

AKCIJA „KIEK SVERIA MANO KUPRINĖ?“

Biržų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras rugsėjo 23 - 27 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 tušinukai su visuomenės sveikatos biuro logotipu.

REZULTATAI

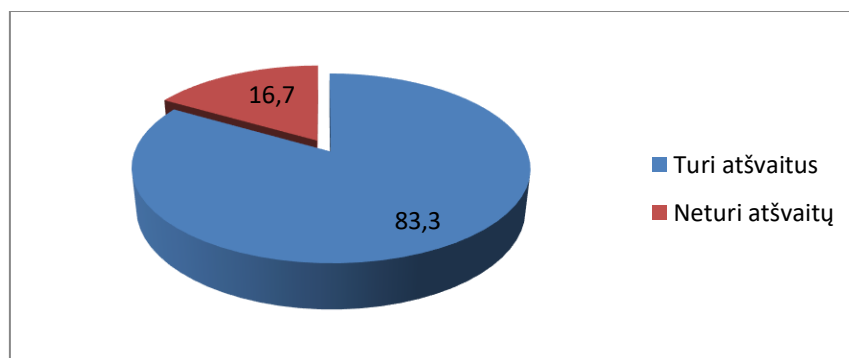
Biržų rajono ir miesto mokyklose, akcijos metu dalyvavo 461 mokinys, iš kurių 234 (50,8 proc.) berniukai ir 227 (49,2 proc.) mergaitės. Akcijoje dalyvavo 159 mokiniai, kurie mokosi 1-oje klasėje, 143 mokiniai – 2-oje klasėje ir 159 – 3-oje klasėje.

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 beveik visi mokiniai turėjo kuprines su 2 diržais bei nešiojo taisyklingai – *ant abiejų pečių*. Tik vienas vaikas iš visų akcijos dalyvių, turėjo kuprinę su 1 diržu ir nešiojo netaisyklingai – *ant vieno peties arba rankoje*.

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).

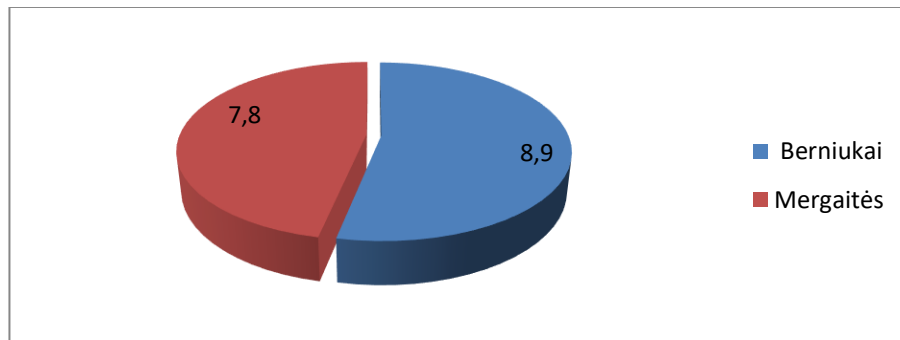
Vykdamas akciją buvo stebima, ar mokiniai turi atšvaitus išorinėje kuprinės pusėje. Analizė parodė, jog 384 (83,3 proc.) moksleivių kuprinės buvo su atšvaitais, 77 (16,7 proc.) mokiniai atšvaitų neturėjo (1 diagrama).

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



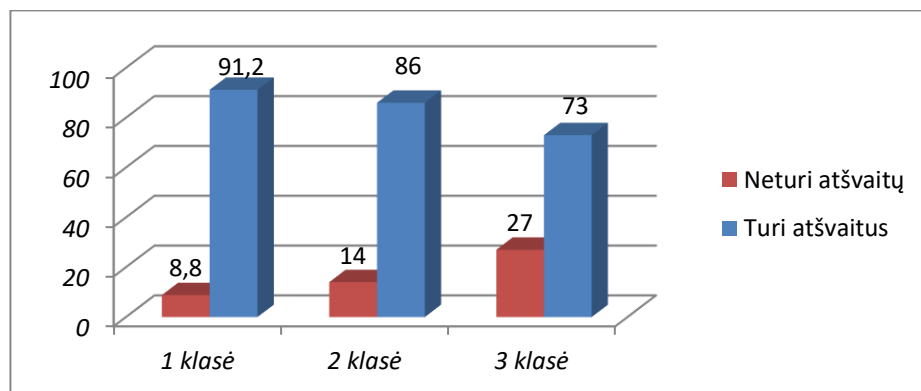
Akcijos metu, atšvaitų ant išorinės kuprinės pusės neturėjo daugiau berniukai – 8,9 proc., nei mergaitės – 7,8 proc. (2 diagrama).

