

## Informacija apie kuprinių svėrimo akciją 2015 metais Pagėgių savivaldybės bendrojo ugdymo mokyklose

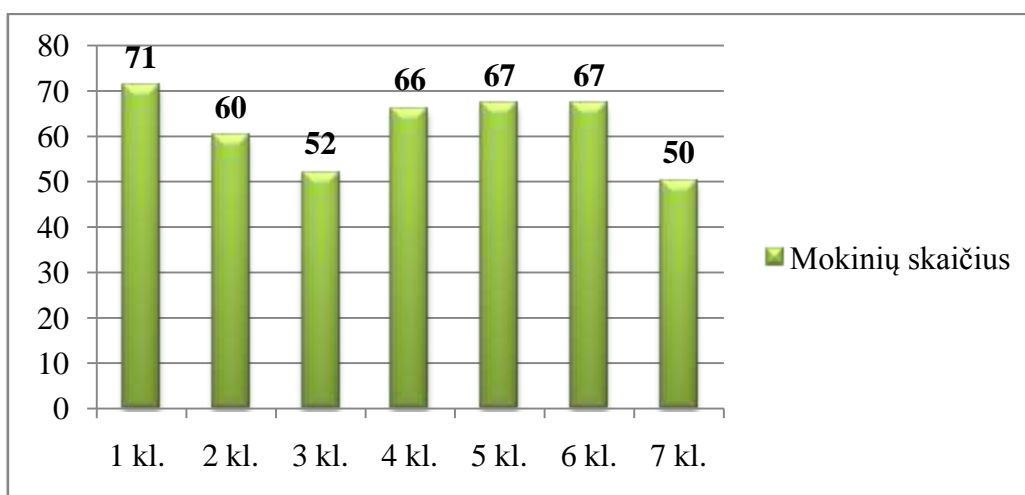
Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras vykdė 2015 m. rugsėjo-spalio mėnesiais akciją „Kuprinių svėrimas“ Pagėgių savivaldybės bendrojo ugdymo mokyklose. Akcijos tikslas – atkreipti tėvelių ir mokinių dėmesį į kuprinės svorį, tipą ir nešiojimo būdą siekiant išvengti vaikų laikysenos sutrikimų

Netaisyklinga kūno laikysena retai būna įgimta, jai įtaką dažniausiai daro netinkama aplinka: kai vaikas miega minkštoje lovoje su aukštomis pagalvėmis, sėdi persikreipęs, per mažai juda arba dirba tokius darbus, kurių krūvis neatitinka jo amžiui būdingų fiziologinių ypatumų. Literatūros duomenimis vaikų tarpe (7-10 metų) vyksta ryškūs laikysenos pakitimai, o stuburas tebėra ne visai sukaulėjęs, lankstus. Be to, pradinių klasių mokiniai stengiasi būti stropūs, nieko nepamiršti ir kuprinėje nešiojasi daug nebūtinų daiktų: visos savaitės pamokų vadovėlius, kitas mokymosi priemones, net žaislus. Tik kai vaikai sulaukia 14 metų, baigiasi stuburo formavimasis ir jau tuomet išorės aplinkos sąlygos mažiau veikia kaulinį audinį.

Sunkios kuprinės – tai vienas iš rizikos veiksnių jauno žmogaus laikysenos sutrikimams vystytis. Pernelyg sunki ar netinkamai nešiojama kuprinė gali sukelti kaklo, pečių, nugaros skausmus, apsunkinti kvėpavimą, skatinti netaisyklingos laikysenos formavimąsi.

Akcijos metu buvo ne tik sveriamos mokinių kuprinės, bet buvo įvertinamas ir kuprinės tipas – ar kuprinė su vienu diržu, su dviem diržais ar tik su rankena, jos nešiojimo būdas – ant abiejų pečių, ant vieno peties, rankoje, taip pat ar prie kuprinės yra atšvaitas.

