



PANEVĖŽIO RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Biudžetinė įstaiga, Beržų g. 50, 36145 Panevėžys, tel. (8 45) 43 30 93. Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 301845541. Biuro duomenys: el.p. vsb@panrs.lt

AKCIJA „MOKINIO KUPRINĖ 2014“

Panevėžys, 2014

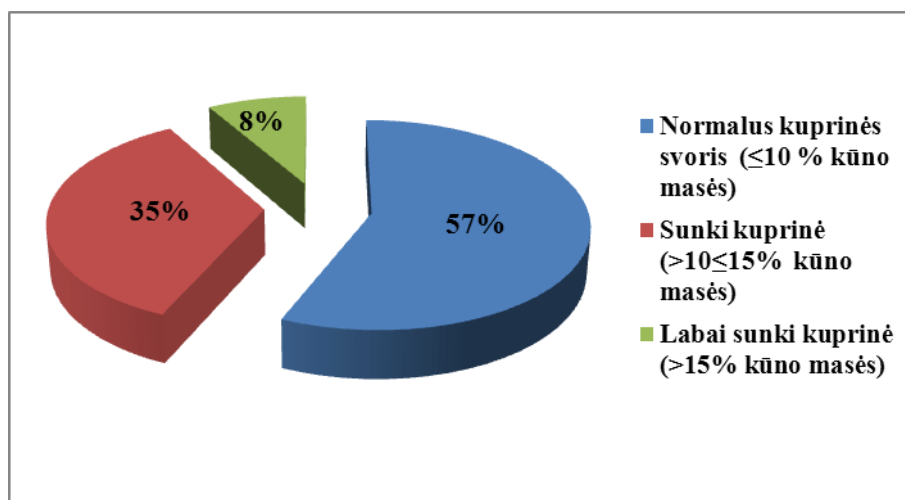
Rugsėjo – spalio mėnesiais Lietuvos mokyklose vyko kasmetinė Sveikatos apsaugos ministerijos iniciuota mokinių kuprinių svėrimo akcija. Akcijos tikslas – atkreipti mokinių ir jų tėvelių dėmesį į mokyklinės kuprinės svorį ir turinį, bei galimą sunkios kuprinės poveikį vaiko sveikatai.

Italijos, Australijos, Honkongo mokslininkų tyrimais įrodyta per daug sveriančių ar netinkamai nešiojamų kuprinių įtaka kaklo, pečių, nugaros skausmų, pasunkėjusio kvėpavimo bei netaisyklingos laikysenos vystymuisi. Jungtinėse Amerikos Valstijose atlikto tyrimo duomenimis, net 6 iš 10-ies 9–20 metų amžiaus mokinių skundėsi lėtiniu nugaros skausmu, susijusiu su sunkios kuprinės nešiojimu. Dėl per sunkių nešulių nešiojimo vaikams gali prasidėti nugaros skausmai arba vadinama jaunatvinė osteochondrozė, kuri vėliau dešimčia metų anksčiau sukels senatvinę osteochondrozę. Pagal literatūros duomenis, įvairių šalių gydytojai 11–12 metų vaikams rekomenduoja nešti ne sunkesnę kaip 10 proc. savo svorio kuprinę, kuri turi būti su dviem diržais ir nešama taisyklingai užsidėjus ant pečių. Kai kurių šalių mokslininkų duomenimis, kasdienis sunkesnės kaip 15 proc. savo svorio kuprinės nešiojimas gali būti vertinamas kaip rizikos veiksnys, darantis įtaką mokinio nugaros skausmų ar kitų stuburo pakenkimų atsiradimui.

Panevėžio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras jau šeštą kartą vykdė kuprinių svėrimo akciją. Įvertinus tai, kad 11–12 metų vaikams aktyviai formuojasi kaulų bei raumenų sistemos, pasirinkti 5–6 klasių mokiniai. Akcijos metu buvo pasverti 510 (88,5 proc. visų Panevėžio rajono mokyklų 5–6 klasių mokinių) 5–6 klasių mokinių ir jų kuprinių.

