

ALYTAUS MIESTO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Biudžetinė įstaiga, Daugų g. 5 A, LT-62169 Alytus, tel. /faks. (8 315) 51 653
el. p. amsbiuras@zebra.lt.

Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 301768543

Kuprinių svėrimo akcijos 2013 m. rezultatai

Alytus, 2014

ĮVADAS

Kasmetiniai mokinių sveikatos profilaktinių patikrinimų rodikliai rodo, kad skeleto raumenų sutrikimai (netaisyklinga laikysena, skoliozė) yra vieni iš dažniausiai diagnozuojamų mokinių sveikatos sutrikimų. Pastebėta, kad šių mokinių sveikatos sutrikimų su amžiumi vis daugėja. Netaisyklingą laikyseną įprasta laikyti mokykline liga. Ji dažniausiai nustatoma 11–15 metų paaugliams. Netaisyklingas kuprinės nešimas ir kuprinės svorio nekontroliavimas turi įtakos formuotis netaisyklingai laikysenai.

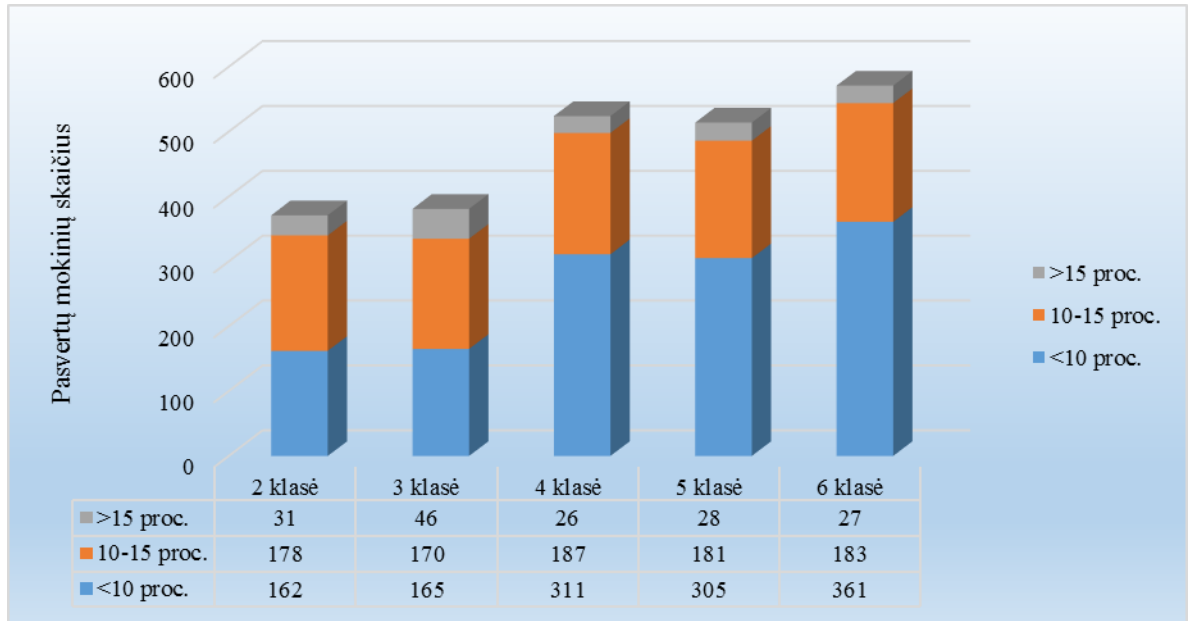
Pagrindiniai tiesaus stuburo „priešai“ – netaisyklinga kūno padėtis, ilgas stovėjimas ar sėdėjimas persikreipus, neatitinkantys vaikų ūgio baldai gali neigiamai veikti skeleto vystymąsi, sukelti stuburo iškrypimus, suformuoti netaisyklingą laikyseną. Dažniausia netaisyklingos laikysenos priežastis yra silpnas raumenynas, netaisyklinga asimetrinė poza, nepakankamas judėjimas, pervargimas.

Moksleiviui rekomenduojama nešti ne sunkesnę kaip 10 proc. savo svorio kuprinę, kuri turi būti su dviem diržais ir nešama taisyklingai užsidėjus ant pečių. 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.

Alytaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistai trečią kartą miesto bendrojo lavinimo mokyklose organizavo kuprinių svėrimo akciją. Akcijos tikslas „Ar ne per sunki mokinio kuprinė“ buvo išsiaiškinti mokyklinės kuprinės svorį ir jos sąsają su kūno svoriu, kokią kuprinės tipą ir nešiojimą būdą renkasi mokiniai, sužinoti bendrą vadovėlių ir pratybų sąsiuvinių svorį, sužinoti mokinio nuomonę dėl kuprinės svorio.

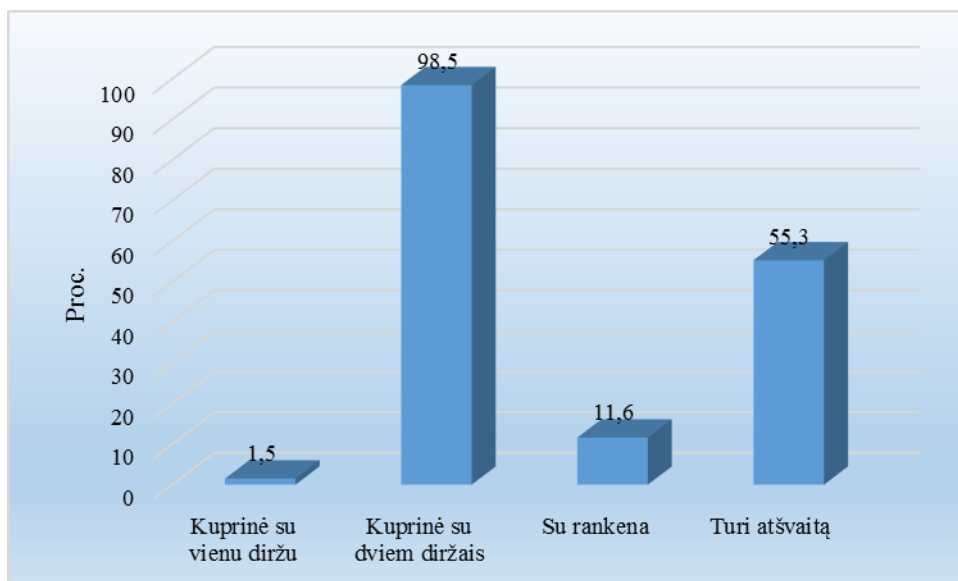
TYRIMO ANALIZĖ

Akcijos metu „Ar ne per sunki mokinio kuprinė“ pasverta 2361 kuprinė, iš jų 1304 (55,23 proc.) kuprinių svoris buvo mažesnis nei 10 proc. mokinio kūno svorio, sunkias, nuo 10 proc. iki 15 proc. mokinio kūno svorio, kuprines turėjo 899 (38,1 proc.) mokiniai, o 158 (6,7 proc.) mokinių kuprinės viršijo mokinio kūno svorį daugiau kaip 15 proc. Taip pat nustatyta, kad didžiausia dalis nešiojančių normalaus svorio kuprines buvo tarp šeštų klasių mokinių (63,2 proc.) (1 pav.).



1 pav. Bendras mokinių kuprinių svoris pagal klases (abs. sk.)

Kuprinių svėrimo akcijos metu buvo tikrinama kokio tipo kuprines nešioja mokiniai: su vienu diržu, su dviem diržais ar tik su rankena bei ar turi atšvaitą. Didžioji dalis 98,5 proc. mokinių renkasi kuprines su dviem diržais, kurios yra tinkamiausios. Tačiau nustatyta, kad tik 55,3 proc. mokinių turi atšvaitus prisegtus ant kuprinių (2 pav.). Tikriausiai retas, kuris atšvaito neturi, nes mokyklose ir mieste vyksta akcijos, kurių metu yra dovanojami atšvaitai. Tačiau pagrindinė priežastis – atšvaitų nenešiojimas, nors atšvaitas tamsiu paros metu gali išgelbėti gyvybę.