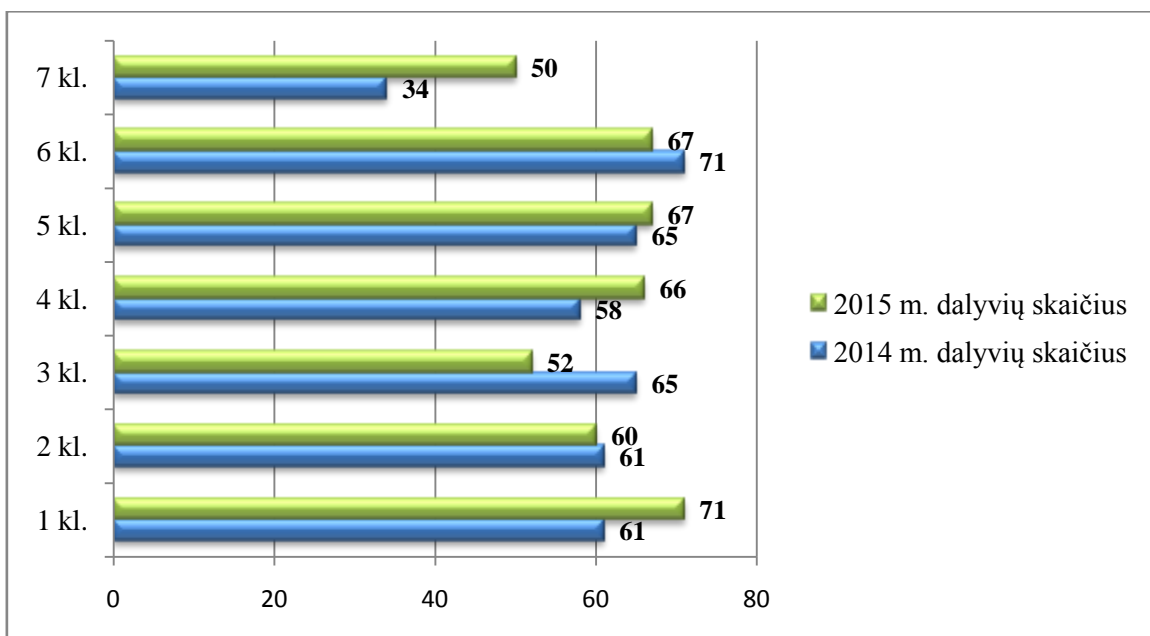
Akcijoje dalyvavo 433 mokiniai iš visų 8 Pagėgių savivaldybės bendrojo ugdymo mokyklų. Dalyvavo 1-7 klasių mokiniai (žr. 1 pav.).



1 pav. Akcijos dalyvių pasiskirstymas pagal tikslinę grupę

Lyginant 2014 metų duomenis, akcijoje dalyvavusių mokinių skaičius buvo mažesnis 18 mokinių negu 2015 metais akcijoje dalyvavusių mokinių. Akcijoje 2014 metais dalyvavo 415 mokinių, o 2015 metais – 433 mokiniai. Pagal 2014 metų ir 2015 metų duomenis, matoma, kad 2014 metais

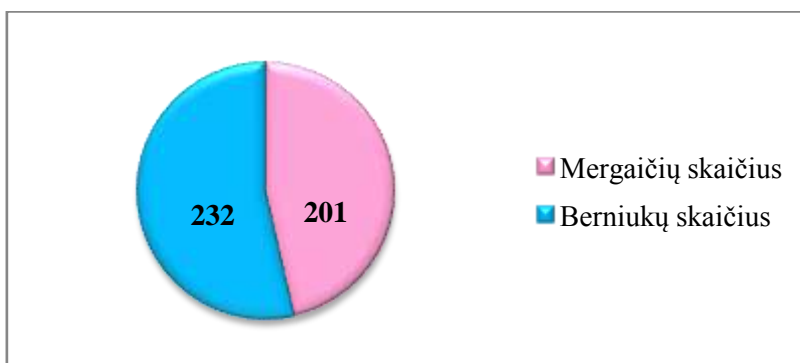
mažiau dalyvavusių mokinių 1 klasės, 4 klasės, 5 klasės, 7 klasės, tačiau daugiau dalyvavusių 2014 metais buvo 2 klasės, 3 klasės, 6 klasės mokinių (žr. 2 pav.).



