

**LAZDIJŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS
BIURAS**

AKCIJOS

**„AR NE PER SUNKI MOKINIO KUPRINĖ ?“,
vykusios LAZDIJUOSE 2011 m. rugsėjo mėn.,
REZULTATŲ ANALIZĖ**

Kviečiu abejingus suaugusiuosius panešioti kuprinę, kuri svertų 15 proc. jų kūno svorio. Jie akimirksniu suprastų, kad reikia imtis veiksmų vaikų nešiojamų kuprinių svoriui sumažinti.

Dr. Shelley Goodgold

Moksleivių sveikatos patikrinimų duomenys atskleidžia, kad vis daugiau vaikų turi stuburo problemų – ydingą laikyseną, asimetriją, skoliozę.

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. Šioje higienos normoje nurodyta, kad tuščia pradinių klasių moksleivių kuprinė turi sverti ne daugiau kaip 700 g, vyresniųjų klasių moksleiviams – ne daugiau kaip 1000 g. Mokyklinės kuprinės svoris su knygomis ir kitomis mokyklinėmis priemonėmis, turi sverti ne daugiau nei 10 proc. vaiko svorio. Taigi, jei pirmokas sveria 25 kg, jo kuprinė negali būti sunkesnė nei 2,5 kg.

Ar Lietuvoje egzistuoja „sunkios mokyklinės kuprinės“ problema? Literatūros duomenis, 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 mokslininkų duomenimis, kasdieninis nešiojimas sunkesnės kaip 15 proc. savo svorio kuprinės gali būti traktuojamas kaip rizikos veiksnys, darantis įtaką moksleivio nugaros skausmams ar kitiems stuburo pakenkimams atsirasti. Mokslininkų tyrimais įrodyta, kad daug sveriančios ar netinkamai nešiojamos kuprinės daro įtaką kaklo, pečių, nugaros skausmų, pasunkėjusio kvėpavimo bei netaisyklingos laikysenos vystymuisi. Dėl per sunkių nešiojimo krūvių, vaikams gali prasidėti nugaros skausmai arba vadinama jaunatvinė osteochondrozė, kuri vėliau gali įtakoti ankstyvesnę senatvinę osteochondrozę.

2011 m. rugsėjo mėnesį Lazdijų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras kartu su mokyklų visuomenės sveikatos priežiūros specialistėmis organizavo akciją „Ar nepersunki mokinio kuprinė“. Akciją inicijavo Lietuvos sveikatos apsaugos ministerija. Šios akcijos metu buvo sveriamos pradinių klasių moksleivių kuprinės – kuprinė su tą dieną į mokyklą atsineštomis mokymo priemonėmis, tuščia kuprinė, knygų skaičius ir jų svoris. Taip pat buvo sveriamos tą dieną mokinio kuprinėje buvusios nereikalingos knygos ir kiti mokymosi reikmenys.

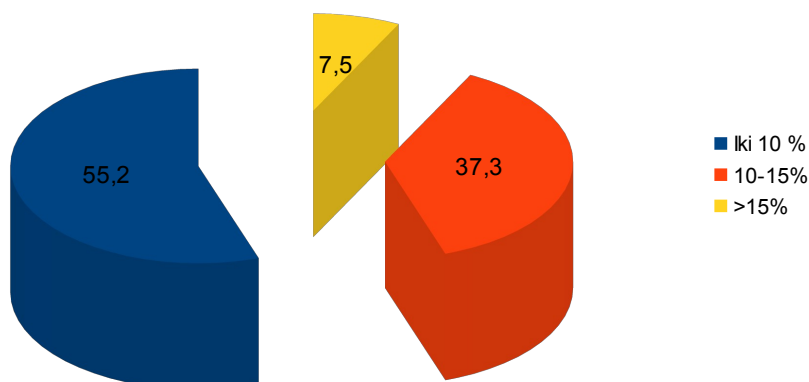
Akcijos „Ar nepersunki mokinio kuprinė“ rezultatai

Šios akcijos metu mokyklų visuomenės sveikatos priežiūros specialistės pasvėrė 402 4-5 klasių mokinių kuprines.

Iš akcijos metu iš pasvertų 402 kuprinių, 222 (55,2 proc.) mokinių kuprinių neviršijo rekomenduojamo iki 10 proc. kūno masės svorio, 150 (37,3 proc.) mokinių kuprinės svoris sudarė

10-15 proc. mokinio svorio, 30 (7,5 proc.) mokinių kuprinių svoris viršijo 15 proc. mokinio svorio (1 pav.).