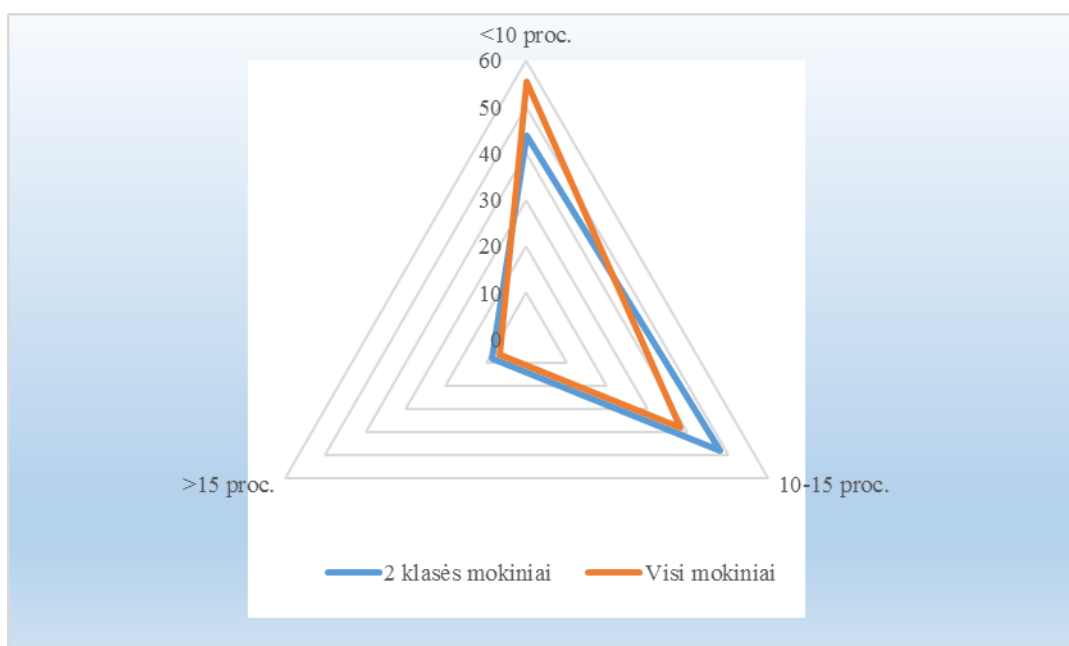


2 pav. Mokinių kuprinės tipas (proc.)

Didžioji dalis 95,6 proc. mokinių savo kuprinę nešioja taisyklingai, t. y. ant abiejų pečių ir tik maža dalis 4,3 proc. nešioja ant vienos peties.

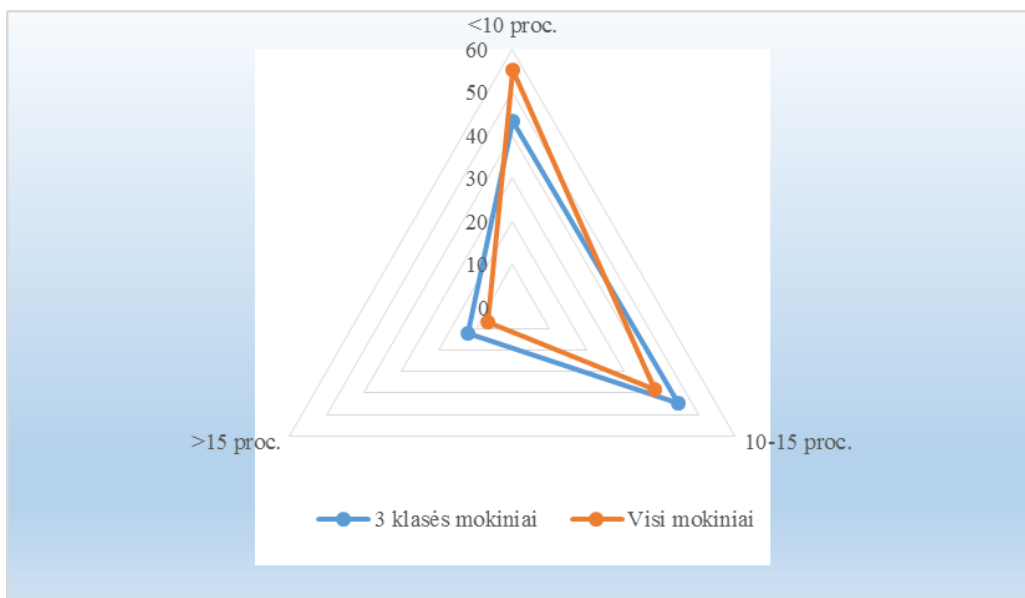
Akcijos metu buvo klausiami mokinių nuomonės apie kuprinės svorį. Dauguma 74,7 proc. teigė, kad kuprinė nėra sunki, tačiau 9,3 proc. nurodė, kad kuprinė jiems yra per sunki.

