

## **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.

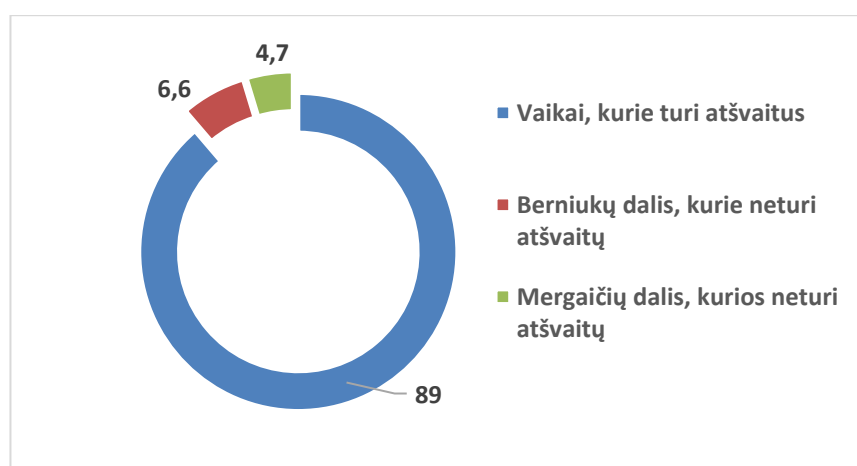
Kuprinių svėrimo akcijoje dalyvavusiems mokiniams buvo išdalintos sveikatos biuro parengtos atmintinės „Mano kuprinė“ ir reprezentacinės dovanėlės.

## **REZULTATAI**

Biržų rajono ir miesto mokyklose, akcijos metu dalyvavo 485 mokiniai, iš kurių 239 (49 proc.) mergaitės ir 246 (51 proc.) berniukai. Akcijoje dalyvavo 159 pirmokai, 160 antrojų ir 166 trečiokai.

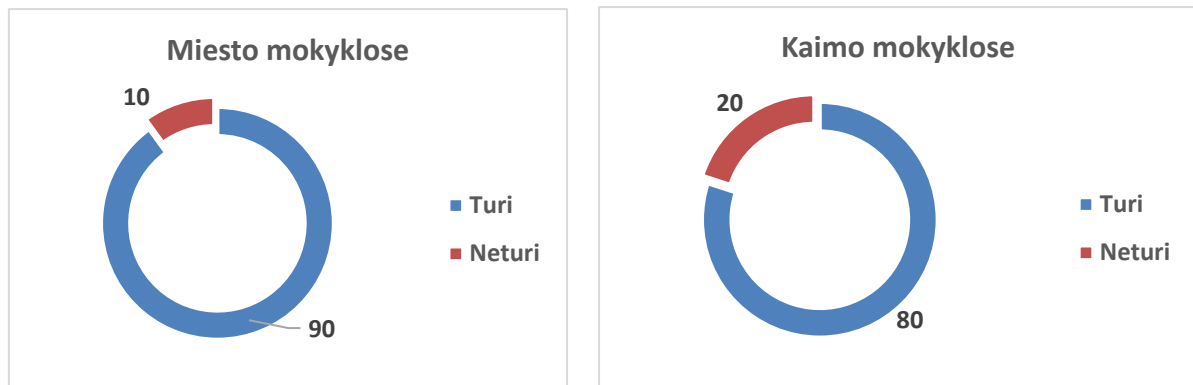
Akcijos metu buvo vertinamas mokinių kuprinės tipas (*kuprinė su 2 diržais ar kuprinė su 1 diržu*) bei nešiojimo būdas (*nešiojama ant abiejų pečių ar ant vieno peties*). Rezultatai parodė, kad visi akcijos dalyviai (100 proc.) turėjo kuprines su 2 diržais bei nešiojo taisyklingai – ant abiejų pečių.

Vykdamas akciją taip pat buvo stebima, ar mokiniai turi atšvaitus išorinėje kuprinės pusėje. Analizė parodė, jog 89 proc. moksleivių kuprinės buvo su atšvaitais, 11 proc. mokinių atšvaitų neturėjo. Akcijos metu, atšvaitų ant išorinės kuprinės pusės neturėjo šiek tiek daugiau berniukų – 6,6 proc., nei mergaičių – 4,7 proc. (1 pav.).



