

AKCIJA „KIEK SVERIA MANO KUPRINĖ?“

Biržų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras rugsėjo-spalio mėn. 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 – antistresiniai kamuoliukai.

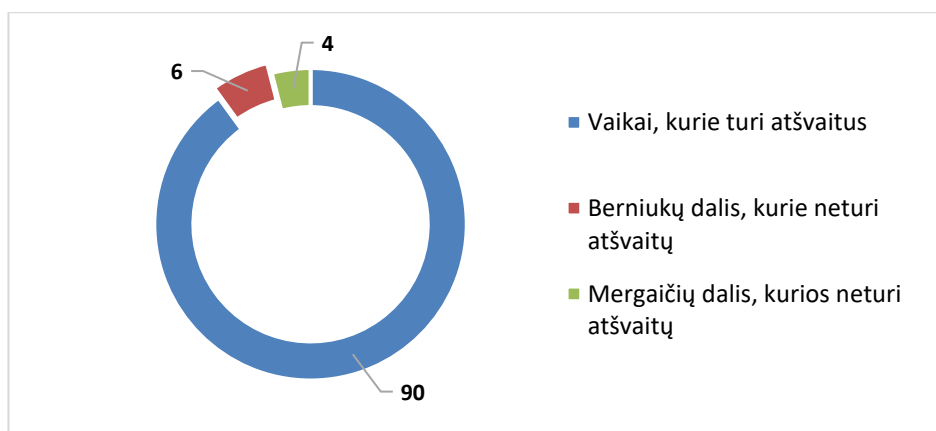
REZULTATAI

Biržų rajono ir miesto mokyklose, akcijos metu dalyvavo 416 mokinių, iš kurių 198 (48 proc.) mergaitės ir 218 (52 proc.) berniukų. Akcijoje dalyvavo 123 mokiniai, kurie mokosi 1-oje klasėje, 147 mok. – 2-oje klasėje ir 146 mok. – 3-oje klasėje.

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 mokiniai turėjo kuprines su 2 diržais bei nešiojo taisyklingai – ant abiejų pečių.

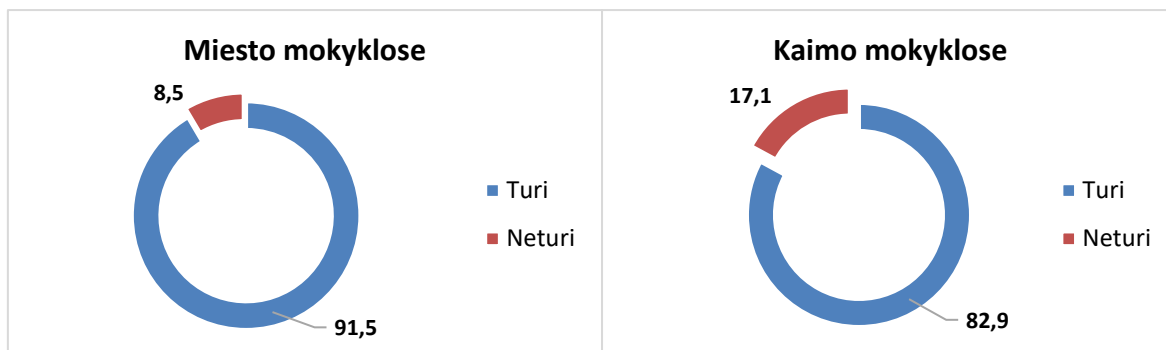
Taip pat vertinamas buvo optimalus pilnos kuprinės svoris, kuris turėtų sudaryti ne daugiau kaip 10-15 proc. moksleivio kūno svorio. Geriausia, kad sudarytų iki 10 proc. kūno svorio. O didžiausias pilnos kuprinės svoris neturėtų viršyti 15 proc. moksleivio kūno masės (pvz. jei vaiko svoris 30 kg, tai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

Vykdamas akciją taip pat buvo stebima, ar mokiniai turi atšvaitus išorinėje kuprinės pusėje. Analizė parodė, jog 90 proc. moksleivių kuprinės buvo su atšvaitais, 10 proc. mokinių atšvaitų neturėjo. Akcijos metu, atšvaitų ant išorinės kuprinės pusės neturėjo daugiau berniukų – 6 proc., nei mergaičių – 4 proc. (1 pav.).



