

AKCIJA „MANO KUPRINĖ“

Biržų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras rugsėjo-spalio mėn. mokyklose vykdė akciją „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.

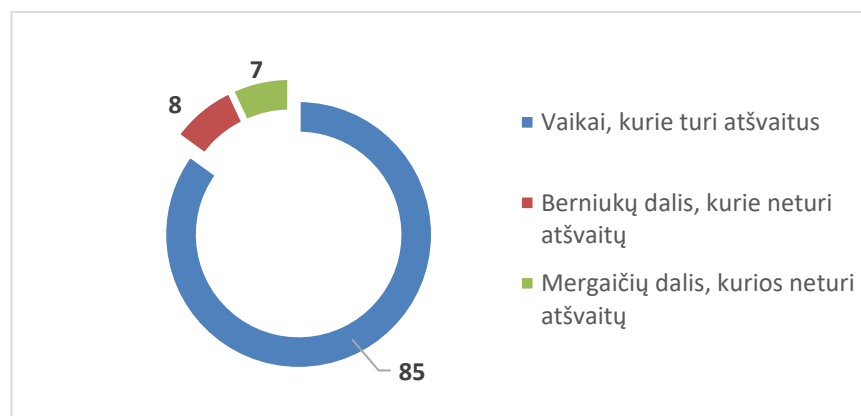
Kuprinių svėrimo akcijoje dalyvavusiems mokiniams buvo išdalintos sveikatos biuro parengtos atmintinės „Mano kuprinė“ ir reprezentacinės dovanėlės (spalvinimo priemonė – rankytė).

REZULTATAI

Biržų rajono ir miesto mokyklose, akcijos metu dalyvavo 479 mokiniai, iš kurių 231 (48 proc.) mergaitė ir 248 (52 proc.) berniukai. Akcijoje dalyvavo 155 mokiniai, kurie mokosi 1-ose klasėse, 162 mok. – 2-ose klasėse ir 162 mok. – 3-ose klasėse.

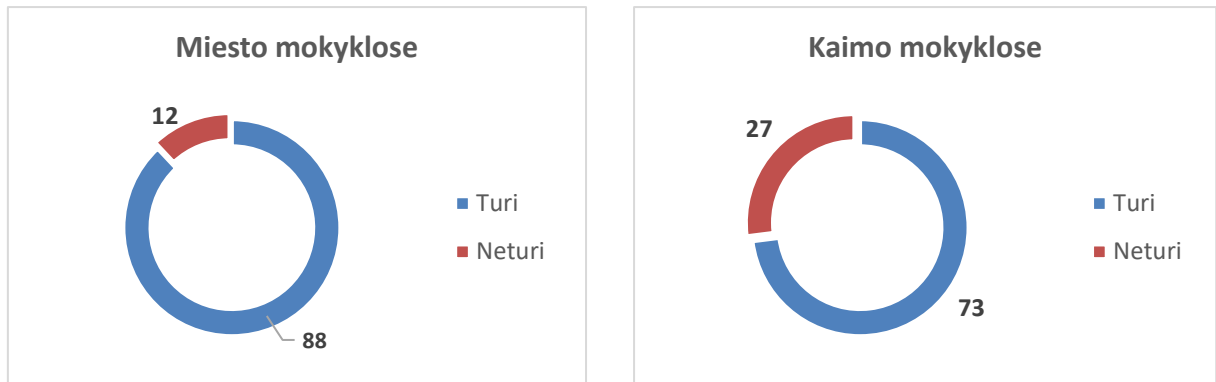
Akcijos metu buvo vertinamas mokinių kuprinės tipas (*kuprinė su 2 diržais ar kuprinė su 1 diržu*) bei nešiojimo būdas (*nešiojama ant abiejų pečių ar ant vieno peties*). Rezultatai parodė, kad didžioji dalis – 97 proc. mokinių turėjo kuprines su 2 diržais bei nešiojo taisyklingai – ant abiejų pečių, o likę 3 proc. moksleivių turėjo kuprines su 1 diržu ir jas nešiojo netaisyklingai – ant vieno peties.

Vykdamas akciją taip pat buvo stebima, ar mokiniai turi atšvaitus išorinėje kuprinės pusėje. Analizė parodė, jog 85 proc. moksleivių kuprinės buvo su atšvaitais, 15 proc. mokinių atšvaitų neturėjo. Akcijos metu, atšvaitų ant išorinės kuprinės pusės neturėjo šiek tiek daugiau berniukų – 8 proc., nei mergaičių – 7 proc. (1 pav.).