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

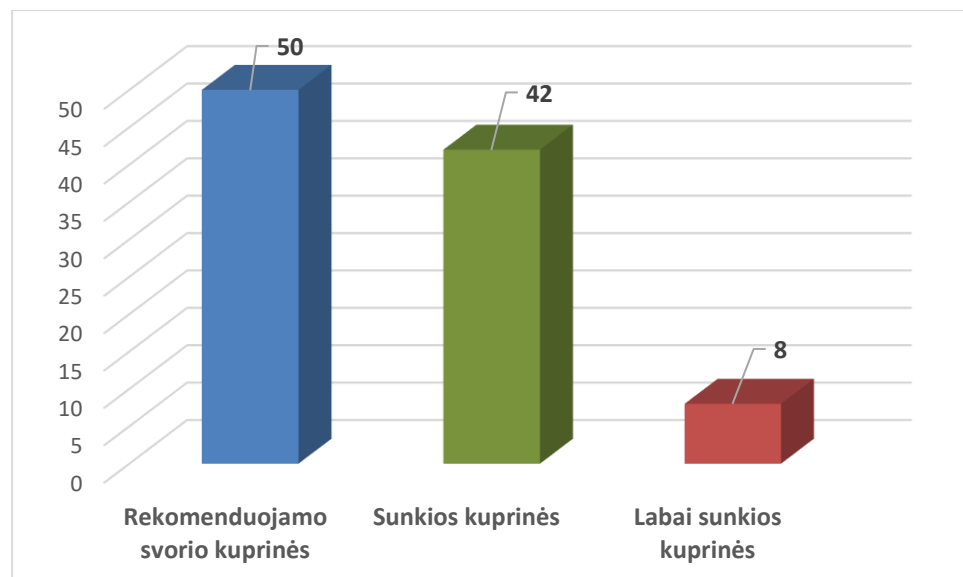
Lyginant atšvaitų turėjimą pagal vietovę, pastebėta tendencija ta pati - kaimo mokyklose nešioja atšvaitus mažiau nei miesto mokyklose besimokantys moksleiviai. Miesto mokyklose neturėjo atšvaitų 10 proc., kaimo mokyklose – 20 proc. mokinių (2 pav.).



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

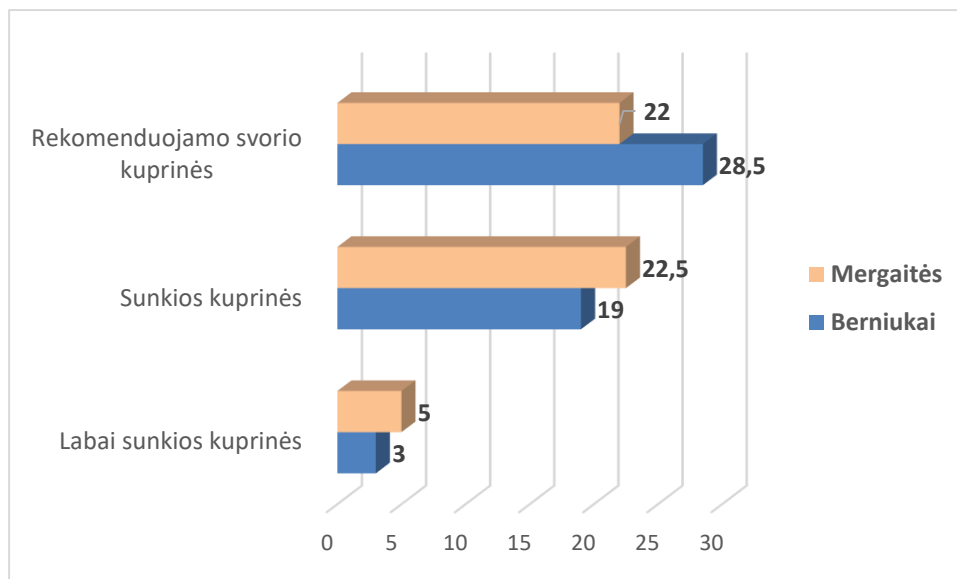
Viena pagrindinių netaisyklingos laikysenos sutrikimų atsiradimo priežasčių – per sunkių nešulių nešiojimas. Vaikų stuburas auga ir kaulėja iki 14 metų, todėl ypač svarbu, kad šiuo periodu kaulinį audinį veiktų kuo mažiau neigiamų išorės veiksnių. Akcijos metu buvo vertinamas optimalus pilnos kuprinės 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 (50 proc.) kuprinių buvo rekomenduojamo svorio (t.y. ne daugiau kaip 10 proc. moksleivio kūno masės), 42 proc. mokinių turėjo sunkias kuprines (t.y. 10-15 proc. moksleivio kūno masės), 8 proc. mokinių turėjo per sunkias kuprines, kurios viršijo 15 proc. moksleivio kūno masės (3 pav.).



