

**PLUNGĖS RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS**

Biudžetinė įstaiga, J. Tumo-Vaižganto 93-2, LT-90160 Plungė, tel. (8 448) 52034, el. p. ysbiuras@plunge.lt.
Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 302415311

**Plungės rajono bendrojo lavinimo mokyklų moksleivių kuprinių
svėrimo akcija 2016 m.
Nr. AT**

Įvadas

Taisyklinga kūno laikysena – tai išorinio grožio ir vidinės darnos atspindys. Ji sudaro optimalias sąlygas krūtinės ląstos, dubens, galūnių kaulų ir vidaus organų vystymuisi ir veiklai, tačiau kasmetiniai vaikų sveikatos profilaktinių patikrinimų duomenys rodo, kad nustatoma vis daugiau vaikų laikysenos sutrikimų. Vienas iš neigiamų veiksnių, lemiančių augančio vaiko esamą ir būsimą sveikatą – netaisyklinga kūno laikysena. Vaiko augimo periodu dažnai išryškėja griaučių-raumenų sistemos funkcionavimo sutrikimai. Dėl įvairių įgimtų skeleto defektų, nepakankamo fizinio aktyvumo, neracionalios mitybos, nepritaikytų ugdymosi ir poilsio vietų nukenčia griaučių-raumenų funkcinis pajėgumas, vystosi netaisyklinga laikysena. Tad norint išvengti sveikatos problemų, būtina ankstyva griaučių-raumenų sistemos vystymosi prevencija ir diagnostika.

Siekdami išsiaiškinti ar egzistuoja sunkios mokyklinės kuprinės problema Plungės rajono savivaldybėje, Plungės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras kartu su partneriais (Plungės rajono savivaldybės švietimo, kultūros ir sporto skyriumi ir Plungės rajono savivaldybės bendrojo ugdymo mokyklomis) 2016 m. rugsėjo 19-30 dienomis vykdė kuprinių svėrimų akciją.

Kuprinių svėrimo akcijos tikslas- atkreipti mokinių ir jų tėvelių/globėjų dėmesį į mokyklinės kuprinės svorį ir turinį bei galimą sunkios kuprinės poveikį vaiko sveikatai.

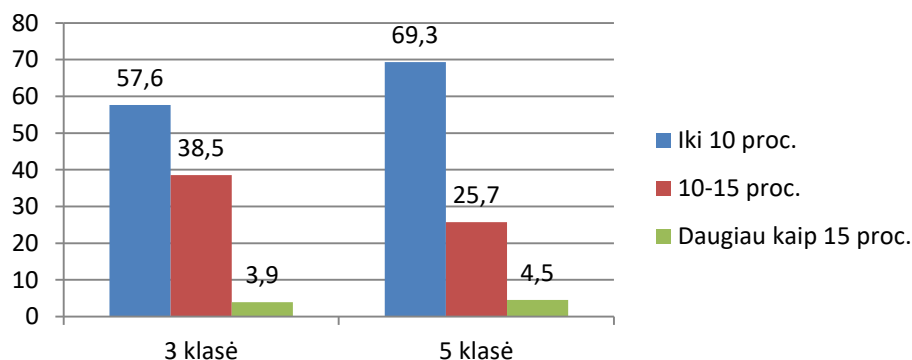
Visuomenės sveikatos priežiūros specialistėms, dirbančios mokyklose, pirmiausia pasvėrė akcijoje dalyvavusius vaikus, po to jų pilnas ir tuščias kuprines, įvertino, kokią kūno masės dalį sudaro mokinio kuprinė, ir konsultavo kaip tinkamai pasirūpinti savo stuburu.

Iš viso akcijoje dalyvavo 630 (94 proc.) 3 ir 5 klasių mokiniai.

TYRIMO REZULTATAI

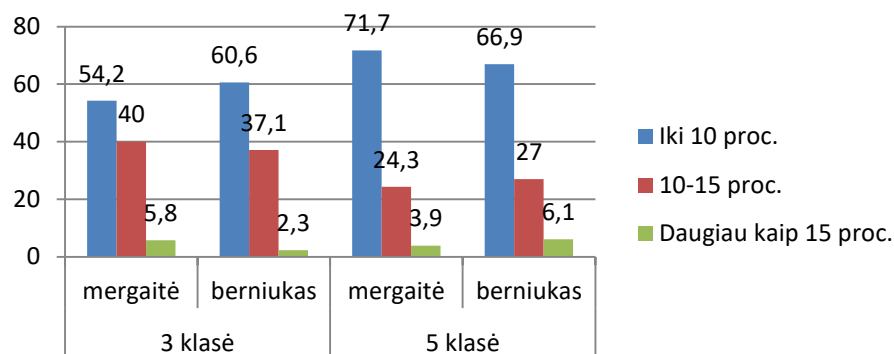
Kuprinių svėrimo akcijos metu pasvertos 630 kuprinių: 3 klasės- 330, 5 klasės- 300. Tyrime dalyvavo 307 (48,73 proc.) mergaitės ir 323 (51,27 proc.) berniukai.