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



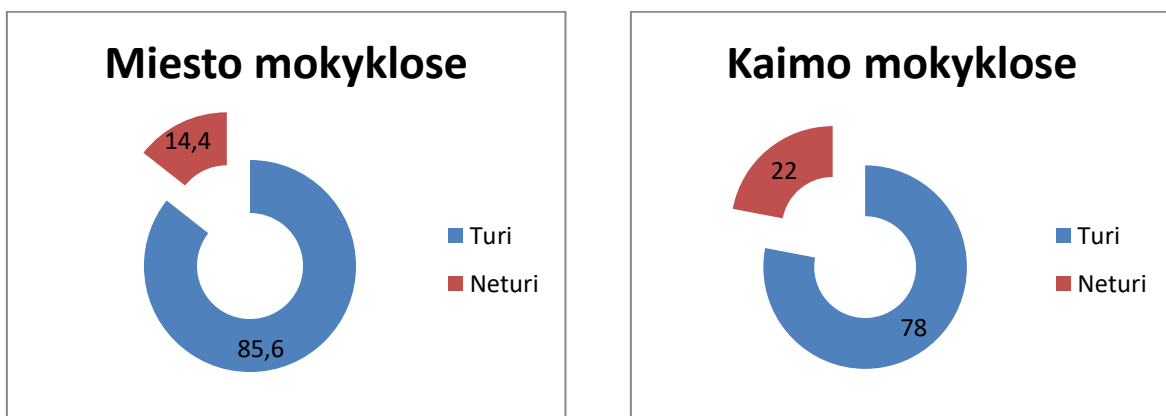
Daugiausiai atšvaitų neturėjo 3 klasių mokiniai (27 proc.). Pirmose klasėse dauguma mokinių atšvaitus turėjo (91,2 proc.) ir tik mažuma jų neturėjo (8,8 proc.) (3 diagrama).

3 diagrama. Vaikų nešiojančių atšvaitus, pasiskirstymas pagal klases, proc.



Lyginant atšvaitų turėjimą pagal mokyklas, pastebėta, kad kaimo mokyklose nešioja atšvaitus mažiau nei miesto mokyklose besimokantys moksleiviai (4 diagrama).

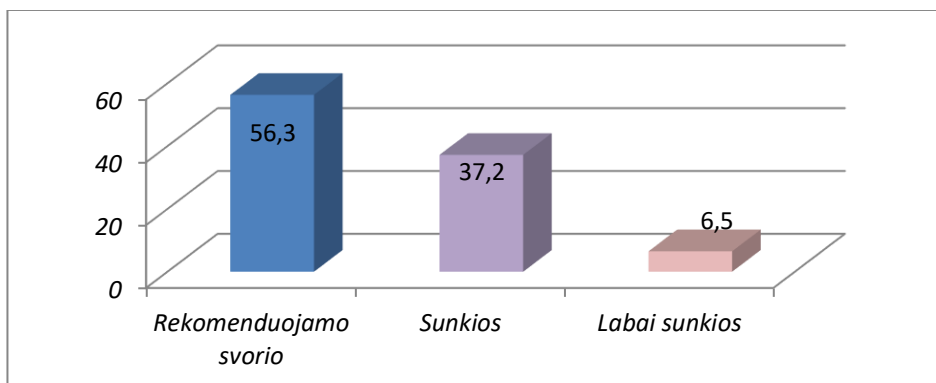
4 diagrama. Mokinių, nešiojančių atšvaitus pasiskirstymas miesto ir kaimo mokyklose, proc.



