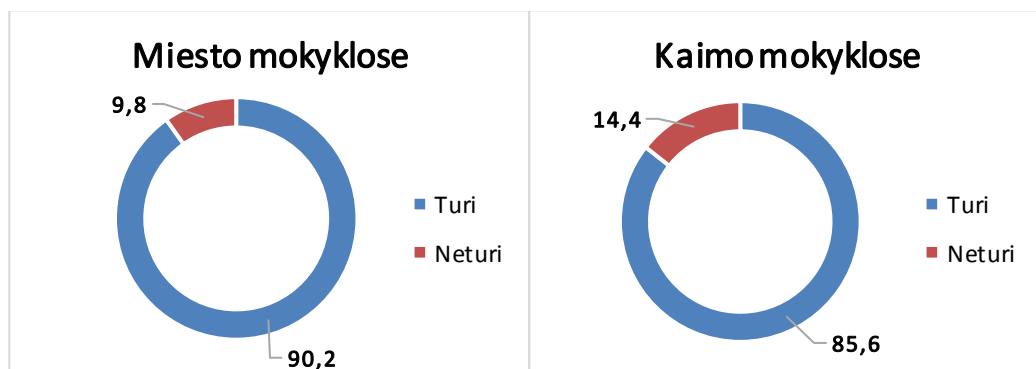
**1 diagrama. Ar mokiniai turi atšvaitus išorinėje kuprinės pusėje, proc.**

Akcijos metu, atšvaitų ant išorinės kuprinės pusės neturėjo daugiau mergaičių – 6,9 proc., nei berniukų – 3,9 proc. (2 diagrama).



**2 diagrama. Vaikų skaičius pagal lytį, kurie neturi atšvaitų, proc.**

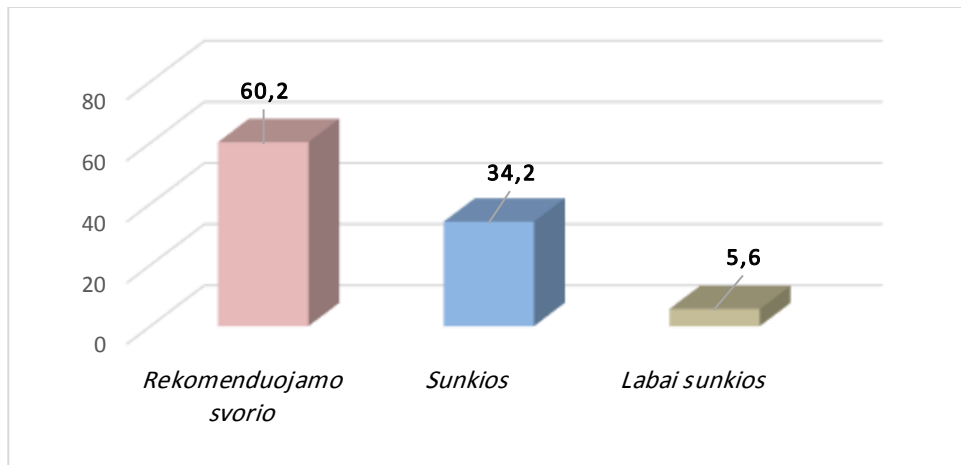
Lyginant atšvaitų turėjimą pagal mokyklas, pastebėta, kad kaimo mokyklose nešioja atšvaitus mažiau nei miesto mokyklose besimokantys moksleiviai. Miesto mokyklose neturėjo atšvaitų 9,8 proc., kaimo mokyklose - 14,4 proc. mokinių (3 diagrama).



**3 diagrama. Mokinių, nešiojančių atšvaitus pasiskirstymas miesto ir kaimo mokyklose, proc.**

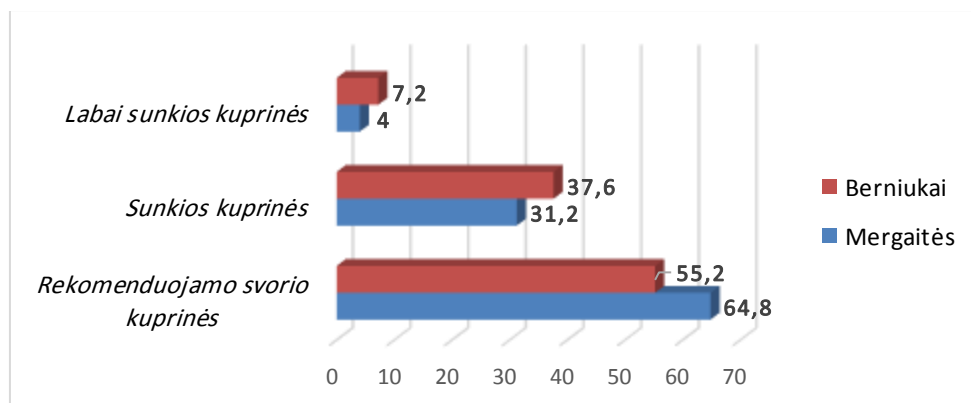
Netaisyklinga kūno laikysena – vienas labiausiai paplitusių vaikų raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų. Viena pagrindinių netaisyklingos laikysenos sutrikimų atsiradimo priežasčių – per sunkių nešulių nešiojimas. Vaikų stuburas auga ir kaulėja iki 14 metų, todėl ypač svarbu, kad šiuo periodu kaulinį audinį veiktų kuo mažiau neigiamų išorės veiksnių.