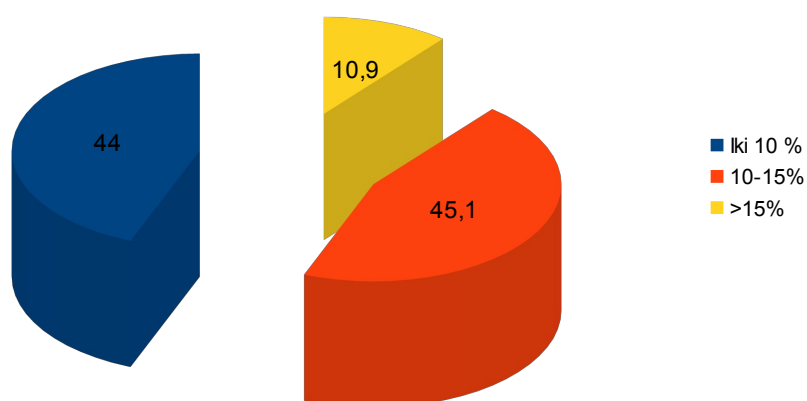
KUPRINĖS IR MOKINIO SVORIO SANTYKIS (%)



1 pav. Kuprinės ir mokinio svorio santykis (proc.)

Akcijos metu mokyklų visuomenės sveikatos priežiūros specialistė pasvėrė 184 4 klasės mokinių kuprines: 81 mokinio (44 proc.) kuprinė svėrė iki rekomenduojamo iki 10 proc. kūno masės svorio, 83 mokinių kuprinės (45,1 proc.) svoris sudarė 10-15 proc. mokinio svorio, 20 mokinių (10,9 proc.) kuprinių svoris viršijo 15 proc. mokinio svorio (2 pav.).

Ketvirtos klasės mokinių kuprinės ir svorio pasiskirstymas (%)

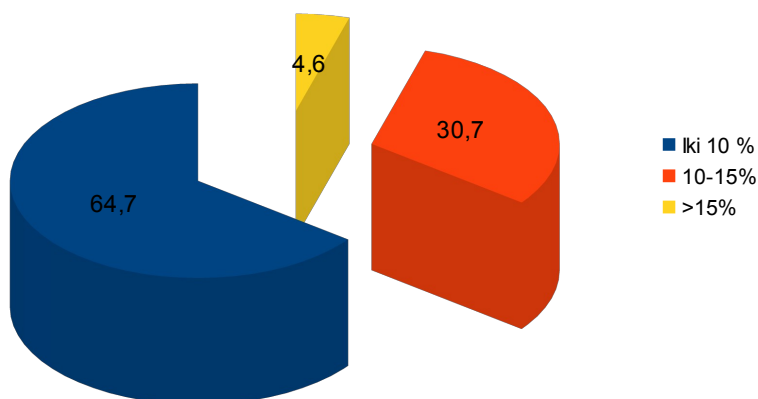


2 pav. Lazdijų rajono savivaldybės ketvirtos klasės mokinių kuprinės ir mokinio svorio santykis (proc.)

Akcijos metu mokyklų visuomenės sveikatos priežiūros specialistės pasvėrė 218 5 klasės mokinių kuprinių: 141 (64,7 proc.) iki rekomenduojamo iki 10 proc. kūno masės svorio, 67 mokinių kuprinės (30,7 proc.) svoris sudarė 10-15 proc. mokinio svorio, 10 mokinių (4,6 proc.)

kuprinių svoris viršijo 15 proc. mokinio svorio (3 pav.).