2 pav. 2015 m. ir 2014 m. dalyvavusių mokinių skaičiaus palyginimas pagal klases

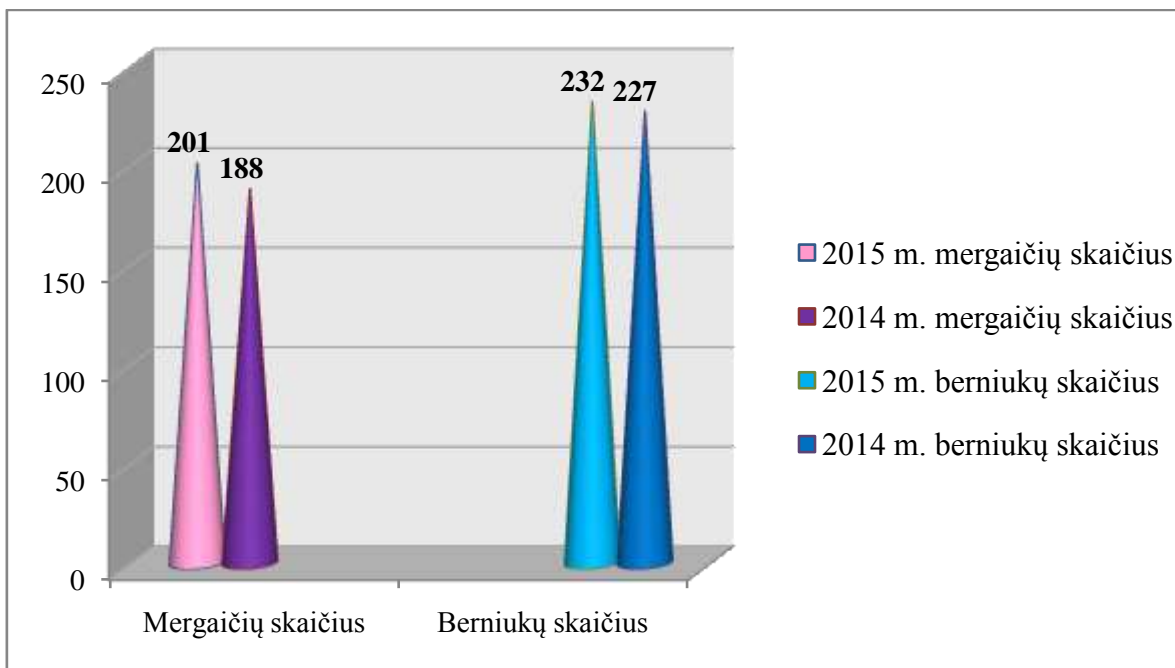
Akcijos metu buvo kreipiamas dėmesys ar vaikas turi specialią mokyklinę, o ne turistinę ar buitinę kuprinę. Esant netinkamai kuprinei teiktos rekomendacijos mokinių tėveliams. Reikalavimai mokyklinėms kuprinėms išdėstyti Lietuvos higienos normoje HN 41:2003 „Mokyklinės prekės” (Žin., 2003, Nr. 94-4261), kurioje pažymima, kad draudžiama gamintojui kuprinę vadinti mokykline kuprine, jei ji neatitinka mokyklinei kuprinei keliamų reikalavimų.

Akcijos metu buvo įvertinami tokie rodikliai kaip dalyvių skaičius pagal lytį. Akcijoje 2015 metais dalyvavo iš visų 1-7 klasių mokinių 201 mergaitė ir iš visų 1-7 klasių mokinių 232 berniukai (žr. 3 pav.).



3 pav. 1-7 klasių mokinių pasiskirstymas pagal lytį

Lyginant 2014 metų ir 2015 metų akcijos duomenis, 1-7 klasių mokinių pasiskirstymas pagal lytį 2014 metais buvo 188 mergaitės ir 227 berniukai, o 2015 metais - 13 mergaičių daugiau negu 2014 metais, ir nežymiai 5 berniukais buvo daugiau 2015 metais negu 2014 metais (žr. 4 pav.).

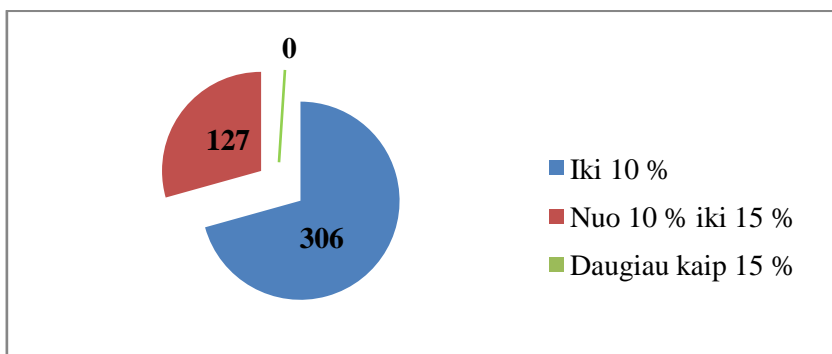


4 pav. Mergaičių ir berniukų skaičiaus palyginimas per 2015 m. ir 2014 m.

