



AKCIJOS „MOKINIO KUPRINĖ“ 2019 M. REZULTATAI

*Parengė Indrė Čaikinienė, visuomenės sveikatos specialistė,
vykdanti visuomenės sveikatos stebėseną*

Panevėžys, 2019 m.

Įvadas

Vaikų sveikatos profilaktinių patikrinimų duomenys rodo, kad kasmet nustatoma vis daugiau moksleivių turinčių laikysenos sutrikimų. Netaisyklinga kūno laikysena – vienas neigiamų veiksnių, lemiančių augančio vaiko esamą ir būsimą sveikatą. Skeleto-raumenų sistemos funkcionavimo sutrikimai, pasireiškiantys netaisyklinga stuburo padėtimi, labai dažnai išryškėja vaikui augant. Tad norint išvengti sveikatos problemų būtina ankstyva skeleto-raumenų sistemos vystymosi prevencija ir diagnostika. Kuo anksčiau bus diagnozuoti šios sistemos sutrikimai, parinktos tinkamos korekcinės priemonės, tuo anksčiau bus galima bent iš dalies sumažinti vėliau iškylančių problemų, kartu gerinant ir vaikų sveikatos kokybę.

Siekdami išsiaiškinti, ar egzistuoja sunkios mokyklinės kuprinės problema Panevėžio rajone, visuomenės sveikatos biuras 2019 m. spalio mėnesį pasvėrė 5 klasių moksleivius bei jų kuprines.

Akcijos tikslas – išsiaiškinti dabartinę situaciją dėl mokyklinių kuprinių svorio, ar jos nėra per sunkios mokiniams. Vykdamas šią 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.

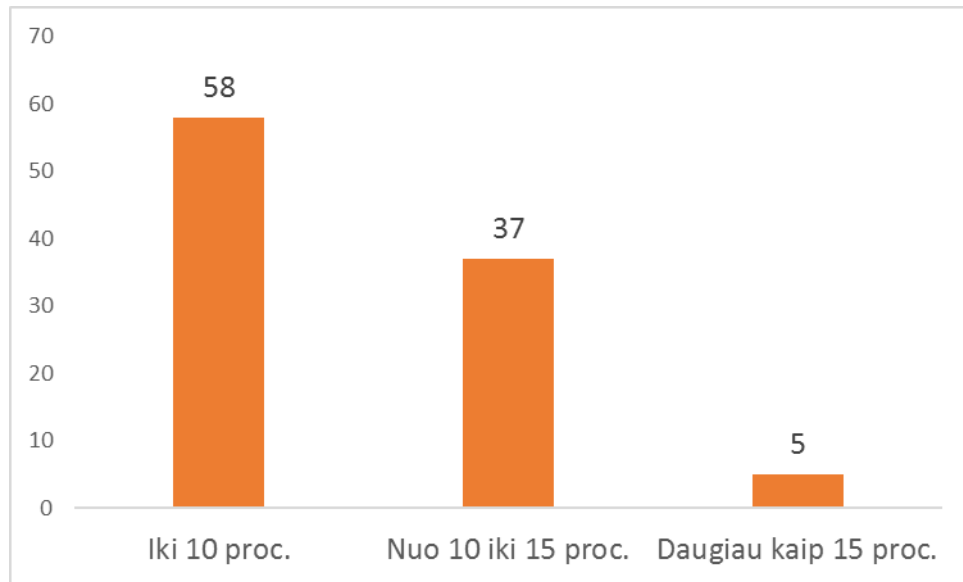
Kuprinių svėrimo akcijos metu visuomenės sveikatos biuro darbuotojai, dirbantys mokyklose, ne tik sveria vaikų kuprines, bet ir vertina jų atitikimą Lietuvos higienos normai HN 41:2003 „Mokyklinės prekės“.

Visuomenės sveikatos biuro specialistai teikia informacinę-metodinę informaciją vaikams, mokytojams bei tėvams apie rekomenduojamą kuprinių svorį, taisyklingą kuprinės nešimą, pataria tėvams, kaip teisingai parinkti vaikams kuprinę.

Viso per šią akciją buvo pasverti 217 mokinių ir jų kuprinių. Mergaičių – 97, berniukų – 120.