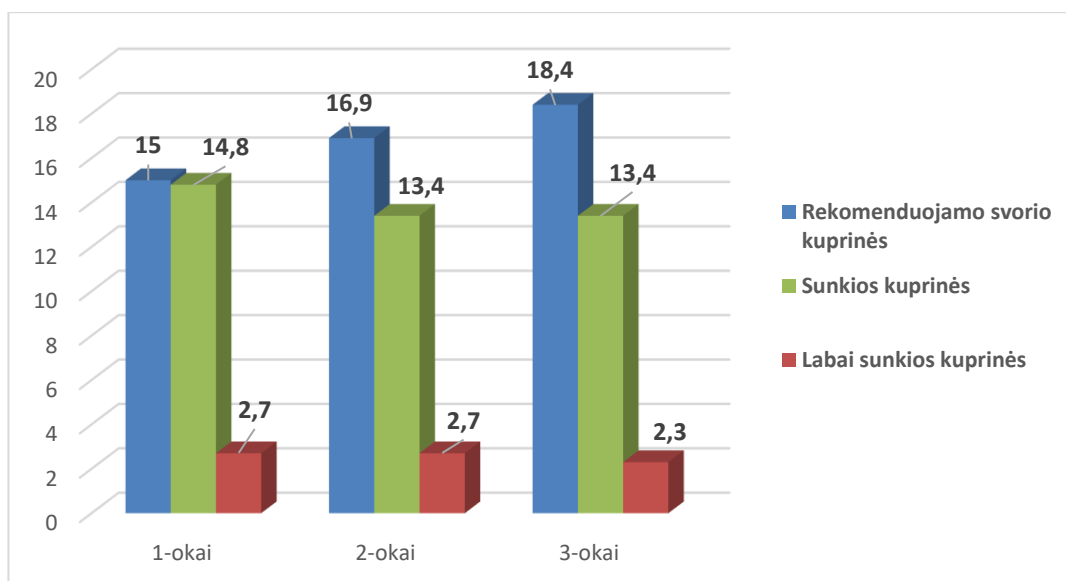
**3 pav. Mokinių kuprinių pasiskirstymas pagal svorį, proc.**

Labai sunkias kuprines, kurios viršijo 15 proc. moksleivio kūno masės turėjo 5 proc. mergaičių ir 3 proc. berniukų. Rekomenduojamo svorio kuprines turėjo 28,5 proc. visų akcijos berniukų ir 22 proc. mergaičių. (4 pav.).



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

Per sunkių kuprinių daugiau pasitaikė tarp pirmų (2,7 proc.) ir antrų (2,7 proc.) klasių mokinių, rekomenduojamo svorio kuprinių daugiausiai turėjo trečių klasių moksleiviai (18,4 proc.) (5 pav.).



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

Palyginus š.m. akcijos „Mano kuprinė“ rezultatus su 2022 m., surinkti duomenys rodo, kad neliko moksleivių, kurie turi netaisyklingas kuprines (su vienu diržu) ir jas nešioja netinkamai (ant vieno peties). Taip pat 4 proc. padidėjo pradinukų, turinčių atšvaitus, skaičius, tačiau 9 proc. sumažėjo moksleivių, turinčių rekomenduojamo svorio kuprines (t.y. ne daugiau kaip 10 proc. moksleivio kūno masės). Sunkiausias pilnos kuprinės svoris buvo 6 kg, lengviausias pilnos kuprinės svoris – 0,9 kg.

## **IŠVADOS**

1. Rezultatai parodė, kad visi (100 proc.) Biržų r. sav. pirmų trijų klasių moksleiviai (akcijos dalyviai – 485 mok.) turėjo teisingo tipo kuprines - su 2 diržais, bei nešiojo taisyklingai – ant abiejų pečių.
2. Didžioji dalis moksleivių (89 proc.) turėjo atšvaitus išorinėje kuprinės pusėje, rezultatai parodė, kad kaimo mokyklose nešioja atšvaitus mažiau nei miesto mokyklose besimokantys moksleiviai.
3. Rekomenduojamo svorio kuprines turėjo 50 proc. moksleivių, sunkias kuprines turėjo 42 proc., per sunkių kuprinių savininkai buvo 8 proc. moksleivių.
4. Labai sunkias kuprines, kurios viršijo 15 proc. moksleivio kūno masės turėjo 5 proc. mergaičių ir 3 proc. berniukų. Pagal klasių pasiskirstymą, daugiausiai, labai sunkių kuprinių rasta tiek pas pirmokus (2,7 proc.), tiek pas antrookus (2,7 proc.).
5. Sunkiausias pilnos kuprinės svoris buvo 6 kg, lengviausias pilnos kuprinės svoris – 0,9 kg.
6. Šiais metais mokinių su rekomenduojamo svorio kuprinėmis, kurios neviršijo 10 proc. kūno masės, buvo 9 proc. mažiau, tačiau šiais metais pradinukų, turinčių atšvaitus buvo 4 proc. daugiau nei 2022 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 pradinių 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 tvirtai 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 „Mano kuprinė“ priedas.*