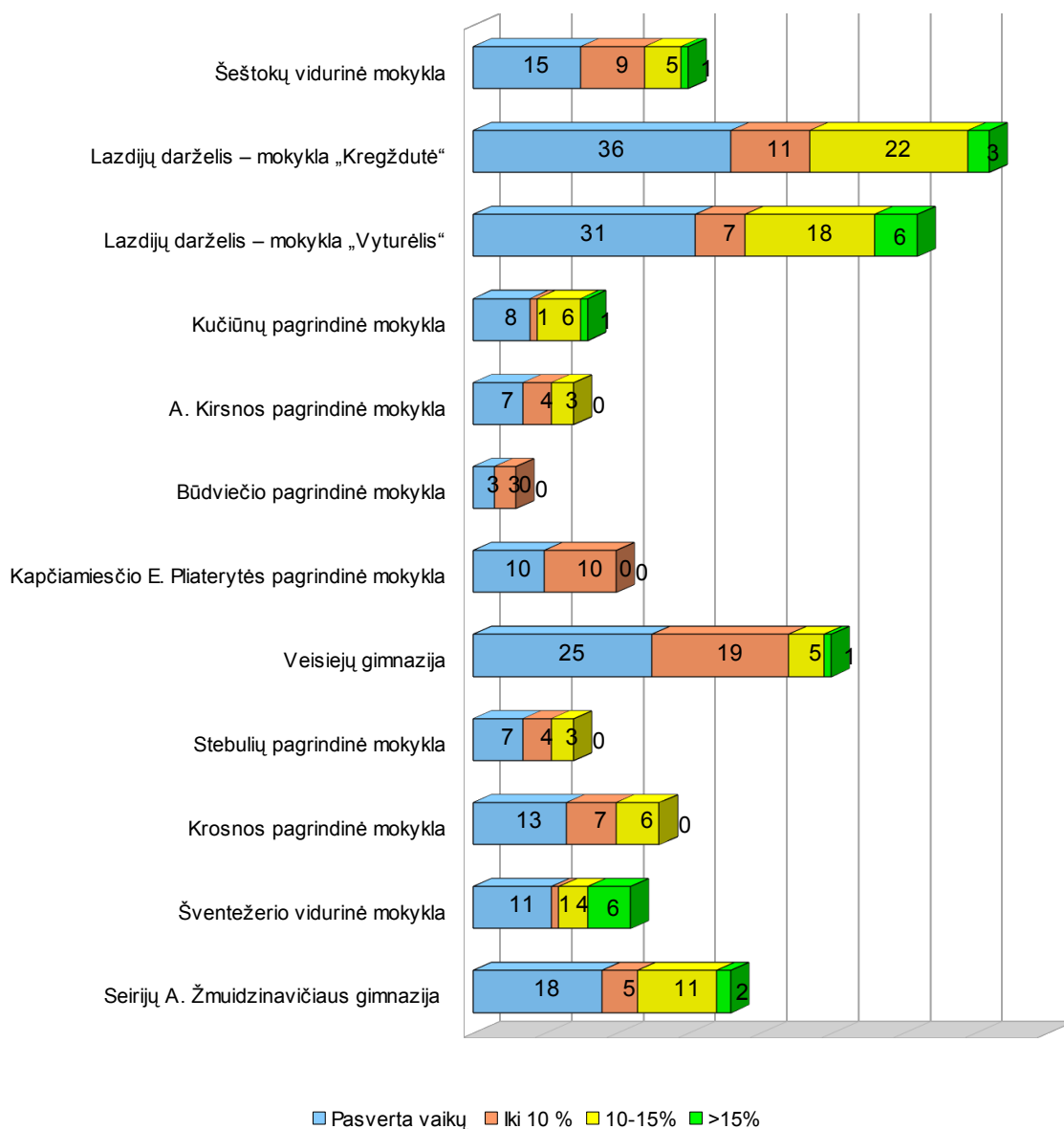
Penktos klasės mokinių kuprinės ir svorio santykis (%)



3 pav. Lazdijų rajono savivaldybės penktos klasės mokinių kuprinės ir mokinio svorio santykis (proc.)

Daugiausia ketvirtos klasės mokinių, kurių kuprinių svoris sudarė 10-15 proc. mokinio svorio, mokėsi Veisiejų gimnazijoje – 19, Lazdijų darželyje – mokykloje „Kregždutė“ - 11, Kapčiamiesčio E. Pliaterytės pagrindinėje mokykloje – 10 mokinių. Daugiausia mokinių, kurių kuprinių svoris viršijo 15 proc. mokinio svorio mokėsi Lazdijų darželyje – mokykloje „Kregždutė“ - 22, Lazdijų darželyje – mokykloje „Vyturėlis“ - 18, Seirijų A. Žmuidzinavičiaus gimnazijoje – 11 mokinių (4 pav.)