Daugiausiai (60,2 proc.) kuprinių buvo rekomenduojamo svorio (t.y. ne daugiau kaip 10 proc. moksleivio kūno masės), šiek tiek daugiau nei trečdalis (34,2 proc.) mokinių turėjo sunkias kuprines (t.y. 10 -15 proc. moksleivio kūno masės), 5,6 proc. mokinių turėjo per sunkias kuprines, kurios viršijo 15 proc. moksleivio kūno masės (4 diagrama). Rekomenduojamo svorio kuprinių šiais metais 3,9 proc. daugiau nei 2019 m.



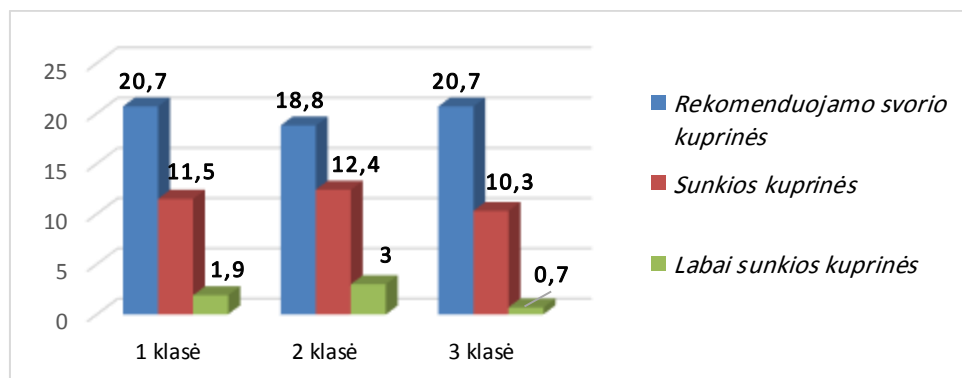
**4 diagrama. Mokinių kuprinių pasiskirstymas pagal svorį, proc.**

Per sunkias kuprines, kurios viršijo 15 proc. moksleivio kūno masės turėjo daugiau berniukai (7,2 proc.) nei mergaitės (4 proc.). Rekomenduojamo svorio kuprines turėjo daugiau nei pusė visų akcijos berniukų (55,2 proc.) ir dar daugiau visų akcijos mergaičių (64,8 proc.) (5 diagrama).



**5 diagrama. Mokinių pilnos kuprinės pasiskirstymas pagal svorį ir lytį, proc.**

Per sunkių kuprinių, svėrimo metu daugiausiai pasitaikė tarp antrų klasių mokinių (3 proc. ), rekomenduojamo svorio kuprinių daugiau buvo tiek pas pirmų klasių moksleivius (20,7 proc.), tiek pas trečiokus (20,7 proc.) (6 diagrama).



**6 diagrama. Mokinių pilnos kuprinės pasiskirstymas pagal svorį ir klasę, proc.**

## **IŠVADOS**

1. Rezultatai parodė, kad iš visų Biržų r. sav. mokyklų, pirmų trijų klasių moksleiviai (akcijos dalyviai – 468 mok.) turėjo teisingo tipo kuprines - su 2 diržais, bei nešiojo taisyklingai – ant abiejų pečių.
2. Didžioji dauguma moksleivių (89,3 proc.) turėjo atšvaitus išorinėje kuprinės pusėje, rezultatai parodė, kad kaimo mokyklose nešioja atšvaitus mažiau nei miesto mokyklose besimokantys moksleiviai.
3. Rekomenduojamo svorio kuprines turėjo 60,2 proc. moksleivių, sunkias kuprines turėjo 34,2 proc., per sunkių kuprinių savininkai buvo 5,6 proc. moksleivių.
4. Labai sunkias mokyklinės kuprines, kurios viršijo 15 proc. moksleivio kūno masės, turėjo daugiau berniukų (7,2 proc.) nei mergaičių (4 proc.). Pagal klasių pasiskirstymą daugiausiai labai sunkių kuprinių rasta pas antrookus (3 proc.).
5. Sunkiausias pilnos kuprinės svoris buvo 5,7 kg, lengviausias pilnos kuprinės svoris – 0,5 kg, tuščios kuprinės didžiausias svoris buvo 5 kg, mažiausias tuščios kuprinės svoris – 0,2 kg.
6. Šiais metais mokinių su rekomenduojamo svorio kuprinėmis, kurios neviršijo 10 proc. kūno masės, buvo 3,9 proc. daugiau negu 2019 m.