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

			<b>Rekomenduojamo svorio kuprinės</b>	<b>Sunkios kuprinės</b>	<b>Labai sunkios kuprinės</b>
1 klasė	Mokyklos	Atžalyno pagrindinė m-klė	20	13	5
		Medeikių prad. ugdymo skyrius	3	1	-
		Pačeriaukštės pagr. ugdymo skyrius	3	-	-
		Papilio pagr. ugdymo skyrius	6	-	-
		Kaštonų pagrindinė m-klė	2	14	2
		Germanišio prad. ugdymo ir daugiafunkcis centras	-	-	-
		Pabiržės pagr. ugdymo skyrius	3	-	-
		Kratiškių daugiafunkcis centras	-	-	-
		Vabalninko Balio Sruogos gimnazija	13	1	-
		Aušros pagrindinė m-klė	22	40	6
		Nemunėlio Radviliškio pagr. ugdymo ir daugiafunkcis centras	1	3	-
		<b>Iš viso</b>			<b>73</b>
2 klasė	Mokyklos	Atžalyno pagrindinė m-klė	10	13	1
		Medeikių prad. ugdymo skyrius	-	-	-
		Pačeriaukštės pagr. ugdymo skyrius	-	-	-
		Papilio pagr. ugdymo skyrius	-	2	3
		Kaštonų pagrindinė m-klė	11	13	3
		Germanišio prad. ugdymo ir	4	1	-

		daugiafunkcis centras			
		Pabiržės pagr. ugdymo skyrius	5	-	-
		Kratiškių daugiafunkcis centras	4	3	-
		Vabalninko Balio Sruogos gimnazija	9	8	-
		Aušros pagrindinė m-kla	35	25	6
		Nemunėlio Radviliškio pagr. ugdymo ir daugiafunkcis centras	4	-	-
		<b>Iš viso</b>	<b>82</b>	<b>65</b>	<b>13</b>
3 klasė	Mokyklos	Atžalyno pagrindinė m-kla	19	12	-
		Medeikių prad. ugdymo skyrius	-	-	-
		Pačeriaukštės pagr. ugdymo skyrius	3	-	-
		Papilio pagr. ugdymo skyrius	5	2	-
		Kaštonų pagrindinė m-kla	16	13	5
		Germanišio prad. ugdymo ir daugiafunkcis centras	-	-	-
		Pabiržės pagr. ugdymo skyrius	2	1	-
		Kratiškių daugiafunkcis centras	2	1	1
		Vabalninko Balio Sruogos gimnazija	9	2	-
		Aušros pagrindinė m-kla	33	31	5
		Nemunėlio Radviliškio pagr. ugdymo ir daugiafunkcis centras	-	3	-
				<b>Iš viso</b>	<b>89</b>
<b>Viso</b>			<b>244</b>	<b>202</b>	<b>37</b>

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

<b>Mokyklos</b>	<b>Turi atšvaitus</b>	<b>Neturi atšvaitų</b>
Atžalyno pagrindinė m-kla	86	7
Medeikių prad. ugdymo skyrius	4	0
Pačeriaukštės pagr. ugdymo skyrius	5	1
Papilio pagr. ugdymo skyrius	13	5
Kaštonų pagrindinė m-kla	57	22
Germaniško prad. ugdymo ir daugiafunkcis centras	3	2
Pabiržės pagr. ugdymo skyrius	11	0
Kratiškių daugiafunkcis centras	8	3
Vabalninko Balio Sruogos gimnazija	38	4
Aušros pagrindinė m-kla	196	9
Nemunėlio Radviliškio pagr. ugdymo ir daugiafunkcis centras	9	2
<b>Iš viso</b>	<b>430</b>	<b>55</b>