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

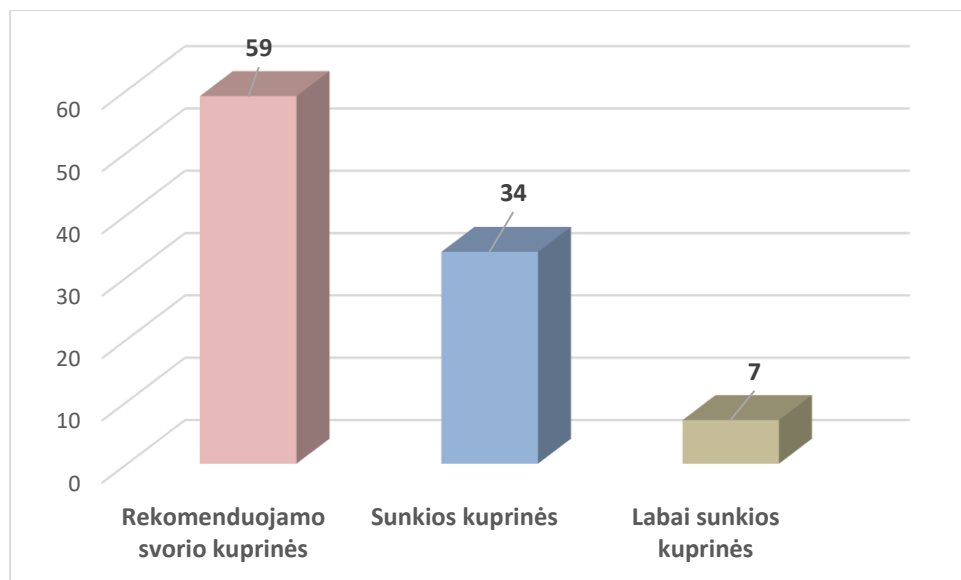
Lyginant atšvaitų turėjimą pagal vietovę, pastebėta, kad kaimo mokyklose nešioja atšvaitus mažiau nei miesto mokyklose besimokantys moksleiviai. Miesto mokyklose neturėjo atšvaitų 12 proc., kaimo mokyklose – 27 proc. mokinių (2 pav.).



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

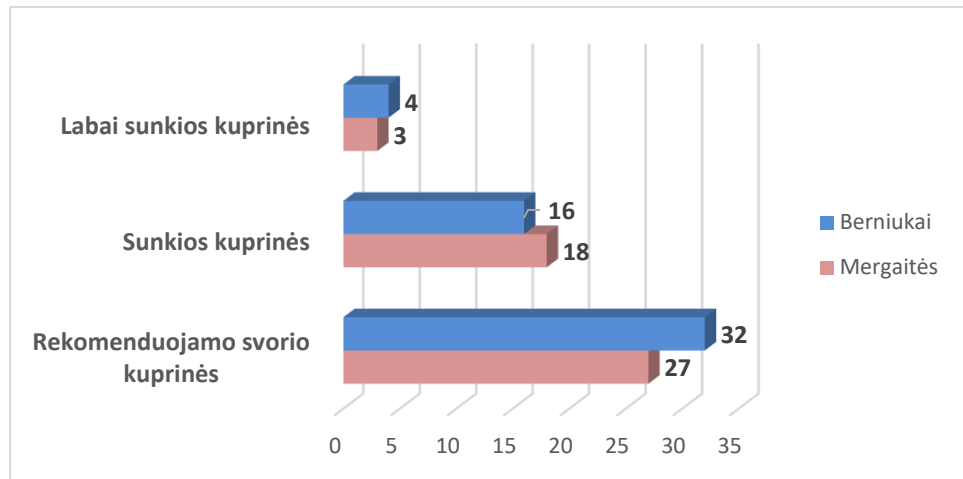
Viena pagrindinių netaisyklingos laikysenos sutrikimų atsiradimo priežasčių – per sunkių nešulių nešiojimas. Vaikų stuburas auga ir kaulėja iki 14 metų, todėl ypač svarbu, kad šiuo periodu kaulinį audinį veiktų kuo mažiau neigiamų išorės veiksnių. Todėl buvo vertinamas optimalus pilnos kuprinės svoris, 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 (59 proc.) kuprinių buvo rekomenduojamo svorio (t.y. ne daugiau kaip 10 proc. moksleivio kūno masės), trečdalis (34 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 (3 pav.).