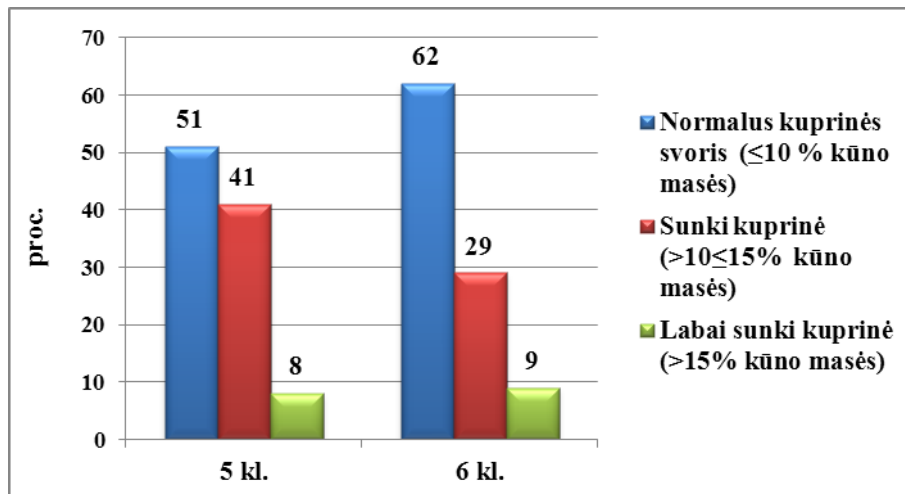
Tyrimo metu nustatyta, kad 57 proc. mokinių kuprinės svoris buvo normalus (iki 10 proc. kūno masės), 35 proc. – sunkios (>10 ≤ 15 proc. kūno masės) ir 8 proc. – labai sunkios kuprinės (>15 proc. kūno masės). Taigi kaip matome, kas beveik antras tyrime dalyvavęs mokinytis, nešė per sunkią kuprinę.

Praėjusiais metais 7,6 proc. mažiau (36 proc.) mokinių nešė sunkias ir labai sunkias kuprines (žr. 1 pav.).



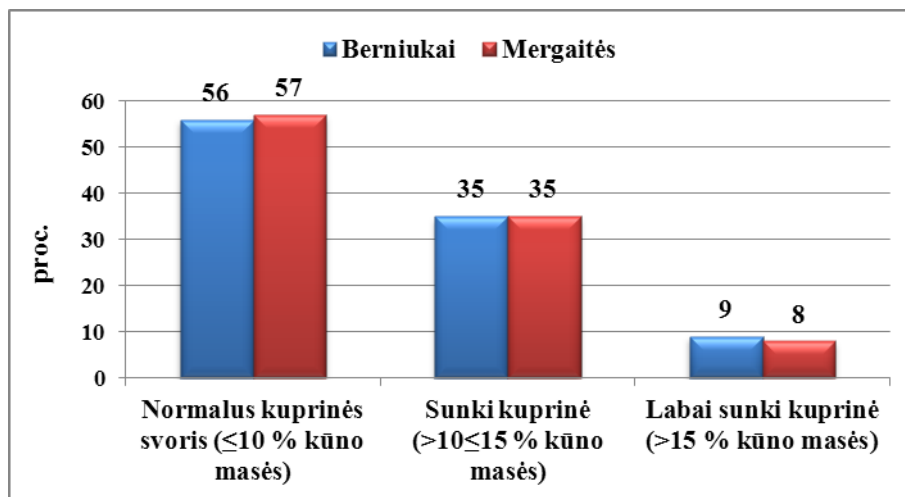
1 pav. Kuprinių svoriai 2014 m. (proc.)

Išanalizavus gautus rezultatus pagal klases, matome, jog beveik pusė t.y. 49 proc. 5 klasės mokinių nešiojo sunkias ar labai sunkias kuprines. Tokias kuprines nešiojančių 6 klasės mokinių buvo mažiau – 38 proc. (žr. 2 pav.).



2 pav. Kuprinių svoriai pagal klases (proc.)