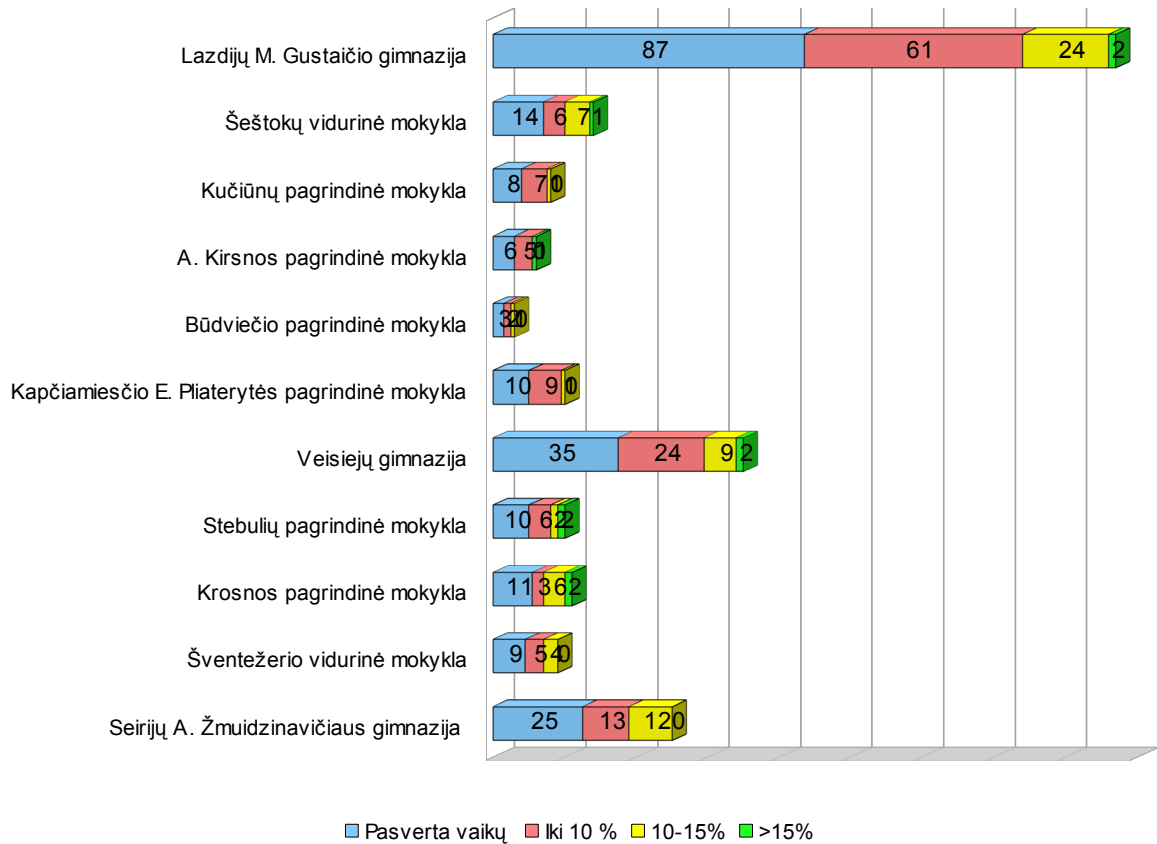
Kuprinės ir mokinio svorio pasiskirstymas tarp Lazdijų rajono savivaldybės mokyklų ketvirtų klasių mokinių



4 pav. Kuprinės ir mokinio svorio pasiskirstymas tarp Lazdijų rajono savivaldybės mokyklų ketvirtų klasių mokinių

Daugiausia penktokų, kurių kuprinių svoris sudarė 10-15 proc. mokinio svorio, daugiausiai mokinių mokėsi Veisiejų gimnazijoje – 24, Lazdijų M. Gustaičio gimnazijoje – 61, Seirijų A. Žmuidzinavičiaus gimnazijoje – 13 mokinių. Daugiausia mokinių, kurių kuprinių svoris viršijo 15 proc. mokinio svorio mokėsi Lazdijų M. Gustaičio gimnazijoje – 24, Seirijų A. Žmuidzinavičiaus gimnazijoje – 12, Veisiejų gimnazijoje – 9 mokiniai (5 pav.)

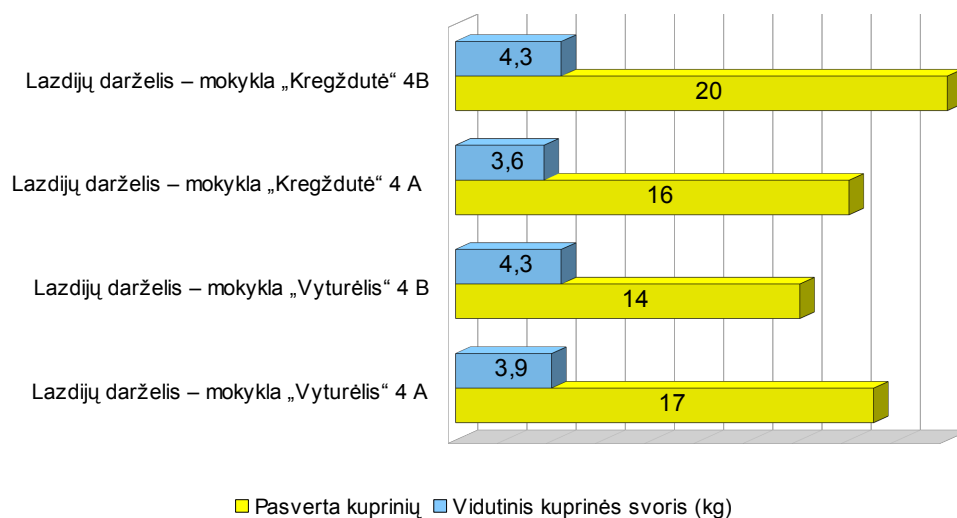
Kuprinės ir mokinio svorio pasiskirstymas tarp Lazdijų rajono savivaldybės mokyklų penktų klasių mokinių



