

**PLUNGĖS RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS**

Biudžetinė įstaiga, J. Tumo-Vaižganto 93-2, LT-90143 Plungė, tel. (8 448) 52034, el. p. vsbiuras@plunge.lt.
Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 302415311

**Plungės rajono bendrojo lavinimo mokyklų moksleivių kuprinių
svėrimo akcija 2019 m.**

Nr. AT 101139

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) 2019 m. rugsėjo 23-27 dienomis vykdė kuprinių svėrimų akciją.

Kuprinių svėrimo akcijos metu Plungės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos priežiūros specialistės mokyklose, ne tik svėrė vaikų kuprines, bet ir vertino jų atitikimą Lietuvos higienos normai 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. Buvo vertinamas kuprinės tipas: su vienu diržu, dviem diržais ar su rankena. Mokyklinių kuprinių išorinėje pusėje turi būti atšvaitai, kuprinės turi būti su reguliuojamo ilgio diržais, kad užsivilkus palta ar striukę juos būtų galima pailginti, o orams atšilus – vėl sutrumpinti.

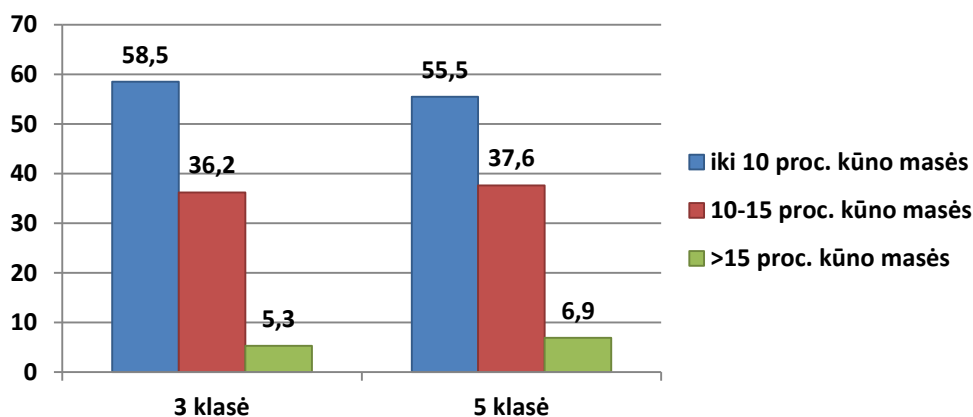
Kuprinių svėrimo akcijos tikslas- atkreipti mokinių ir jų tėvelių/globėjų dėmesį į mokyklinės kuprinės svorį ir turinį bei galimą sunkios kuprinės poveikį vaiko sveikatai. Visuomenės sveikatos priežiūros specialistės, dirbančios mokyklose, pirmiausia pasvėrė akcijoje dalyvavusius vaikus, po to jų pilnas ir tuščias kuprines, įvertino, kokią kūno masės dalį sudaro mokinio kuprinė, ir konsultavo kaip tinkamai pasirūpinti savo stuburu.

Iš viso akcijoje dalyvavo 677 (93,8 proc. iš visų 3 ir 5 klasių mokinių) 3 ir 5 klasių mokiniai.

TYRIMO REZULTATAI

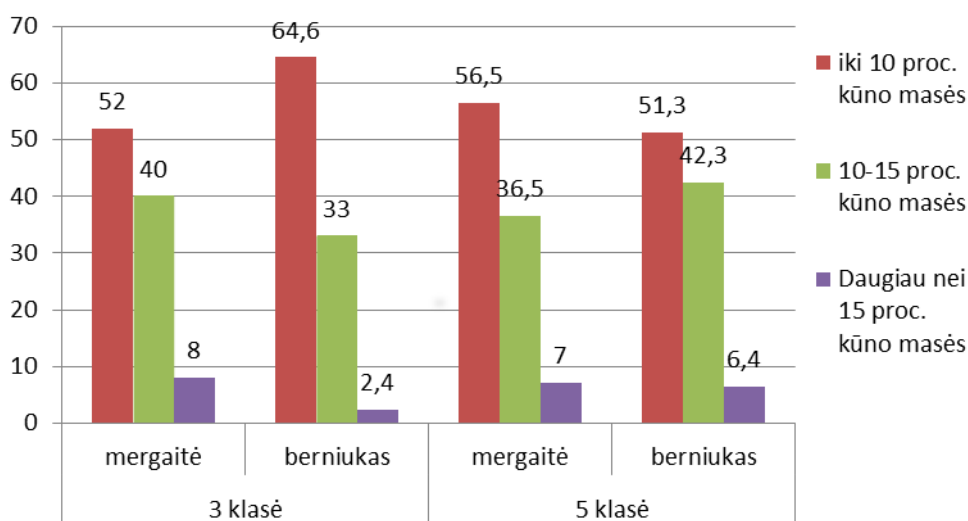
Kuprinių svėrimo akcijos metu pasvertos 677 kuprinės: 3 klasės- 318 , 5 klasės- 359. Tyrime dalyvavo 324 (47,9 proc.) mergaitės ir 353 (52,1 proc.) berniukai.