Lyginant atskirų klasių mokinių kuprinių svorį su visų mokinių kuprinių svoriu, pastebėta, kad antroje klasėje daugiau mokinių nešiojo sunkias kuprines nei kitose klasėse (3 pav.). Iš 371 antroklų pasvertos kuprinės, 43,7 proc. nešiojo normalias, 48,0 proc. nešiojo sunkias kuprines ir 8,4 proc. per sunkias kuprines. Be to 8,4 proc. antroklų nurodė, kad jiems kuprinė yra per sunki. Visi antroklai turėjo kuprines su dviem diržais ir nešiojo kuprinę ant abiejų pečių.



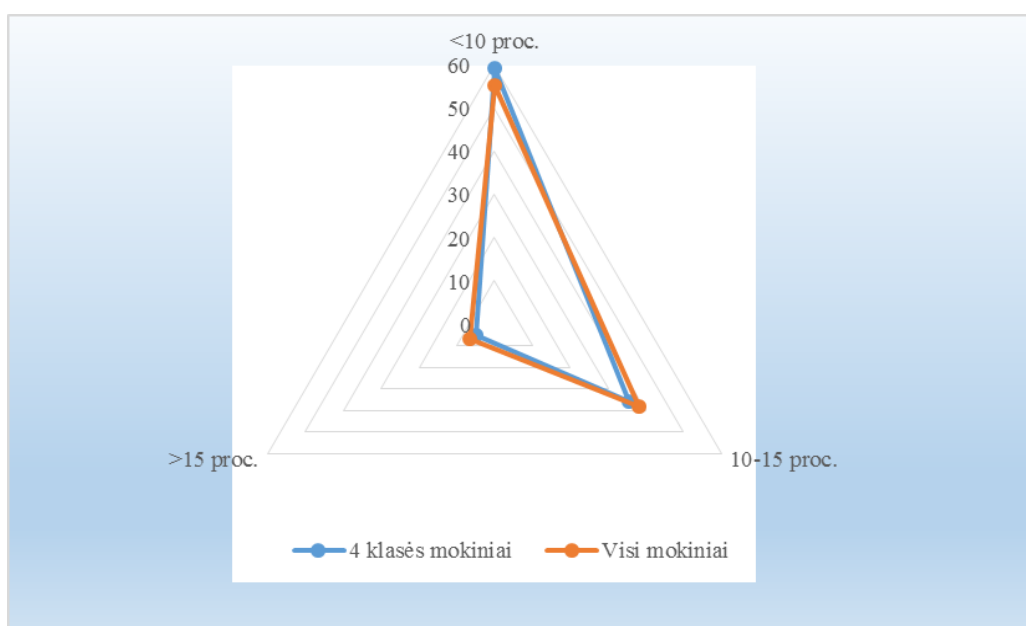
3 pav. Antros klasės mokinių kuprinių svorio palyginimas su visų mokinių kuprinių svoriu (proc.)

Lyginant trečių klasių mokinių kuprinių svorį, matyti, kad daugiau trečių nešiojo sunkias ir per sunkias kuprines nei kiti mokiniai (4 pav.). Iš 381 trečių pasvertos kuprinės, 43,3 proc. nešiojo normalias, 44,6 proc. nešiojo sunkias kuprines ir 12,1 proc. per sunkias kuprines. Tačiau tik 6,0 proc. trečių nurodė, kad kuprinė yra sunki.