5 pav. Kuprinės ir mokinio svorio pasiskirstymas tarp Lazdijų rajono savivaldybės mokyklų penktų klasių mokinių

Daug mokinių, kuriems kuprinės svoris viršijo rekomenduojamą iki 10 proc. kūno masės svorį skaičius 2011 m. akcijos „Ar nepersunki mokinio kuprinė“ metu mokėsi Lazdijų darželyje – mokykloje „Vyturėlis“ ir „Kregždutė“. Lazdijų darželyje – mokykloje „Vyturėlis“ kuprinės svoris svyravo nuo 7,1 proc. iki 20 proc. mokinio svorio. Vidutinis kuprinės svoris Lazdijų darželio – mokyklos „Vyturėlis“ 4 A klasėje buvo apie 3,6 kg, 4 B klasėje – 4,3 kg. Šios įstaigos ketvirtokai nešėsi kuprines, kurios svėrė apie 4 kg. Lazdijų darželyje – mokykloje „Kregždutė“ kuprinės svoris svyravo nuo 7,4 proc. iki 16,6 proc. mokinio svorio. Vidutinis kuprinės svoris Lazdijų darželio – mokyklos „Kregždutė“ 4 A klasėje buvo apie 3,9 kg, 4 B klasėje – 4,3 kg. Šios įstaigos mokinių kuprinės svėrė apie 4,1 kg (6 pav).

Lazdijų darželių - mokyklų vidutinis moksleivių kuprinės svoris



6 pav. Lazdijų darželių – mokyklų vidutinis moksleivių kuprinės svoris

IŠVADOS

1. Patys mokiniai dar nesugeba savarankiškai taisyklingai įvertinti savo kuprinės turinį ir susidėti į ją tik reikalingas tai dienai priemones, todėl dažnai kuprinės svoris viršija rekomenduojamą jų amžiui kuprinės svorį.
2. Ketvirtokai, kurių kuprinių svoris viršijo 15 proc. mokinio svorio, sudarė 10,9 proc., o penktokai – 4,6 proc. visų akcijoje dalyvavusių mokinių.
3. Dėl per didelio kuprinės svorio gali susiformuoti netaisyklinga laikysena bei sunkesni skeleto ar raumenų sutrikimai.

PASIŪLYMAI

1. Tėvai turėtų atidžiau ir dažniau kontroliuoti savo vaiko kuprinės turinį bei svorį, kad būtų į ją sudėtos tik tai dienai reikalingos priemonės.
2. Tėvams rekomenduojama atkreipti dėmesį į akcijos metu vaikams išdalintų skrajučių rekomendacijas.
3. Mokytojai turėtų aiškiai pasakyti, kokių konkrečių priemonių reikės atsinešti kitą dieną.
4. Visuomenės sveikatos priežiūros specialistai privalo rūpintis mokyklos bendruomenės sveikatos stiprinimu ir išsaugojimu, tam naudodami teorinius ir praktinius mokymus.

SPECIALISTŲ PATARIMAI

1. Į mokyklą daiktus neštis tik mokyklinėje kuprinėje.
2. Nešamos kuprinės apačia neturi būti žemiau mokinio juosmens.
3. Nešant kuprinę, visada užsidėti diržus ant abiejų pečių, diržus nei per daug suveržti, nei per daug atlaisvinti. Nešiojant kuprinę ant vieno peties, stuburas krypta į vieną pusę ir pamažu tokia jo padėtis gali išlikti ilgam laikui.
4. Sunkiausiai daiktus rekomenduojama dėti į tą kuprinės dalį, kuri yra arčiausiai nugaros, kad papildomas svoris netemptų kūno masės atgal.
5. Kad kuprinė būtų patogi, praktiška ir kuo mažiau žalotų vaikus, be privalomųjų reikalavimų, patariama įsitikinti, ar kuprinėje ties stuburo įlinkiu yra minkšta pagalvėlė.

Parengė:

Lazdijų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistė A.Liaukevičiūtė