Daugiausiai (56,3 proc.) kuprinių buvo rekomenduojamo svorio (t.y. ne daugiau kaip 10 proc. moksleivio kūno masės), daugiau nei trečdalis (37,2 proc.) mokinių turėjo sunkias kuprines

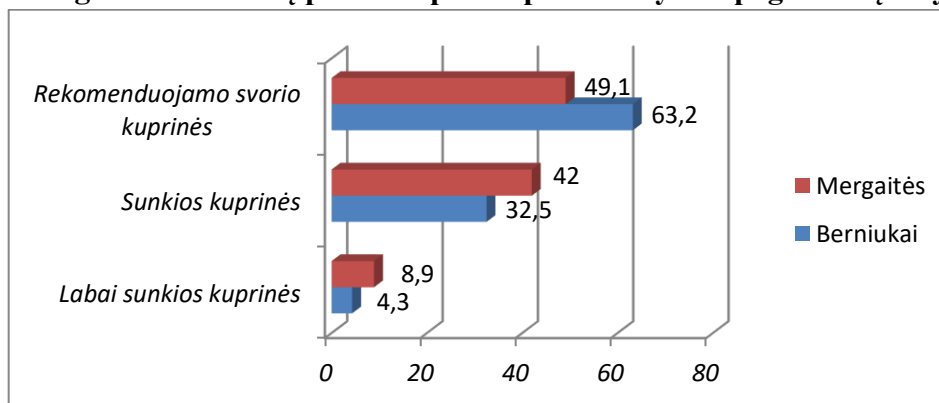
(t.y. 10 -15 proc. moksleivio kūno masės), 6,5 proc. mokinių turėjo per sunkias kuprines, kurios viršijo 15 proc. moksleivio kūno masės (5 diagrama).

5 diagrama. Mokinių kuprinių pasiskirstymas pagal svorį, proc.



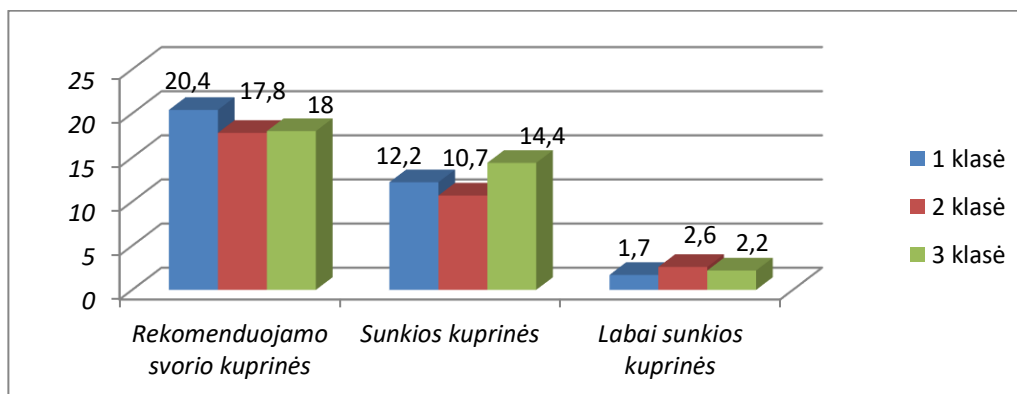
Per sunkias kuprines, kurios viršijo 15 proc. moksleivio kūno masės turėjo dvigubai daugiau mergaičių (8,9 proc.) nei berniukų (4,3 proc.). Rekomenduojamo svorio kuprines turėjo daugiau nei pusė visų akcijos berniukų (63,2 proc.) ir mažiau nei pusė visų akcijos mergaičių (49,1 proc.) (6 diagrama).

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



Per sunkių kuprinių svėrimo metu daugiausiai pasitaikė tarp antrų klasių mokinių (2,6 proc.), rekomenduojamo svorio kuprinių daugiau buvo pas pirmų klasių moksleivius (20,4 proc.) (7 diagrama).