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

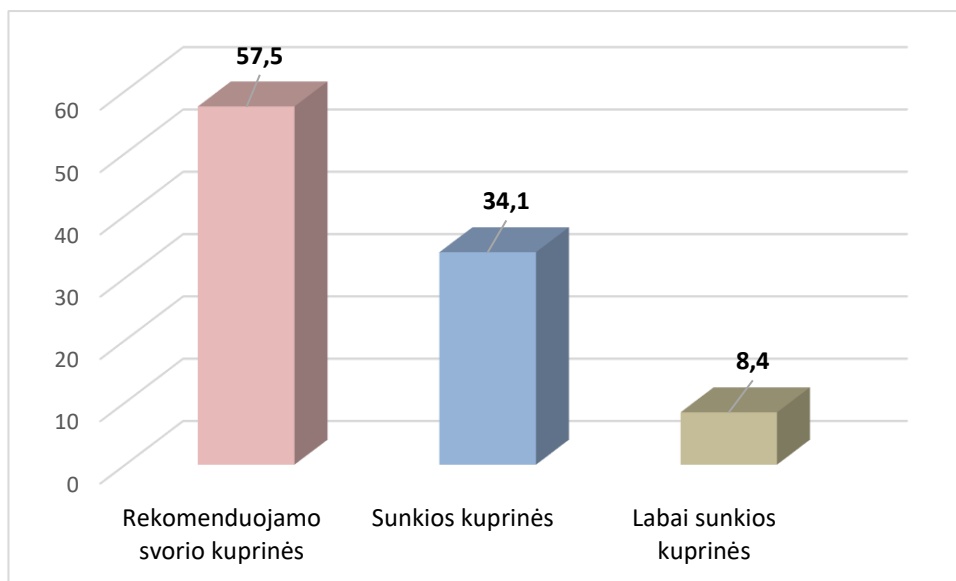
Lyginant atšvaitų turėjimą pagal vietovę, pastebėta, kad kaimo mokyklose nešioja atšvaitus mažiau nei miesto mokyklose besimokantys moksleiviai. Miesto mokyklose neturėjo atšvaitų 8,5 proc., kaimo mokyklose – 17,1 proc. mokinių (2 pav.).



2 pav. Mokinių, nešiojančių atšvaitus pasiskirstymas pagal vietovę, proc.

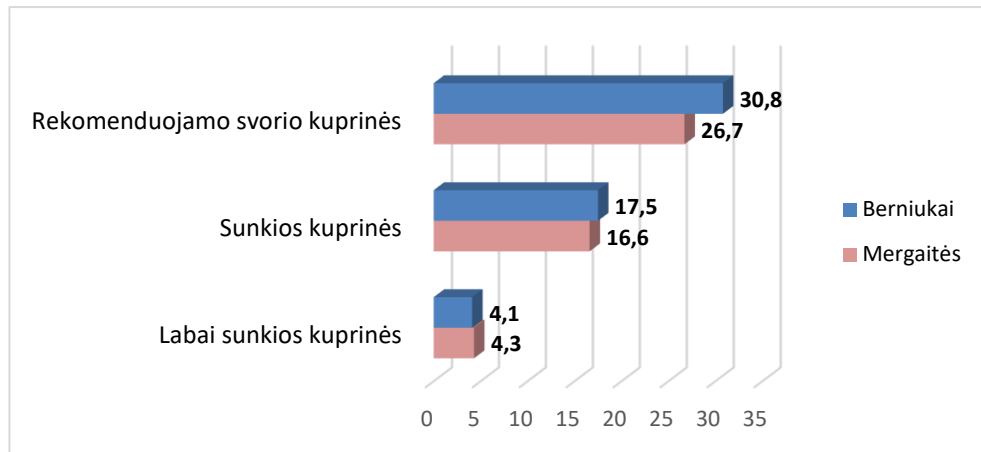
Viena pagrindinių netaisyklingos laikysenos sutrikimų atsiradimo priežasčių – per sunkių nešulių nešiojimas. Vaikų stuburas auga ir kaulėja iki 14 metų, todėl ypač svarbu, kad šiuo periodu kaulinį audinį veiktų kuo mažiau neigiamų išorės veiksnių.