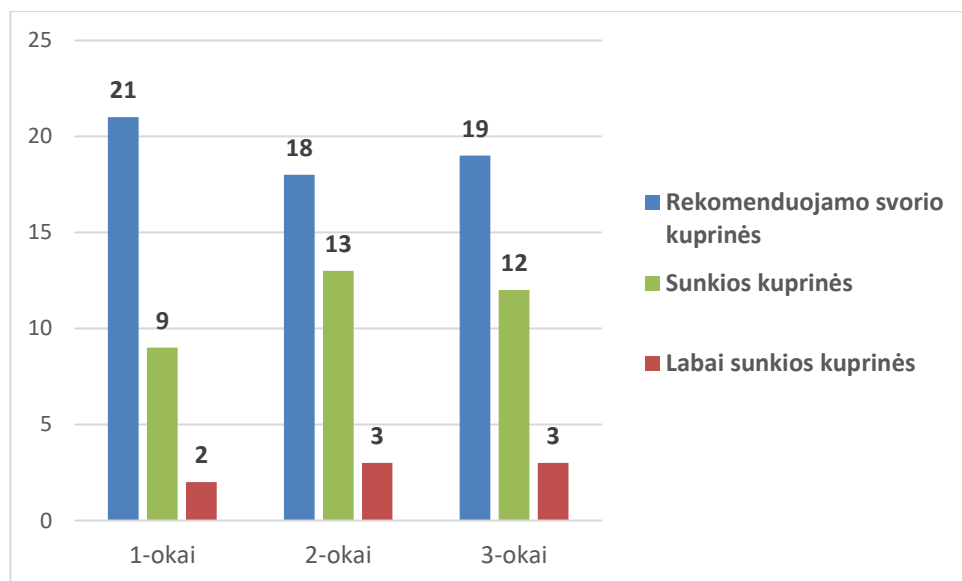
3 pav. Mokių kuprinių pasiskirstymas pagal svorį, proc.

Labai sunkias kuprines, kurios viršijo 15 proc. moksleivio kūno masės turėjo panašiai tiek mergaitės (3 proc.), tiek berniukai (4 proc.). Rekomenduojamo svorio kuprines turėjo 32 proc. visų akcijos berniukų ir 27 proc. mergaičių. (4 pav.).



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

Per sunkių kuprinių daugiau pasitaikė tarp antrų (3 proc.) ir trečių (3 proc.) klasių mokinių, rekomenduojamo svorio kuprinių daugiausiai turėjo pirmų klasių moksleiviai (21 proc.) (5 pav.).



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

Palyginus š.m. akcijos „Kiek sveria mano kuprinė?“ rezultatus su 2021 m., surinkti duomenys rodo, kad atsirado moksleivių, kurie turi netaisyklingas kuprines (su vienu diržu) ir jas nešioja netinkamai (ant vieno peties). Taip pat nežymiai sumažėjo pradinukų, turinčių atšvaitus, skaičius, tačiau padidėjo pradinukų, turinčių rekomenduojamo svorio kuprines ir sumažėjo turinčių labai sunkias kuprines. Sunkiausias pilnos kuprinės svoris buvo 6 kg, lengviausias pilnos kuprinės svoris – 0,8 kg, tuščios kuprinės didžiausias svoris – 2,7 kg, mažiausias svoris buvo 0,2 kg.