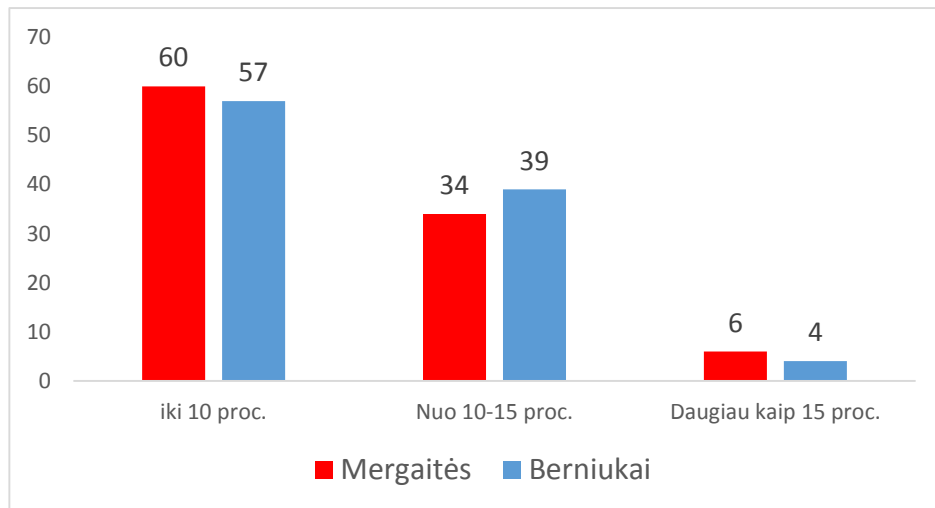
REZULTATAI

Akcijos metu nustatyta, kad 58 proc. mokinių kuprinės svoris buvo normalus (iki 10 proc. kūno masės), 37 proc. – sunkios ($>10 \leq 15$ proc. kūno masės) ir 5 proc. – labai sunkios kuprinės (>15 proc. kūno masės) (1 pav.).



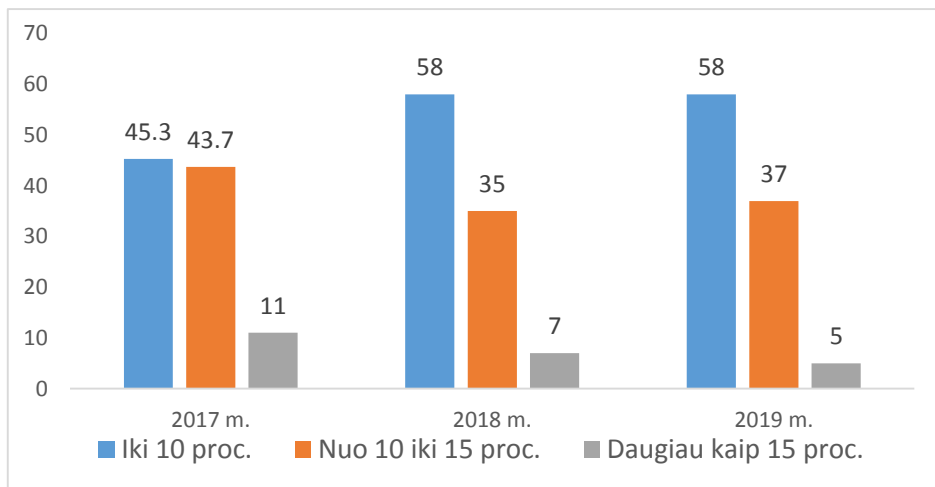
1 pav. Kuprinių svorių pasiskirstymas 2019 m. (proc.)

Lygindami mergaičių ir berniukų nešiojamų kuprinių svorius matome, kad penktų klasių mergaitės (60 proc.) daugiau nešiojasi tinkamo svorio kuprines (t.y. iki 10 proc. savo kūno masės) nei berniukai (57 proc.). Tačiau 2 procentai mergaičių lenkia berniukus, ir nešiojasi ypatingai sunkias kuprines kurių svoris yra daugiau nei 15 proc. jų kūno masės (2 pav.).



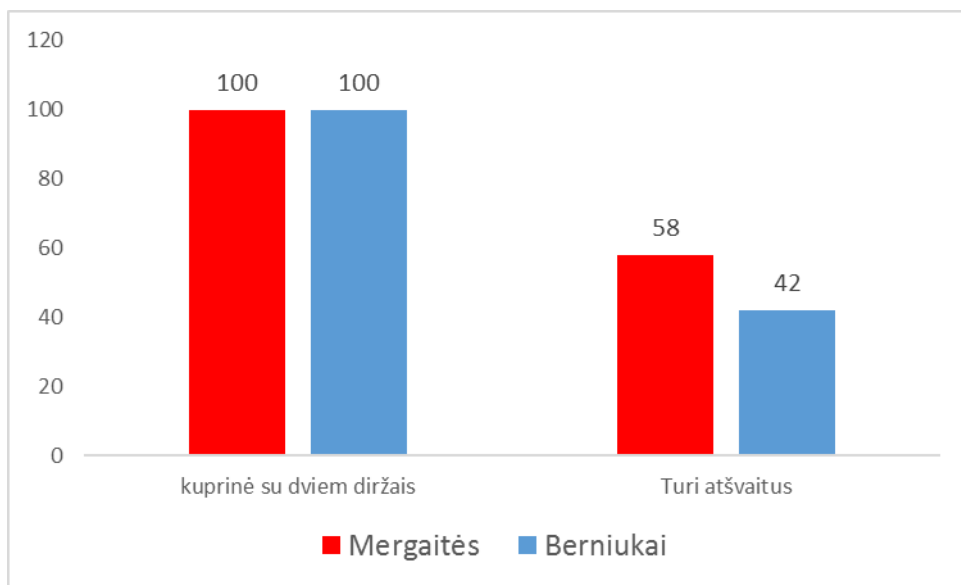
2 pav. Mokinių pagal lytį nešiojamų kuprinių svoris (proc.) 2019 m.