Akcijos metu kitas vertinamas rodiklis - mokinių kuprinių svorio pasiskirstymas. Akcijos dienomis buvo sveriamos mokinių kuprinės, bei jie patys tam, kad būtų galima įvertinti, ar kuprinės svoris yra optimalus (kai pilnos kuprinės svoris sudaro ne daugiau kaip 10 proc. kūno svorio) ar didžiausias leistinas (kai sudaro 15 proc.), ar kuprinės svoris viršija šias ribas, taip žalodamas augančio vaiko organizmą.

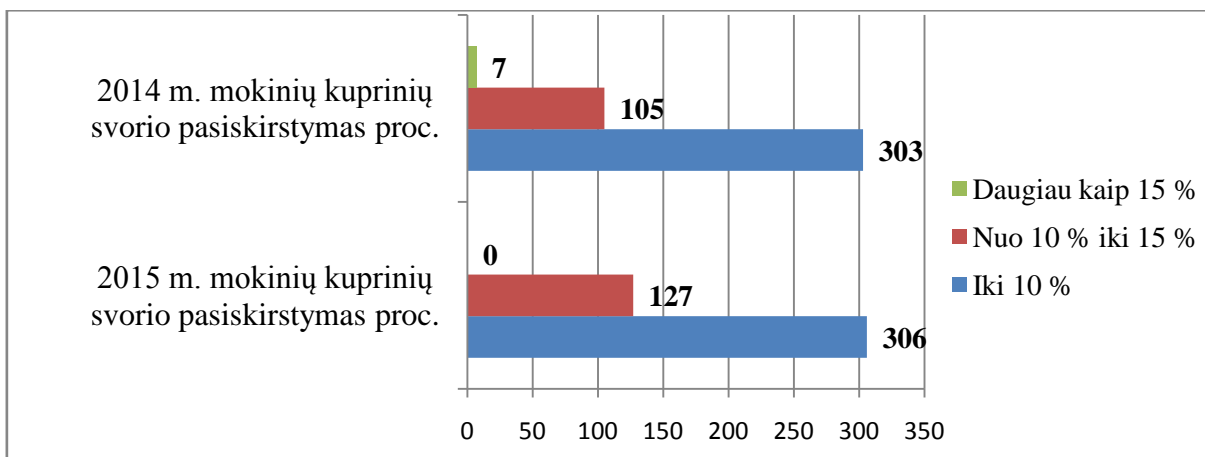
Iš gautų akcijos rezultatų pastebėta, kad dažna kuprinių svorio viršijimo priežastis tampa nereikalingų daiktų nešimasis į mokyklą: per daug tai dienai nereikalingų vadovėlių, sportinė apranga ir kiti tai dienai nereikalingi daiktai. Todėl pirmiausia tėveliai turėtų atkreipti dėmesį į savo atžalas, stebėti, ką jie nešasi kuprinėje.

Akcijos metu 2015 metais nustatyta, kad 306 mokinių (71 proc.) dalyvavusių akcijoje kuprinės svoris yra optimalus ir nesiekia daugiau kaip 10 proc. viso kūno svorio, 127 mokinių (29 proc.) kuprinių svoris yra didžiausias leistinas. Per sunkias kuprines, kurių svoris daugiau kaip 15 proc. kūno svorio 2015 metais akcijos metu mokiniai nenešiojo (0 proc.) (žr. pav. 5).