IŠVADOS

1. Rezultatai parodė, kad iš visų Biržų r. sav. mokyklų, pirmų trijų klasių moksleivių (akcijos dalyviai – 479 mok.) 97 proc. turėjo teisingo tipo kuprines - su 2 diržais, bei nešiojo taisyklingai – ant abiejų pečių, 3 proc. turėjo neteisingo tipo kuprines, bei nešiojo netaisyklingai – ant vieno peties.
2. Didžioji dalis moksleivių (85 proc.) turėjo atšvaitus išorinėje kuprinės pusėje, rezultatai parodė, kad kaimo mokyklose nešioja atšvaitus mažiau nei miesto mokyklose besimokantys moksleiviai.
3. Rekomenduojamo svorio kuprines turėjo 59 proc. moksleivių, sunkias kuprines turėjo 34 proc., per sunkių kuprinių savininkai buvo 7 proc. moksleivių.
4. Labai sunkias mokyklinės kuprines, kurios viršijo 15 proc. moksleivio kūno masės, turėjo panašiai tiek mergaitės (3 proc.), tiek berniukai (4 proc.). Pagal klasių pasiskirstymą daugiausiai labai sunkių kuprinių rasta tiek pas antrokus (3 proc.), tiek pas trečiuokus (3 proc.).
5. Sunkiausias pilnos kuprinės svoris buvo 6 kg, lengviausias pilnos kuprinės svoris – 0,8 kg, tuščios kuprinės didžiausias svoris buvo 2,7 kg, mažiausias tuščios kuprinės svoris – 0,2 kg.
6. Šiais metais mokinių su rekomenduojamo svorio kuprinėmis, kurios neviršijo 10 proc. kūno masės, buvo 1 proc. daugiau nei 2021 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 palta 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 tampriai priglustų 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	16	10	-
		Medeikių prad. ugdymo skyrius	-	-	-
		Pačeriaukštės pagr. ugdymo skyrius	-	-	-
		Papilio pagr. ugdymo skyrius	3	2	-
		Kaštonų pagrindinė m-kla	20	4	-
		Germanišio prad. ugdymo ir daugiafunkcis centras	1	2	
		Pabiržės pagr. ugdymo skyrius	3	1	-
		Kratiškių daugiafunkcis centras	6	1	-
		Vabalninko Balio Sruogos gimnazija	12	3	-
		Aušros pagrindinė m-kla	36	21	8
		Nemunėlio Radviliškio pagr. ugdymo ir daugiafunkcis centras	4	1	-
	Iš viso		101	45	8
2 klasė	Mokyklos	Atžalyno pagrindinė m-kla	16	9	-
		Medeikių prad. ugdymo skyrius	-	-	-
		Pačeriaukštės pagr. ugdymo skyrius	4	1	-
		Papilio pagr. ugdymo skyrius	4	3	3
		Kaštonų pagrindinė m-kla	22	12	1
		Germanišio prad. ugdymo ir daugiafunkcis centras	-	-	-
		Pabiržės pagr. ugdymo skyrius	1	-	1
		Kratiškių daugiafunkcis centras	1	1	2
		Vabalninko Balio Sruogos gimnazija	8	3	-
		Aušros pagrindinė m-kla	29	32	6
		Nemunėlio Radviliškio pagr. ugdymo ir daugiafunkcis centras	2	1	-
	Iš viso		87	62	13

3 klasė	Mokyklos	Atžalyno pagrindinė m-klė	29	7	3
		Medeikių prad. ugdymo skyrius	4	-	-
		Pačeriaukštės pagr. ugdymo skyrius	2	-	-
		Papilio pagr. ugdymo skyrius	2	4	-
		Kaštonų pagrindinė m-klė	14	11	2
		Germanišio prad. ugdymo ir daugiavfunkcis centras	3	-	-
		Pabiržės pagr. ugdymo skyrius	3	-	1
		Kratiškių daugiavfunkcis centras	3	-	-
		Vabalninko Balio Sruogos gimnazija	15	2	-
		Aušros pagrindinė m-klė	15	32	7
		Nemunėlio Radviliškio pagr. ugdymo ir daugiavfunkcis centras	3	-	-
Iš viso		93	56	13	
Viso		281	163	34	

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

Mokyklos	Turi atšvaitus	Neturi atšvaitų
Atžalyno pagrindinė m-klė	71	19
Medeikių prad. ugdymo skyrius	3	1
Pačeriaukštės pagr. ugdymo skyrius	5	2
Papilio pagr. ugdymo skyrius	11	10
Kaštonų pagrindinė m-klė	66	20
Germanišio prad. ugdymo ir daugiavfunkcis centras	5	2
Pabiržės pagr. ugdymo skyrius	9	1
Kratiškių daugiavfunkcis centras	11	3
Vabalninko Balio Sruogos gimnazija	32	11
Aušros pagrindinė m-klė	186	0
Nemunėlio Radviliškio pagr. ugdymo ir daugiavfunkcis centras	10	1
Iš viso	409	70