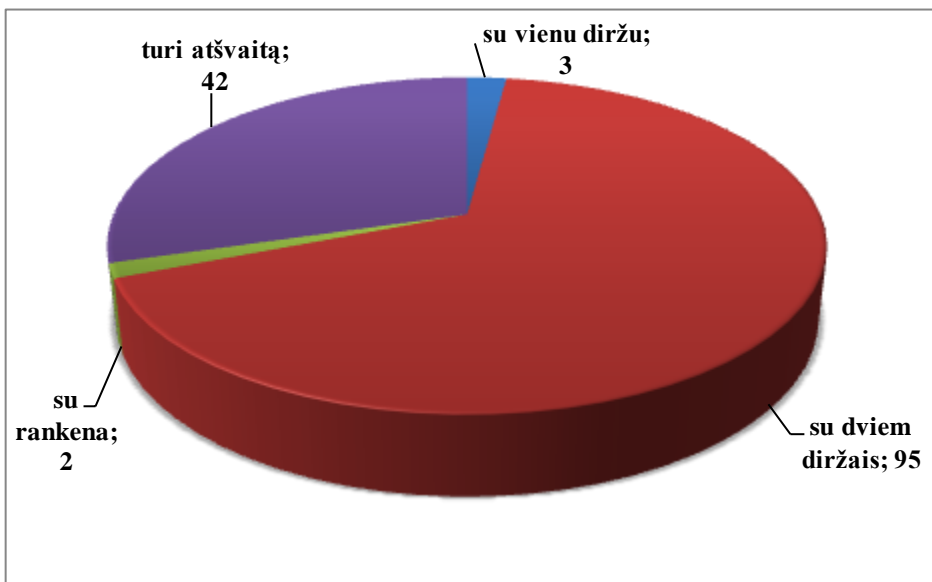
Palyginus duomenis pagal mokinių lytį ryškių skirtumų nepastebima (žr. 3 pav.).



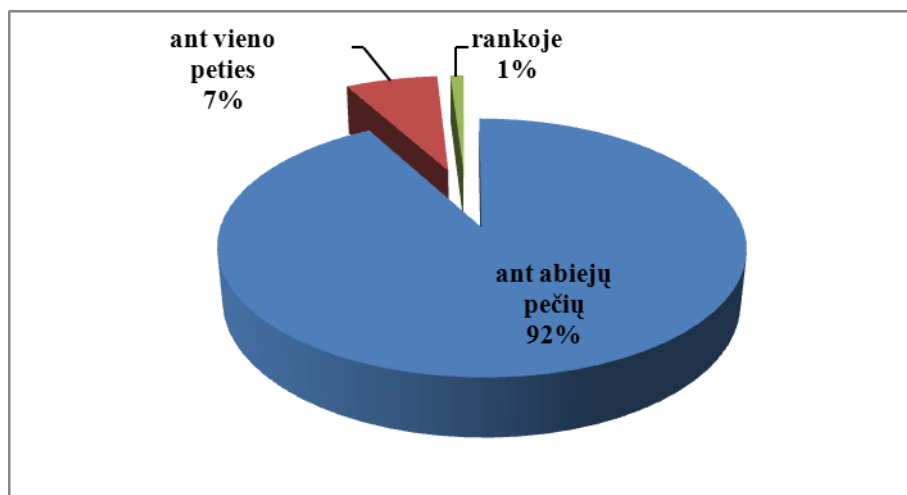
3 pav. Kuprinių svoris pagal lytį (proc.)

Vykdamas kuprinių svėrimo akciją, svarbu ne tik pasverti mokinį bei jo kuprinę, bet ir įvertinti kuprinės tipą – kuprinė su vienu diržu, su dviem diržais ar tik su rankena, atsižvelgti į tai, kaip kuprinę nešioja mokinys – ant abiejų pečių, ant vieno peties ar rankoje, ar ant kuprinės nešioja prisegta atšvaitą.