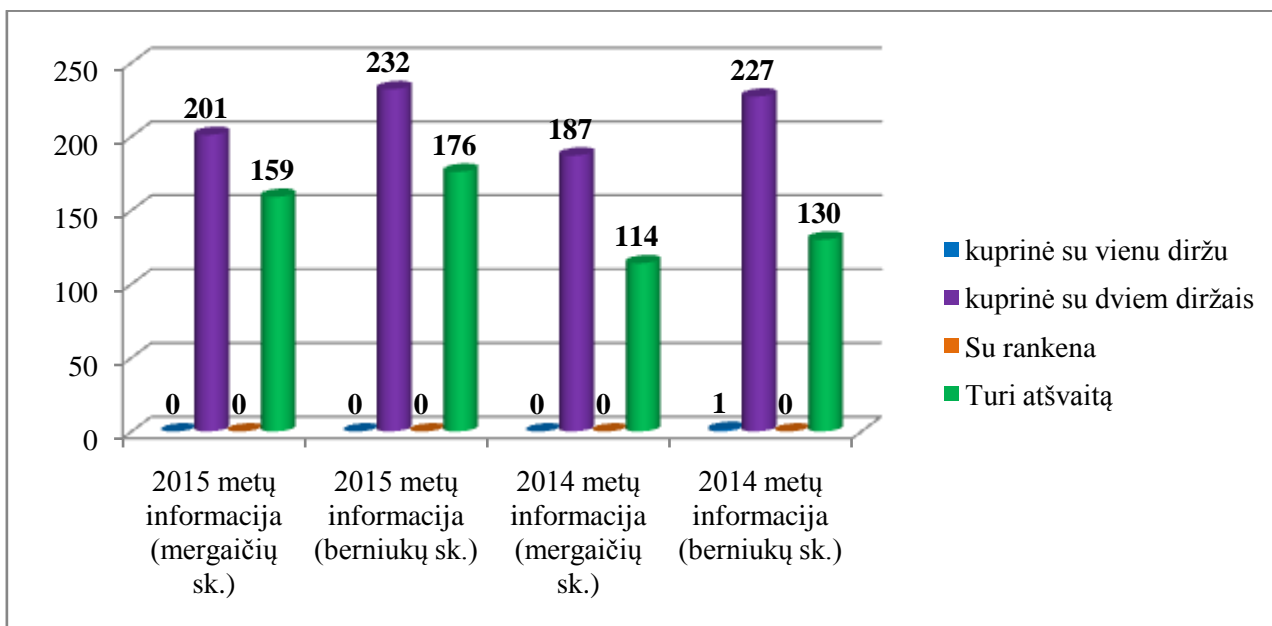
5 pav. Mokinių kuprinių svorio pasiskirstymas (proc.)

Lyginant 2015 metų ir 2014 metų akcijos duomenis, mokinių kuprinių svorio pasiskirstymą procentais, tai pastebima, kad 2014 metais buvo mažesnis mokinių skaičius 3 mokiniais (1 proc.), kurių kuprinės svoris yra optimalus, ir mažesnis skaičius 22 mokiniais (17 proc.), kurių kuprinių svoris yra didžiausias leistinas, o mokinių, kurių kuprinės svoris viršija ribas 2014 m. buvo 7 mokiniai, o 2015 m. tokių mokinio kuprinių svorio neužfiksuota (žr. 6 pav.)



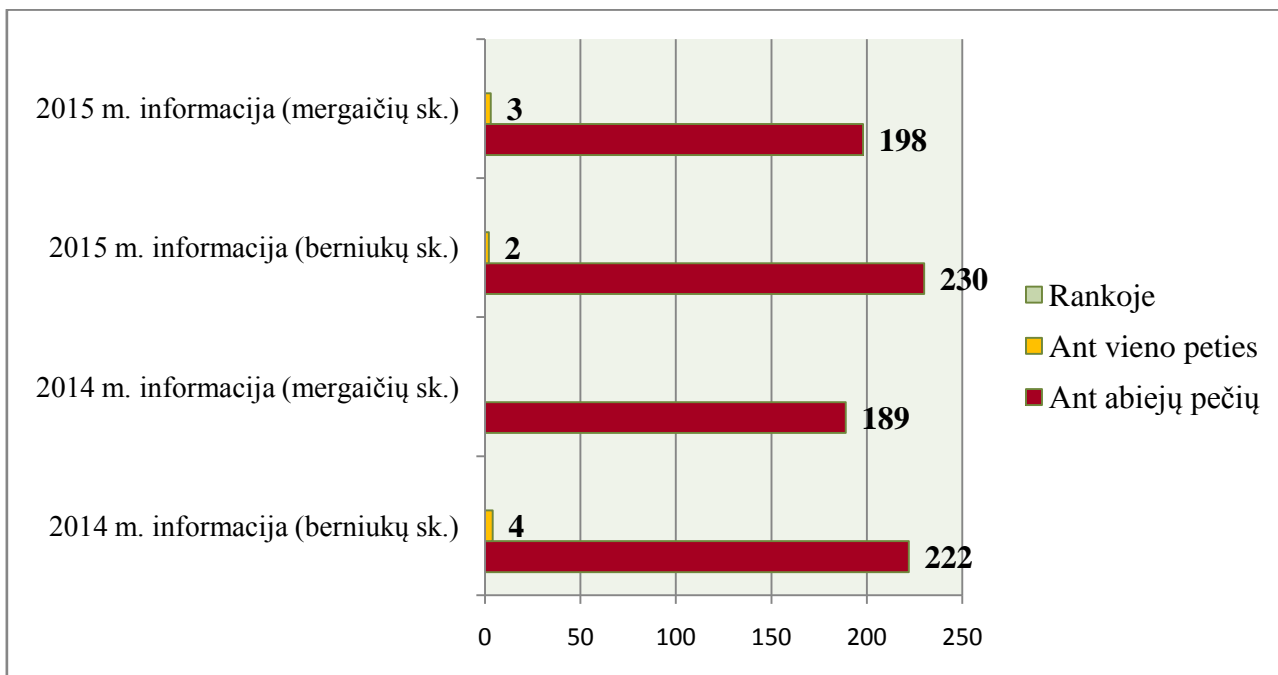
6 pav. Mokinių kuprinių svorio pasiskirstymo (proc.) palyginimas 2014 m. ir 2015 m.