Daugiausiai (57,5 proc.) kuprinių buvo rekomenduojamo svorio (t.y. ne daugiau kaip 10 proc. moksleivio kūno masės), šiek tiek daugiau nei trečdalis (34,1 proc.) mokinių turėjo sunkias kuprines (t.y. 10 -15 proc. moksleivio kūno masės), 8,4 proc. mokinių turėjo per sunkias kuprines, kurios viršijo 15 proc. moksleivio kūno masės (3 pav.). Rekomenduojamo svorio kuprinių šiais metais 2,7 proc. mažiau nei 2020 m.



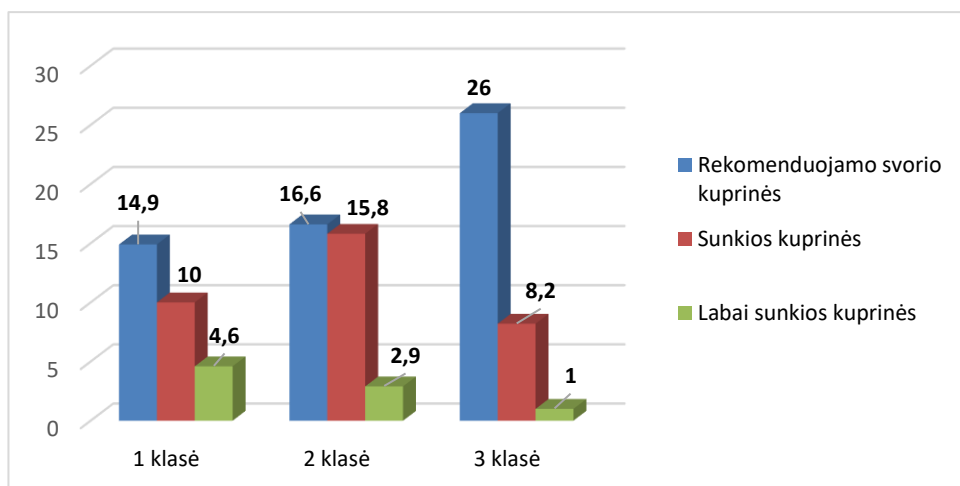
3 pav. Mokinių kuprinių pasiskirstymas pagal svorį, proc.

Per sunkias kuprines, kurios viršijo 15 proc. moksleivio kūno masės turėjo panašiai tiek mergaitės (4,3 proc.), tiek berniukai (4,1 proc.). Rekomenduojamo svorio kuprines turėjo 30,8 proc. visų akcijos berniukų ir 26,7 proc. mergaičių. (4 pav.).



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

Per sunkių kuprinių svėrimo metu daugiausiai pasitaikė tarp pirmų klasių mokinių (4,6 proc.), rekomenduojamo svorio kuprines daugiausiai turėjo trečių klasių moksleiviai (26 proc.) (5 pav.).



5 pav. Mokinių pilnos kuprinės pasiskirstymas pagal svorį ir klasę, proc.

Palyginus š.m. akcijos „Kiek sveria mano kuprinė?“ rezultatus su 2020 m., surinkti duomenys rodo, kad nežymiai padidėjo pradinukų, turinčių atšvaitus, skaičius. Taip pat sumažėjo pradinukų, turinčių rekomenduojamo svorio kuprines, padaugėjo turinčių labai sunkias kuprines. Sunkiausias pilnos kuprinės svoris buvo 5,7 kg, lengviausias pilnos kuprinės svoris – 0,7 kg, tuščios kuprinės didžiausias svoris - 2 kg, mažiausias tuščios kuprinės svoris buvo 0,2 kg.