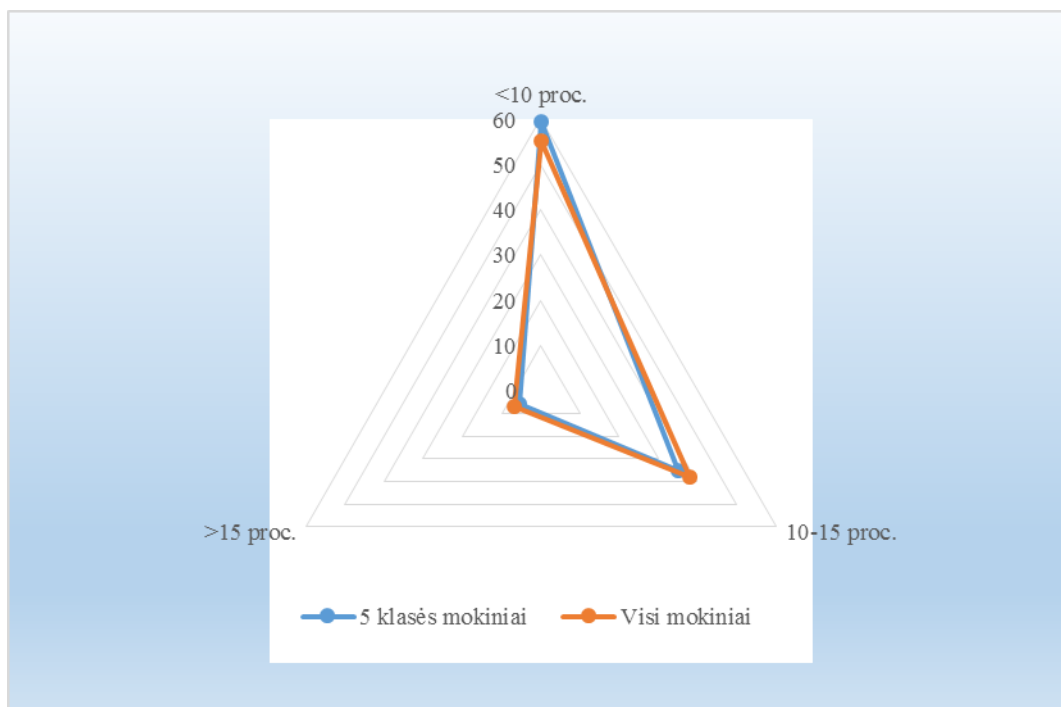
4 pav. Trečios klasės mokinių kuprinių svorio palyginimas su visų mokinių kuprinių svoriu (proc.)

Lyginant ketvirtų klasių mokinių kuprinių svorį, pastebima, kad ketvirtokų kuprinės yra lengvesnės lyginant su visų mokinių vidurkiu (5 pav.). Iš 524 ketvirtokų pasvertų kuprinių, 59,4 proc. nešiojo normalias, 35,7 proc. nešiojo sunkias kuprines ir 5,0 proc. per sunkias kuprines. Lygiai tiek pat mokinių nurodė, kad jų kuprinė yra per sunki.



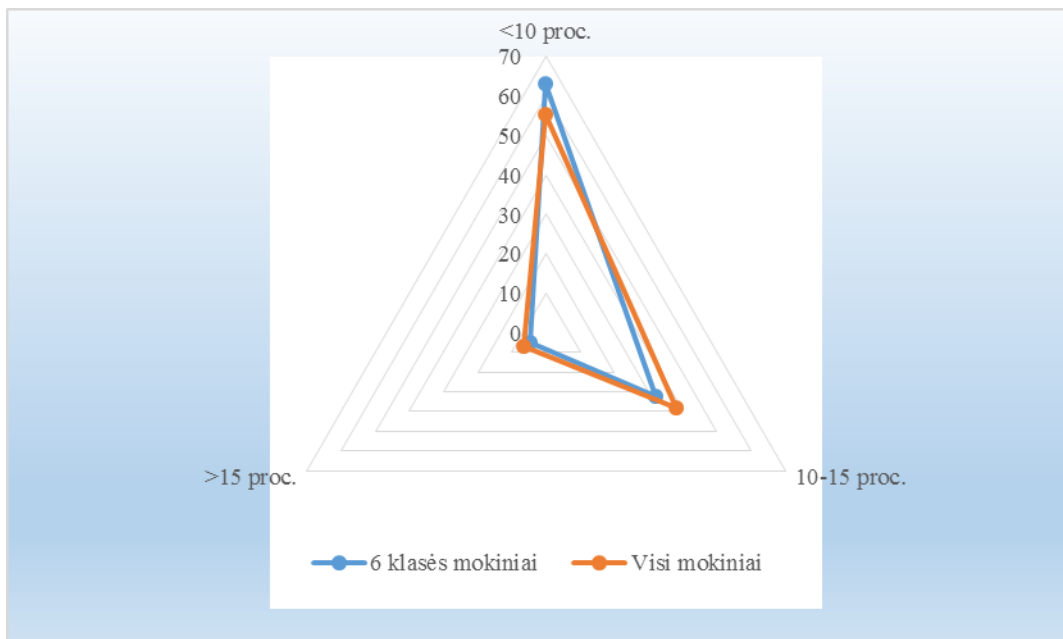
5 pav. Ketvirtos klasės mokinių kuprinių svorio palyginimas su visų mokinių kuprinių svoriu (proc.)