Išanalizavus duomenis nustatyta, kad didžioji dalis 3 ir 5 klasių mokinių nešiojamų pilnų kuprinių svoris neviršija daugiau nei 10 proc. kūno masės. 10-15 proc. kūno masės sudarančia kuprinę nešioja 36,2 proc. 3 klasės mokinių ir 39,6 proc. 5 klasės mokinių. O daugiau nei 15 proc. kūno masės sveriančia kuprinę nešioja 6 proc. vaikų. Dažniau tai nustatoma tarp 5 klasės mokinių (1 pav.).



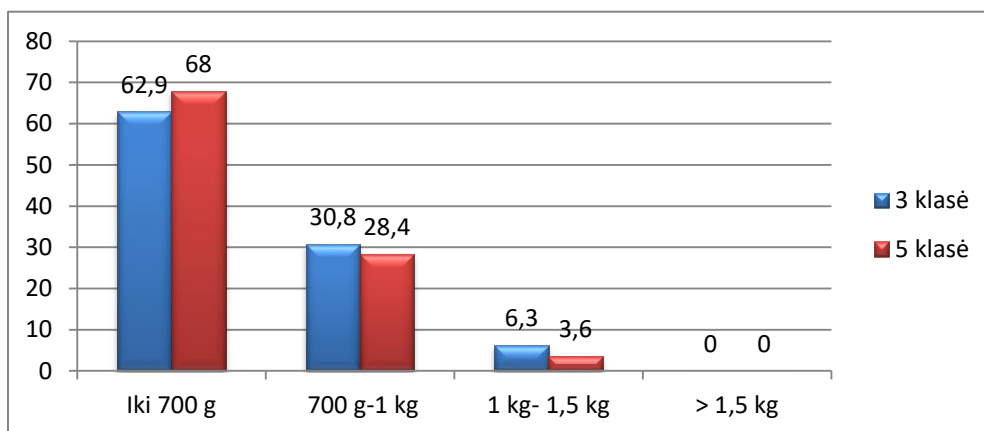
1 pav. Mokinių nešiojamų kuprinių svoris pagal klases (proc.)

Pasvėrus mokinius ir jų kuprines paaiškėjo, jog sunkesnes nei 15 proc. kūno masės sveriančias kuprines daugiau nešioja mergaitės nei berniukai (atitinkamai 61 proc. ir 39 proc.) nepriklausomai, kurioje klasėje mokinasi. Daugiausiai sunkias kuprines nešioja 3 klasėje besimokančios mergaitės (8proc.). (2 pav.).



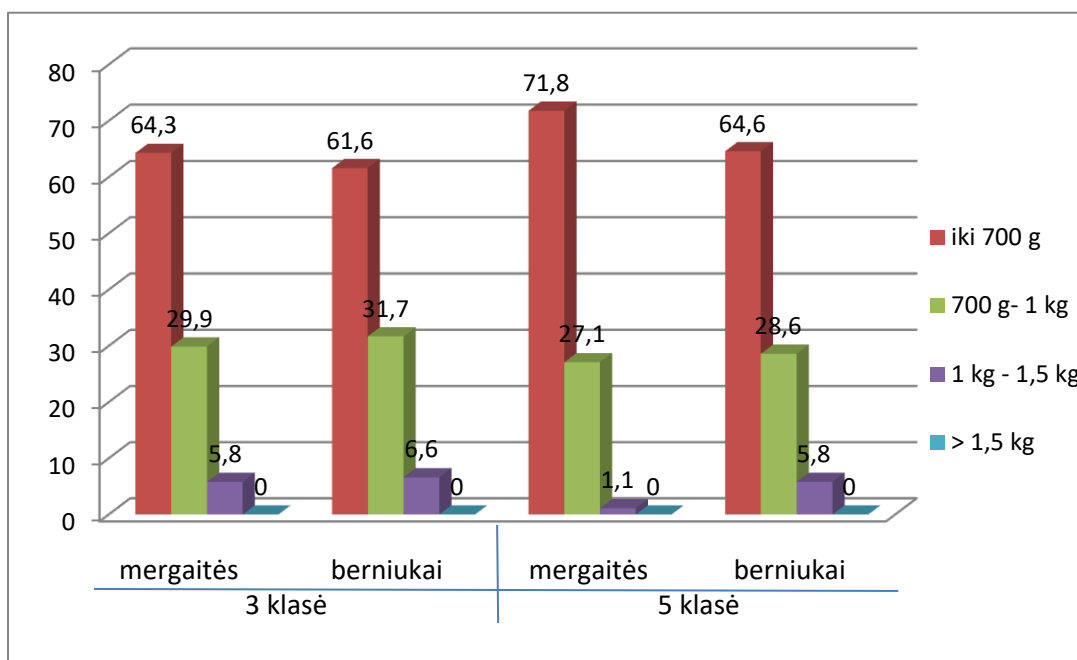
2 pav. Mokinių nešiojamų kuprinių svoris pagal klasę ir lytį (proc.)

Šios akcijos metu nustatyta, kad didžioji dauguma moksleivių 65,5 proc. turi kuprinę, kuri tuščia sveria iki 700 g. (3 pav.).