IŠVADOS

1. Rezultatai parodė, kad iš visų Biržų r. sav. mokyklų, pirmų trijų klasių moksleiviai (akcijos dalyviai – 416 mok.) turėjo teisingo tipo kuprines - su 2 diržais, bei nešiojo taisyklingai – ant abiejų pečių.
2. Didžioji dauguma moksleivių (90 proc.) turėjo atšvaitus išorinėje kuprinės pusėje, rezultatai parodė, kad kaimo mokyklose nešioja atšvaitus mažiau nei miesto mokyklose besimokantys moksleiviai.
3. Rekomenduojamo svorio kuprines turėjo 57,5 proc. moksleivių, sunkias kuprines turėjo 34,1 proc., per sunkių kuprinių savininkai buvo 8,4 proc. moksleivių.
4. Labai sunkias mokyklinės kuprines, kurios viršijo 15 proc. moksleivio kūno masės, turėjo panašiai tiek mergaitės (4,3 proc.), tiek berniukai (4,1 proc.). Pagal klasių pasiskirstymą daugiausiai labai sunkių kuprinių rasta pas pirmokus (4,6 proc.).
5. Sunkiausias pilnos kuprinės svoris buvo 5,7 kg, lengviausias pilnos kuprinės svoris – 0,7 kg, tuščios kuprinės didžiausias svoris buvo 2 kg, mažiausias tuščios kuprinės svoris – 0,2 kg.
6. Šiais metais mokinių su rekomenduojamo svorio kuprinėmis, kurios neviršijo 10 proc. kūno masės, buvo 2,7 proc. mažiau nei 2020 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. Be to, priklausomai nuo metų laiko ir nešiojamo drabužio, diržų ilgį reikėtų sureguliuoti: užsivilkus pal tą 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 priklustų prie nugaros, bet nespaustų. Kitaip nešulys smuks žemyn, maskatuos žemiau juosmens ir privers vaiką palinkti į priekį ar kūprintis.
4. Rekomenduojama, kad būtų su anatominė/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.

			Iki 10 proc.	Iki 15 proc.	Daugiau kaip 15 proc.
1 klasė	Mokyklos	Atžalyno pagrindinė m-kla	17	4	-
		Medeikių prad. ugdymo skyrius	-	1	-
		Pačeriaukštės pagr. ugdymo skyrius	-	2	-
		Papilio pagr. ugdymo skyrius	6	1	-
		Kaštonų pagrindinė m-kla	22	7	-
		Germanišio prad. ugdymo ir daugiafunkcis centras	1	1	-
		Pabiržės pagr. ugdymo skyrius	3	-	1
		Kratiškių daugiafunkcis centras	2	1	1
		Vabalninko Balio Sruogos gimnazija	5	2	2
		Aušros pagrindinė m-kla	6	23	15
		Nemunėlio Radviliškio pagr. ugdymo ir daugiafunkcis centras	-	-	-
	Iš viso		62	42	19
2 klasė	Mokyklos	Atžalyno pagrindinė m-kla	13	15	4
		Medeikių prad. ugdymo skyrius	3	1	-
		Pačeriaukštės pagr. ugdymo skyrius	3	1	-
		Papilio pagr. ugdymo skyrius	1	4	-
		Kaštonų pagrindinė m-kla	14	10	1
		Germanišio prad. ugdymo ir daugiafunkcis centras	2	-	-
		Pabiržės pagr. ugdymo skyrius	2	2	1
		Kratiškių daugiafunkcis centras	1	1	-
		Vabalninko Balio Sruogos gimnazija	12	4	-
		Aušros pagrindinė m-kla	14	28	6
		Nemunėlio Radviliškio pagr. ugdymo ir daugiafunkcis centras	4	-	-
	Iš viso		69	66	12

3 klasė	Mokyklos	Atžalyno pagrindinė m-kla	14	4	1
		Medeikių prad. ugdymo skyrius	5	1	-
		Pačeriaukštės pagr. ugdymo skyrius	2	-	-
		Papilio pagr. ugdymo skyrius	5	-	-
		Kaštonų pagrindinė m-kla	16	14	-
		Germanišio prad. ugdymo ir daugiafunkcis centras	3	-	-
		Pabiržės pagr. ugdymo skyrius	7	-	-
		Kratiškių daugiafunkcis centras	3	-	-
		Vabalninko Balio Sruogos gimnazija	12	-	-
		Aušros pagrindinė m-kla	38	14	3
		Nemunėlio Radviliškio pagr. ugdymo ir daugiafunkcis centras	3	1	-
Iš viso		108	34	4	
Viso		239	142	35	

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

Mokyklos	Turi atšvaitus	Neturi atšvaitų
Atžalyno pagrindinė m-kla	65	7
Medeikių prad. ugdymo skyrius	8	3
Pačeriaukštės pagr. ugdymo skyrius	7	1
Papilio pagr. ugdymo skyrius	11	6
Kaštonų pagrindinė m-kla	69	15
Germanišio prad. ugdymo ir daugiafunkcis centras	5	2
Pabiržės pagr. ugdymo skyrius	16	0
Kratiškių daugiafunkcis centras	8	1
Vabalninko Balio Sruogos gimnazija	30	7
Aušros pagrindinė m-kla	147	0
Nemunėlio Radviliškio pagr. ugdymo ir daugiafunkcis centras	8	0
Iš viso	374	42