Penktos klasės mokinių kuprinės, kaip ir ketvirtokų buvo lengvesnės lyginant su visų mokinių vidurkiu. Iš 514 penktokų pasvertų kuprinių, 59,3 proc. nešiojo normalias, 35,2 proc. nešiojo sunkias kuprines ir 5,5 proc. per sunkias kuprines. Tačiau 9,3 proc. mokinių nurodė, kad jų kuprinė yra per sunki.



6 pav. Penktos klasės mokinių kuprinių svorio palyginimas su visų mokinių kuprinių svoriu (proc.)

Lyginant šeštokų kuprinių svorį su visų mokinių vidurkiu, pastebėta, kad daug didesnė dalis šeštų klasių mokinių nešioja normalaus svorio kuprines nei penktų ir ketvirtų klasių mokiniai (7 pav.). Iš 571 šeštokų pasvertos kuprinės, 63,2 proc. nešiojo normalias, 32,1 proc. nešiojo sunkias ir 4,7 proc. per sunkias kuprines. Be to šeštokai dažniau nei kitų klasių mokiniai nurodė, kad jų kuprinės yra per sunkios (16 proc.).



7 pav. Šeštos klasės mokinių kuprinių svorio palyginimas su visų mokinių kuprinių svoriu (proc.)

IŠVADOS

1. Iš 2361 mokinių pasvertos kuprinės, 1304 kuprinės (55,23 proc.) atitiko higienos normų reikalavimus.
3. 899 (38,1 proc.) mokiniai nešiojo sunkias kuprines ir 158 (6,7 proc.) mokiniai nešiojo per sunkias kuprines.
4. Sunkiausias kuprines nešioja antrokai ir trečiokai. Šių mokinių tarpe mažiausiai nešiojančių normalaus svorio kuprines ir daugiausiai nešiojančių sunkias ir sveriančias daugiau nei 15 proc. jų kūno masės.

REKOMENDACIJOS

1. Tuščios kuprinės svoris turi būti ne didesnis kaip 700 gramų pradinėse klasių moksleiviams ir ne didesnis kaip 1000 gramų – vyresnių klasių moksleiviams.
2. Kuprinės svoris turi sudaryti ne daugiau kaip 10 proc. mokinio kūno masės.
3. Kuprinėje turi būti tik tą dieną reikalingi daiktai. Mokytojai turėtų aiškiai pasakyti, ką reikia atsinešti kitai dienai.
4. Nešti kuprinę užsidėjus diržus ant abiejų pečių ir kuprinės apačia neturi būti žemiau moksleivio juosmens.
5. Kad kuprinė būtų patogiai, praktiška ir kuo mažiau žalotų vaikus, medikai pataria įsitikinti, ar kuprinėje ties stuburo linkiu yra minkšta pagalvėlė.
6. Tėvai ypatingą dėmesį turėtų skirti vaikų taisyklingos laikysenos profilaktikai. Prižiūrėti vaikus namuose kad pamokų ruošos metu vaikas darytų pertraukas, sėdėtų tiesiai, tvirtai remiantis abiemis kojomis į žemę. Pasirūpinti, kad ruošiant pamokas būtų geras apšvietimas ir prie vaiko ūgio pritaikyti baldai.
7. Skatinti vaiką judėti ar lankyti sporto užsiėmimus, dalį kūno kultūros pamokų vesti treniruoklių salėse, taip dides susidomėjimas kūno kultūros pamokomis. Taip pat kūno kultūros pamokų metu daugiau dėmesio skirti plokščiapadystės profilaktikai.

Parengė:

Jovita Katkauskaitė

Alytaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro
visuomenės sveikatos stebėsenos specialistė

El. paštas jovita@alytausvsb.lt