Išanalizavus duomenis nustatyta, kad didžioji dalis 3 ir 5 klasių mokinių nešiojamų kuprinių svoris neviršijo 10 proc. mokinio svorio. 10-15 proc. mokinio svorio kuprines, nešiojo 3 iš 10 akcijoje dalyvavusių mokinių. 4,4 proc. mokinių nešiojamos kuprinės, kurios sunkesnės už juos daugiau, kaip 15 proc. 2015 m. tokių kuprinių buvo 6,1 proc. Dažniausiai tai nustatyta tarp tpenktos klasės moksleivių (1 pav.).



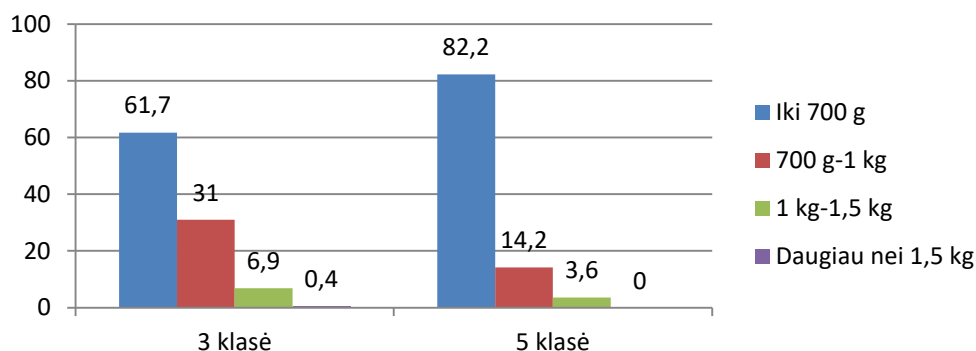
1 pav. Mokinių nešiojamų kuprinių svoris pagal klases (proc.)

Pasvėrus mokinius ir jų kuprines paaiškėjo, kad daugiau mergaičių, nei berniukų nešioja sunkesnes, daugiau kaip 15 proc. jų kūno masę siekiančias kuprines (atitinkamai 9,7 proc. ir 8,4 proc.). Daugiausia sunkias kuprines nešioja 5 klasėje besimokantys berniukai (6,1 proc.) (2 pav.)



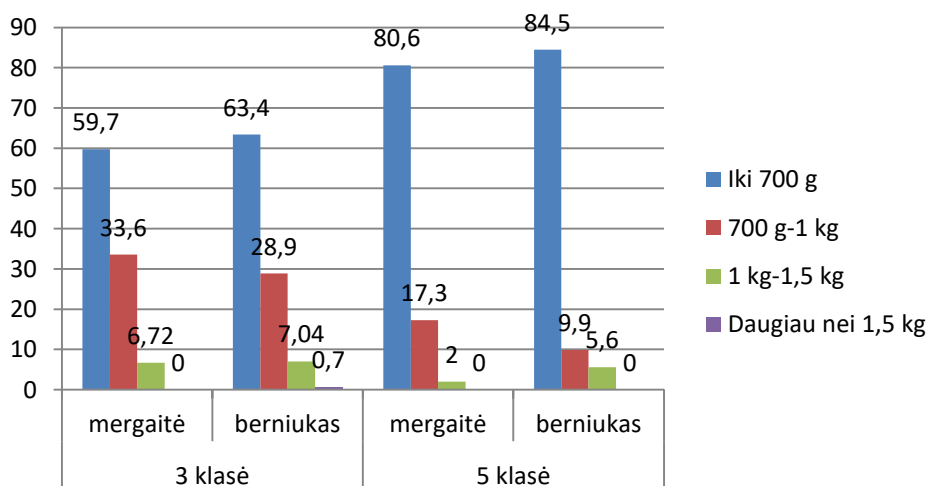
2 pav. Mokinių nešiojamų kuprinių svoris pagal klasę ir lytį (proc.)

Vykdam šią akciją paaiškėjo, kad didžiosios dalies akcijoje dalyvavusių vaikų tuščios kuprinės svoris siekia iki 700 g (69,8 proc.) (3 pav.).



3 pav. Tuščios kuprinės svoris pagal klases (proc.)