Lyginant trijų metų laikotarpį (2017–2019 m.) matome, kad penktokų, nešiojančių kuprines iki 10 proc. savo kūno svorio paskutinius porą metų išliko stabilus - 58 proc. Tačiau 2019 metais 2-iems procentais padaugėjo mokinių, kurie nešiojasi kuprines nuo 10 iki 15 proc. savo kūno svorio. Ir 2-iems procentais sumažėjo vaikų nešiojančių ypatingai sunkias kuprines, kurios svėrė daugiau nei 15 proc. mokinio kūno masės (3 pav.).



3 pav. Penktų klasių mokinių nešiojamų kuprinių svoris 2017–2019 m. proc.

Įvertinus informaciją apie mokinių kuprinių tipą paaiškėjo, kad 100 procentų tiek mergaičių, tiek berniukų nešiojamos kuprinės yra su dviem diržais. Atšvaitus turėjo 58 proc. mergaičių ir 42 proc. berniukų (4 pav.).



4 pav. Informacija apie kuprinių tipą 2019 m. (proc.)

Visuomenės sveikatos specialistai pataria:

- Į mokyklą daiktus neštis tik mokyklinėje kuprinėje. Kuprinės forma turi būti tokia, kad joje tvarkingai tilptų knygos, sąsiuviniai ir kiti mokykloje reikalingi daiktai. Kuprinės viduje turi būti skyriai, kurie atskirtų didesnius daiktus nuo mažesnių. Taip pat svarbu, ar kuprinė turi papildomų kišenių, skirtų susidėti smulkesniems daiktams.
- Tvarkingai sudėkite daiktus, kad jie neslidinėtų po kuprinės vidų.
- Kasdien peržiūrėkite kuprinės turinį ir susidėkite tik tai dienai reikalingus daiktus.
- Sunkiausias daiktus rekomenduojama dėti į tą kuprinės dalį, kuri yra arčiausiai nugaros.
- Optimalus pilnos kuprinės svoris turėtų sudaryti ne daugiau kaip 10 proc. moksleivio kūno masės. Didžiausias pilnos kuprinės svoris neturi viršyti 15 proc. moksleivio kūno masės.
- Mokyklinių kuprinių svoris turi būti: pradinių klasių moksleiviams – ne daugiau kaip 700 g., vyresniųjų klasių moksleiviams – ne daugiau kaip 1000 g.
- Rinkitės mokyklinę kuprinę, turinčią du reguliuojamo ilgio plačius paminkštintus diržus.
- Nešdami kuprinę visada užsidėkite 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.
- Nešamos kuprinės apačia neturi būti žemiau juosmens.
- 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.
- 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 (ergonominė nugarėlė). Ji turi tam tikras formas – išgaubimus, griovelius, kurie puikiai priglunda prie vaiko nugaros, taip pat leidžia cirkuliuoti orui, todėl nešiojant kuprinę nejaučiama nemaloni trintis.
- Jei vaikas skundžiasi nugaros skausmu, kreipkitės į šeimos gydytoją.

NETAISYKLINGOS LAIKYSENOS PROFILAKTINĖS PRIEMONĖS

- × Sveikas maistas ir racionali mityba
- × Pasivaikščiavimas gryname ore
- × Reguliari, sistemingai atliekama mankšta
- × Laisva ir nevaržanti apranga ir tinkama avalynė (lauke įvairiais metų laikais, darželyje ir namuose)
- × Grūdinimasis
- × Grynas oras patalpose (darželyje ir namuose)
- × Pusiausvyra tarp aktyvios fizinės veiklos, ramių žaidimų (sėdėjimas valgant, žaidžiant prie televizoriaus, prie kompiuterio, stalo žaidimai ir kt.)