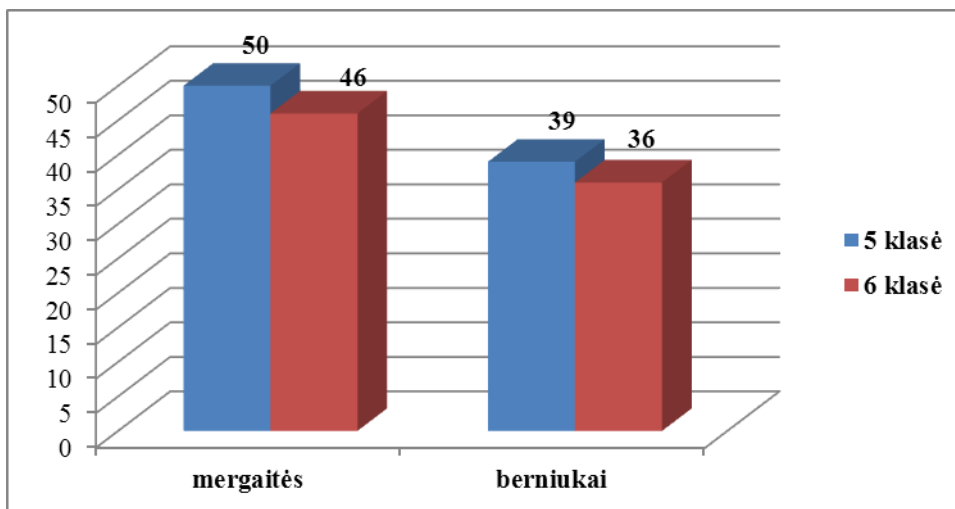
Gauti rezultatai parodė, kad didžioji dauguma (95 proc.) mokinių turi kuprinę su dviem diržais ir ant abiejų pečių ją nešioja 92 proc. mokinių. Kuprinę su vienu diržu turi 3 proc. mokinių, su rankena 2 proc., ant vieno peties kuprinę nešioja 7 proc., o rankoje neša 1 proc. akcijoje dalyvavusių mokinių (žr. 4 ir 5 pav.). Tik 42 proc. mokinių prie kuprinių turi prisisegę atšvaitus. Daugiau mergaičių, nei berniuku prie kuprinės nešioja prisegtus atšvaitus (6 pav.).



4 pav. Kuprinių tipas (proc.)



5 pav. Kuprinės nešiojimo būdas (proc.)



6 pav. Prisegtų prie kuprinės atšvaitų nešiojimas pagal lytį ir klases (proc.).

IŠVADOS

- 57 proc. 5–6 klasių mokinių nešė normalaus svorio kuprines.
- Beveik kas antras tyrime dalyvavęs mokinys nešė per sunkią kuprinę.
- 95 proc. mokinių turi kuprinę su dviem diržais ir ant abiejų pečių ją nešioja 92 proc. mokinių.
- Tik 42 proc. mokinių prie kuprinių turi prisisegę atšvaitus.
- Prie kuprinės prisegtus atšvaitus daugiau nešiojo mergaitės nei berniukai.

Specialistų patarimai mokiniams ir jų tėveliams :

- ✓ Mokyklinių kuprinių svoris turi būti: pradinių klasių mokiniams – ne daugiau kaip 700 g, vyresniųjų klasių mokiniams – ne daugiau kaip 1000 g.
- ✓ Į mokyklą daiktus neštis tik mokyklinėje kuprinėje su dviem diržais.
- ✓ 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 nešiotis tik tą dieną reikalingus daiktus.
- ✓ Nešant kuprinę, visada užsidėti diržus ant abiejų pečių, diržai turi būti nei per daug suveržti, nei per daug laisvi. Nešiojant kuprinę ant vieno peties stuburas krypsta į vieną pusę ir pamažu tokia jo padėtis gali išlikti ilgam laikui.
- ✓ Sunkiausius daiktus rekomenduojama dėti į tą kuprinės dalį, kuri yra arčiausiai nugaros.
- ✓ Kad kuprinė būtų patogi, praktiška ir kuo mažiau žalotų vaikus, be privalomųjų reikalavimų, medikai taip pat pataria įsitikinti, ar kuprinėje ties stuburo įlinkiu yra minkšta pagalvėlė.

Reikalavimai mokyklinėms kuprinėms išdėstyti Lietuvos higienos normoje HN 41:2003 „Mokyklinės prekės” (Žin., 2003, Nr. 94-4261), kurioje pažymima, kad draudžiama gamintojui kuprinę vadintimokykline kuprine, jei ji neatitinka mokyklinei kuprinei keliamų reikalavimų.

Duomenis analizavo:
Visuomenės sveikatos stebėsenos specialistė
Ieva Mickevičiūtė