## **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 pradinė 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;
4. Rekomenduojama, kad būtų su anatomine/ortopedine 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 „Kiek sveria mano kuprinė“ priedas.*

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

			<b>Iki 10 proc.</b>	<b>Iki 15 proc.</b>	<b>Daugiau kaip 15 proc.</b>
1 klasė	Mokyklos	Atžalyno pagrindinė m-kla	27	10	1
		Medeikių prad. ugdymo skyrius	2	2	-
		Pačeriaukštės pagr. ugdymo skyrius	3	-	-
		Papilio pagr. ugdymo skyrius	6	1	-
		Kaštonų pagrindinė m-kla	11	11	4
		Germanišio prad. ugdymo ir daugiafunkcis centras	1	2	-
		Pabiržės pagr. ugdymo skyrius	5	1	-
		Kratiškių m-kla daugiafunkcis centras	1	3	-
		Vabalninko Balio Sruogos gimnazija	11	4	1
		Aušros pagrindinė m-kla	27	20	3
		Nemunėlio Radviliškio pagr. ugdymo ir daugiafunkcis centras	3	-	-
	<b>Iš viso</b>		<b>97</b>	<b>54</b>	<b>9</b>
2 klasė	Mokyklos	Atžalyno pagrindinė m-kla	15	8	-
		Medeikių prad. ugdymo skyrius	1	5	-
		Pačeriaukštės pagr. ugdymo skyrius	3	-	-
		Papilio pagr. ugdymo skyrius	7	-	-
		Kaštonų pagrindinė m-kla	19	13	1
		Germanišio prad. ugdymo ir daugiafunkcis centras	-	2	-
		Pabiržės pagr. ugdymo skyrius	7	-	-
		Kratiškių m-kla daugiafunkcis centras	3	1	-
		Vabalninko Balio Sruogos gimnazija	11	-	-
		Aušros pagrindinė m-kla	17	26	13
		Nemunėlio Radviliškio pagr. ugdymo ir daugiafunkcis centras	5	3	-

	<b>Iš viso</b>	<b>88</b>	<b>58</b>	<b>14</b>	
3 klasė	Mokyklos	Atžalyno pagrindinė m-kla	17	8	2
		Medeikių prad. ugdymo skyrius	-	-	-
		Pačeriaukštės pagr. ugdymo skyrius	5	-	-
		Papilio pagr. ugdymo skyrius	6	2	1
		Kaštonų pagrindinė m-kla	20	9	-
		Germanišio prad. ugdymo ir daugiafunkcis centras	2	1	-
		Pabiržės pagr. ugdymo skyrius	3	1	-
		Kratiškių m-kla daugiafunkcis centras	3	3	-
		Vabalninko Balio Sruogos gimnazija	8	1	-
		Aušros pagrindinė m-kla	29	22	-
		Nemunėlio Radviliškio pagr. ugdymo ir daugiafunkcis centras	4	1	-
	<b>Iš viso</b>	<b>97</b>	<b>48</b>	<b>3</b>	
<b>Viso</b>		<b>282</b>	<b>160</b>	<b>26</b>	

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

<b>Mokyklos</b>	<b>Turi atšvaitus</b>	<b>Neturi atšvaitų</b>
Atžalyno pagrindinė m-kla	76	12
Medeikių prad. ugdymo skyrius	7	3
Pačeriaukštės pagr. ugdymo skyrius	10	1
Papilio pagr. ugdymo skyrius	20	3
Kaštonų pagrindinė m-kla	71	17
Germanišio prad. ugdymo ir daugiafunkcis centras	8	-
Pabiržės pagr. ugdymo skyrius	13	4
Kratiškių m-kla daugiafunkcis centras	10	2
Vabalninko Balio Sruogos gimnazija	32	4
Aušros pagrindinė m-kla	154	3
Nemunėlio Radviliškio pagr. ugdymo ir daugiafunkcis centras	15	1
<b>Iš viso</b>	<b>416</b>	<b>50</b>