Vertinant kuprinės tipą - kuprinė su vienu diržu, kuprinė su dviem diržais, su rankena, ar yra atšvaitas prie kuprinės, akcijos rezultatai 2015 metais labai džiuginantys. Visų mokinių kuprinių tipas – kuprinė su dviem diržais (433 mokiniai). Lyginant 2014 metais gautus rezultatus, kuprinę su vienu diržu turėjo 1 mokinys, kuprinę su dviem diržais – 414 mokinių. Atšvaitus 2015 metais turėjo 335 mokiniai iš visų 433 mokinių, o 2014 metais 244 mokiniai iš visų 415 mokinių. Remiantis 2015 metų ir 2014 metų akcijos duomenimis, galima pastebėti, kad berniukai dažniau turi atšvaitą prie kuprinės negu mergaitės ir per dvejus metus neužfiksuota kuprinių tipo su rankena (žr. pav. 7).



7 pav. Informacija apie mokinių kuprinių tipą pagal lytį lyginant 2015 m.

Vertinant kitą rodiklį – mokinių kuprinių nešiojimo būdą, gauti taip pat džiuginantys rezultatai. Akcijos 2015 metais metu nustatyta, kad ant abiejų pečių nešioja 428 mokiniai (99 proc.), ant vieno peties 5 mokiniai (1 proc.), o rankoje nešiojamų kuprinių nebuvo (0 proc.). Mokiniai, kurie nešioja kuprinę ant abiejų pečių mažina riziką laikysenos sutrikimų vystymuisi. Gauti rezultatai panašūs ir 2014 metų akcijos. Nustatyta 2014 metais, ant abiejų pečių nešioja 411 mokinių (99 proc.), ant vieno peties 4 mokiniai (1 proc.), o rankoje nešiojamų kuprinių nebuvo (0 proc.) (žr. 8 pav.).



8 pav. Informaciją apie mokinių kuprinių nešiojimo būdą pagal lytį 2015 m. ir 2014 m.

Apibendrinant 2015 metų akcijos „Kuprinių svėrimas“ rezultatus būtina paminėti, kad mokiniams buvo ne tik sveriamos kuprinės, bet ir skaitomos pamokėlės, apie taisyklingą laikyseną, kuprinių nešiojimo būdą, teisingą mokyklinės kuprinės užsidėjimą ir kt.

Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistai pateikia rekomendacijas:

- Į mokyklą daiktus neštis tik mokyklinėje kuprinėje;
- Nešamos kuprinės apačia neturi būti žemiau mokinio juosmens;
- Optimalus pilnos kuprinės svoris turėtų sudaryti ne daugiau kaip 10 proc. mokinio kūno svorio;
- Didžiausias pilnos kuprinės svoris neturi viršyti 15 proc. mokinio kūno svorio;
- Kuprinėje turi būti tik tą dieną reikalingi daiktai;
- Nešant kuprinę, visada užsidėti diržus ant abiejų pečių; diržai turi būti nei per daug suveržti, nei per laisvi;
- Mokyklinių kuprinių išorinėje pusėje turi būti pritvirtinti atšvaitai.

Informacija Šilutės rajono savivaldybės  
Visuomenės sveikatos biuro