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

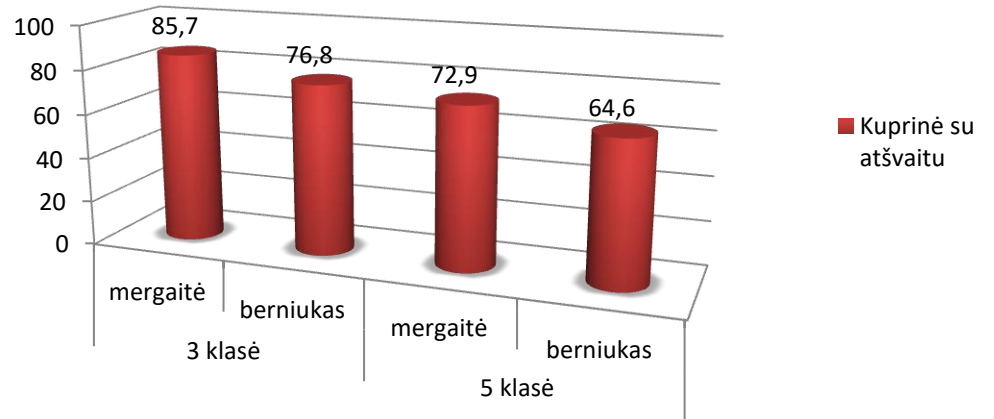
Išanalizavus gautus šios akcijos duomenis išsiaiškinta, jog dažniau mergaičių tuščios kuprinės svoris atitinka higienos normos reikalavimus (kad žemesnių klasių mokinių tuščios kuprinės svoris neturėtų viršyti 700 g (4 pav.).



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

Vykiant šią akciją nustatyta, kad 100 proc. visų akcijoje dalyvavusių moksleivių kuprinės yra su dviem diržais. Vadovaujantis Lietuvos higienos norma 41:2003 skirtos nustatyti pagrindiniams mokyklinių prekių saugos ir sveikatos reikalavimams, kuri reikalauja, jog mokyklinių kuprinių išorinėje pusėje būtų pritvirtinti atšvaitai. Išanalizavus duomenis nustatyta, kad 74,4 proc. Plungės rajono savivaldybės 3 ir 5 klasės mokinių kuprinės turi atšvaitą (5 pav.).

Kuprinė su atšvaitu



5 pav. Mokyklinės kuprinės turinčios atšvaitą (proc.)

APIBENDRINIMAS

- Akcijoje dalyvavo 677 3 ir 5 klasių mokiniai;
- 6,1 proc. akcijoje dalyvavusių vaikų nešioja daugiau negu 15 proc. kūno masės sveriančias kuprines. 2018-2019 m. m. tokių vaikų buvo mažiau (4,4 proc.);
- Akcijos metu nustatyta, kad dažniau sunkesnes negu 15 proc. kūno masės sveriančias kuprines nešioja 3 klasėje besimokančios mergaitės;
- Iki 10 proc. kūno masės sveriančias kuprines nešioja daugiau negu pusė (t.y. 56 proc.) akcijoje dalyvavusių moksleivių;
- 3 ir 5 klasėse besimokančių mokinių, kurių tuščia kuprinė svėrė daugiau nei 1,5 kg nebuvo. Tuščios kuprinės svoris daugiau nei 1,5 kg lyginant su 2017-2018 m. m. ir 2018-2019 m. m. mažėjo kiekvienais metais. Atitinkamai 2017-2018 m. m. - 10,7 proc., 2018-2019 m. m. - 1,6 proc., 2019-2020 m. m. – 0 proc.
- 100 proc. akcijoje dalyvavusių vaikų nešiojo kuprines su dviem diržais. Akcijos metu išsiaiškinta, jog 74,4 proc. vaikų, turi kuprines su atšvaitu.

REKOMENDACIJOS

- Pradinėje klasėje besimokančių mokinių kuprinės neturėtų svėri daugiau nei 700 g. , o vyresniųjų klasių- 1000 g.
- Pilna kuprinė neturėtų svėri daugiau nei 10 proc. vaiko svorio.
- Rinktis mokyklinę kuprinę reikėtų turinčią du reguliuojamo ilgio plačius, paminkštintus diržus. Kuprinę visada nešioti užsidėjus ant abiejų pečių.
- Nešamos kuprinės apačia neturėtų būti žemiau juosmens.
- Sunkiausias daiktus susidėkite arčiausiai nugaros esančioje kuprinės dalyje. Daiktai kuprinės viduje turėtų būti sudėti taip, kad kuo mažiau judėtų ir slidinėtų po kuprinės vidų.
- Kuprinėje turi būti sudėti tik tai dienai skirti daiktai. Tad atidžiai peržiūrėkite kuprinės turinį ir įsitikinkite, kad sudėti daiktai tikrai yra reikalingi tą dieną.
- Rinkitės kuprinę, kurios išorinėje pusėje yra pritvirtinti atšvaitai.
- Nepamirškite ir sveikos gyvensenos- būkite fiziškai aktyvūs bei sveikai maitinkitės.

Parengė: Plungės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos specialistė Aistė Jakočiūnė