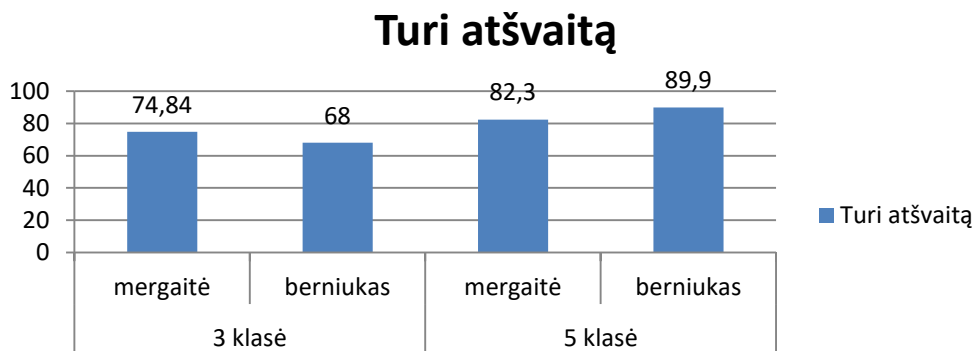
Išanalizavus per akciją gautus duomenis, išsiaiškinta, jog dažniau berniukų nešiojamos tuščios kuprinės atitinka higienos normos reikalavimus (7 iš 10), kad žemesnių klasių mokinių tuščia kuprinė neturėtų sverti daugiau, kaip 700 g. (4 pav.).



4 pav. Tuščios kuprinės svoris pagal klasę ir lytį (proc.)

Įvertinus informaciją apie mokinių kuprinių tipą, išsiaiškinta, jog 99,82 proc. moksleivių nešioja kuprines su dviem diržais.

Lietuvos Higienos norma 41:2003 „Mokyklinės prekės“ reikalauja, kad mokyklinių kuprinių išorinėje pusėje turi būti pritvirtinti atšvaitai, tačiau išanalizavus akcijoje dalyvavusių mokinių kuprinių rodiklius nustatyta, kad penktadalio moksleivių mokyklinių kuprinių šonuose nėra pritvirtintų atšvaitų (21,75 proc.) (5 pav.).



5 pav. Mokyklinės kuprinės turinčios atšvaitą (proc.)

APIBENDRINIMAS

- Akcijoje dalyvavo 630 3 ir 5 klasių mokiniai;
- 4,4 proc. mokinių, nešioja 15 proc. ir daugiau, sunkesnes kuprines, nei jų esamas svoris. 10-15 proc. mokinio svorio kuprines, nešiojo 3 iš 10 akcijoje dalyvavusių mokinių;
- Dažniausiai 15 proc. ir sunkesnes kuprines nešiojo penktoje klasėje besimokantys mokiniai;
- Pasvėrus mokinius ir jų kuprines paaiškėjo, kad daugiau mergaičių, nei berniukų nešioja sunkesnes, daugiau kaip 15 proc. jų kūno masę siekiančias kuprines (atitinkamai 9,7 proc. ir 8,4 proc.);
- Daugiau nei ketvirtadalis berniukų tuščios kuprinės buvo sunkesnės nei 700 g.;
- Beveik visi moksleivių nešioja kuprines su dviem diržais;
- Penktadalio moksleivių mokyklinių kuprinių šonuose nėra pritvirtintų atšvaitų (21,75 proc.).

REKOMENDACIJOS

- Tuščia kuprinė turi sverti: pradinių klasių mokiniams ne daugiau kaip 700 g, vyresniųjų klasių mokiniams ne daugiau kaip 1000 g.;
- Optimalus pilnos kuprinės svoris turėtų sudaryti ne daugiau kaip 10 proc. mokinio kūno masės;
- Didžiausias pilnos kuprinės svoris neturi viršyti 15 proc. mokinio kūno masės;
- Rinktis mokyklinę kuprinę, turinčią du reguliuojamo ilgio plačius paminkštintus diržus;
- Visada užsidėti diržus ant abiejų pečių;
- Nešamos kuprinės apačia neturi būti žemiau juosmens;
- Sunkiausias daiktus susidėti į tą kuprinės dalį, kuri yra arčiausiai nugaros;
- Tvarkingai sudėti daiktus, kad jie neslidinėtų po kuprinės vidų;

- Kasdien peržiūrėti kuprinės turinį ir susidėti tik tai dienai reikalingus daiktus;
- Mokyklinių kuprinių išorinėje pusėje turi būti pritvirtinti atšvaitai, jie turėtų būti kuprinės priekyje, šonuose, taip pat ant petnešų, kad vaikas tamsiu paros metu būtų matomas iš visų pusių;
- Bet privalomųjų reikalavimų, patartina įsitikinti, ar kuprinėje ties stuburo įlinkiu yra minkšta pagalvėlė (ergonominė nugarėlė);
- Sveika ir racionali mityba;
- Reguliari, sisteminga mankšta, judėjimas;
- Pusiausvyra tarp aktyvios ir pasyvios veiklos.

Parengė: visuomenės sveikatos specialistė atliekanti stebėsenos pareigas
Aurelija Birškienė