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



IŠVADOS

1. Iš visų Biržų r. sav. mokyklų, tarp pirmų trijų klasių moksleivių (akcijos dalyviai – 461 mok.), tik vienas vaikas turėjo kuprinę su 1 diržu ir nešiojo netaisyklingai - ant vieno peties arba rankoje, tai sudarė 0,2 proc. mokinių iš visų dalyvavusių akcijoje.
2. Didžioji dauguma moksleivių – 83,3 proc. (384 mok.) turėjo atšvaitus išorinėje kuprinės pusėje, rezultatai parodė, kad kaimo mokyklose nešioja atšvaitus mažiau nei miesto mokyklose besimokantys moksleiviai.
3. Rekomenduojamą kuprinių svorį turėjo 56,3 proc. (259) moksleivių, sunkias kuprines turėjo 37,2 proc. (171), per sunkių kuprinių savininkai buvo 6,5 proc. (30) moksleivių.
4. Mokyklinės kuprines, kurios viršijo 15 proc. moksleivio kūno masės, turėjo dvigubai daugiau mergaičių (8,9 proc.) nei berniukų (4,3 proc.).
5. Sunkiausias pilnos kuprinės svoris buvo 4,3 kg, lengviausias pilnos kuprinės svoris – 0,5 kg, tuščios kuprinės didžiausias svoris buvo 1,9 kg, mažiausias tuščios kuprinės svoris – 0,1 kg.
6. Pagal kuprinių svorių pasiskirstymą, šiais metais mokinių su rekomenduojamo svorio kuprinėmis, kurios neviršijo 10 proc. kūno masės, buvo 12,4 proc. mažiau negu 2017 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.

1 lentelė. Mokinių kuprinių svorio pasiskirstymas pagal mokyklas

			Iki 10 proc.	Nuo 10 iki 15 proc.	Daugiau kaip 15 proc.
1 klasė	Mokyklos	Atžalyno pagrindinė m-kla	19	7	0
		Medeikių pagrindinė m-kla	5	2	2
		Pačeriaukštės pagrindinė m-kla	2	0	0
		Papilio pagrindinė m-kla	6	0	0
		Kaštonų pagrindinė m-kla	21	15	1
		Germanišio m-kla daugiafunkcis centras	2	1	0
		Pabiržės pagrindinė m-kla	5	0	0
		Kratiškių m-kla daugiafunkcis centras	1	1	2
		Vabalninko Balio Sruogos gimnazija	11	0	0
		Aušros pagrindinė m-kla	16	30	3
		Nemunėlio Radviliškio pagrindinė m-kla	6	0	0
		Iš viso			94
2 klasė	Mokyklos	Atžalyno pagrindinė m-kla	17	8	1
		Medeikių pagrindinė m-kla	0	3	2
		Pačeriaukštės pagrindinė m-kla	5	0	0
		Papilio pagrindinė m-kla	5	2	1
		Kaštonų pagrindinė m-kla	17	8	0
		Germanišio m-kla daugiafunkcis centras	0	0	2
		Pabiržės pagrindinė m-kla	2	1	0
		Kratiškių m-kla daugiafunkcis centras	2	3	0

		Vabalninko Balio Sruogos gimnazija	7	2	0
		Aušros pagrindinė m-kla	23	20	6
		Nemunėlio Radviliškio pagrindinė m-kla	4	2	0
	Iš viso		82	49	12
3 klasė	Mokyklos	Atžalyno pagrindinė m-kla	13	8	1
		Medeikių pagrindinė m-kla	4	3	1
		Pačeriaukštės pagrindinė m-kla	4	1	0
		Papilio pagrindinė m-kla	3	6	0
		Kaštonų pagrindinė m-kla	11	10	0
		Germaniško m-kla daugiafunkcis centras	2	3	0
		Pabiržės pagrindinė m-kla	2	1	1
		Kratiškių m-kla daugiafunkcis centras	4	1	1
		Vabalninko Balio Sruogos gimnazija	10	2	0
		Aušros pagrindinė m-kla	29	29	6
		Nemunėlio Radviliškio pagrindinė m-kla	1	2	0
			Iš viso		83
Viso			259	171	30

2 lentelė. Informacija apie atšvaitus pagal mokyklas

Mokyklos	Turi atšvaitus	Neturi atšvaitų
Atžalyno pagrindinė m-kla	52	22
Medeikių pagrindinė m-kla	18	4
Pačeriaukštės pagrindinė m-kla	10	2
Papilio pagrindinė m-kla	18	5
Kaštonų pagrindinė m-kla	65	18
Germanišchio m-kla daugiafunkcis centras	7	3
Pabiržės pagrindinė m-kla	12	0
Kratiškių m-kla daugiafunkcis centras	13	2
Vabalninko Balio Sruogos gimnazija	19	13
Aušros pagrindinė m-kla	157	6
Nemunėlio Radviliškio pagrindinė m-kla	13	2
Iš viso	384	77