

ALYTAUS MIESTO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Biudžetinė įstaiga, S. Dariaus ir S. Girėno g. 1-33, LT-62137 Alytus, tel. /faks. (8 315) 51 653
el. p. amsbiuras@zebra.lt.

Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 301768543

Kuprinių svėrimo akcijos 2012 m. rezultatai

Parengė: Visuomenės sveikatos stebėsenos specialistė
Jovita Katkauskaitė

Alytus, 2012

IVADAS

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 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.

Alytaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras antrą kartą miesto bendrojo lavinimo mokyklose organizavo kuprinių svėrimo akciją. Praėjusiais metais buvo sveriamos pradinė (2 – 4) klasių mokinių kuprinės. Šiame kuprinių svėrimo akcija „Ar ne per sunki mokinio kuprinė“ buvo skirta 2 – 7 ir 9 klasių mokiniams. Tikslas: išsiaiškinti mokyklinės kuprinės svorį ir jos sąsają su kūno svoriu. 2012/2013 m.m. Alytaus miesto mokyklose mokėsi 8768 mokiniai. Iš viso pasvertos 3275 kuprinės.

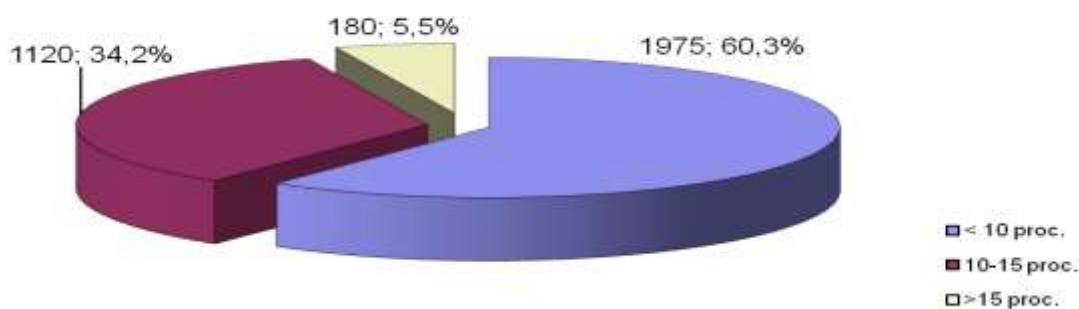
2012 m. rugsėjo mėn. visuomenės sveikatos specialistai svėrė vaikų kuprines ir apklausė kokių būdu mokinys neša kuprinę į mokyklą, buvo fiksuojamas kuprinės tipas, svoris bei mokinio kūno svoris.

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 pažeidimams atsirasti.

2010/2011 m. m. iš 10 047 patikrinusių sveikatą 2143 (21,33 proc.) mokiniams buvo diagnozuota skeleto – raumenų sistemos sutrikimai. 2012/2013 m. m. iš 8754 patikrinusių sveikatą mokinių 1958 (22,37 proc.) buvo diagnozuota skeleto – raumenų sistemos sutrikimai.

TYRIMO ANALIZĖ

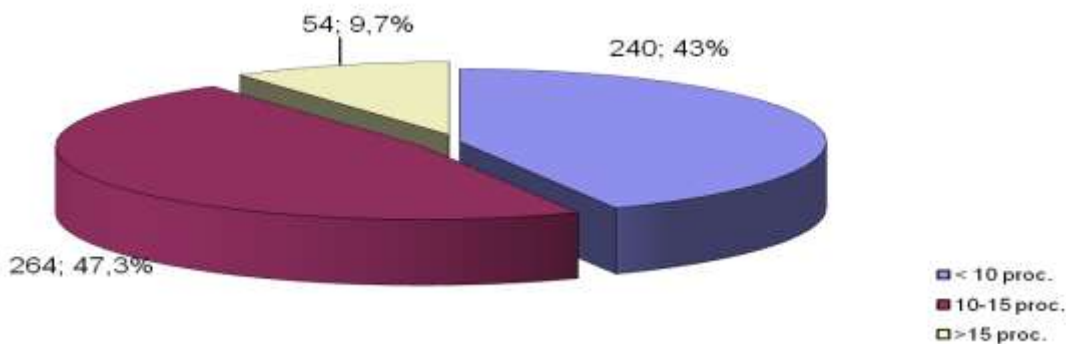
Tyrimo metu nustatyta, kad 1975 (60,3 proc.) mokinių kuprinės neviršijo daugiau kaip 10 proc. kūno masės: 1120 (34,2 proc.) mokiniai turėjo sunkią nuo 10,1 proc. iki 15 proc. kūno masės ir 180 (5,5 proc.) daugiau kaip 15 proc. kūno masės (1 pav.).



1 pav. 2-7 ir 9 klasių mokinių bendras kuprinių svoris

Antra klasė

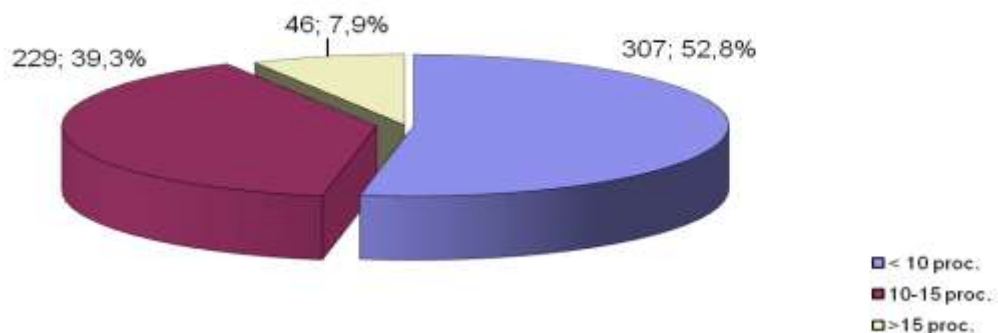
Pasvertos 558 antrojų kuprinės: iš jų: 240 (43 proc.) mokiniai nešioja normalaus svorio kuprines, 264 (47,3 proc.) sunkias kuprines, o 54 (9,7 proc.) mokiniai nešioja per sunkią kuprinę (2 pav.).



2 pav. Antros klasės mokinių kuprinių svoris

Trečia klasė

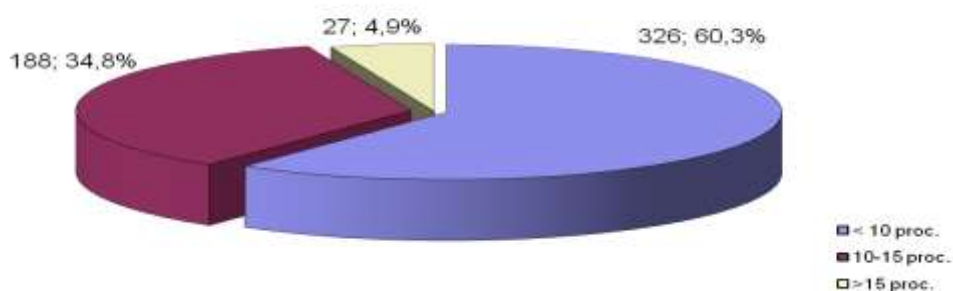
Pasvertos 582 trečiųjų kuprinės, iš jų: 307 (52,8 proc.) mokiniai nešioja normalaus svorio kuprines, 229 (39,3 proc.) sunkias kuprines, o 46 (7,9 proc.) mokiniai nešioja per sunkią kuprinę (3 pav.).



3 pav. Trečios klasės mokinių kuprinių svoris

Ketvirta klasė

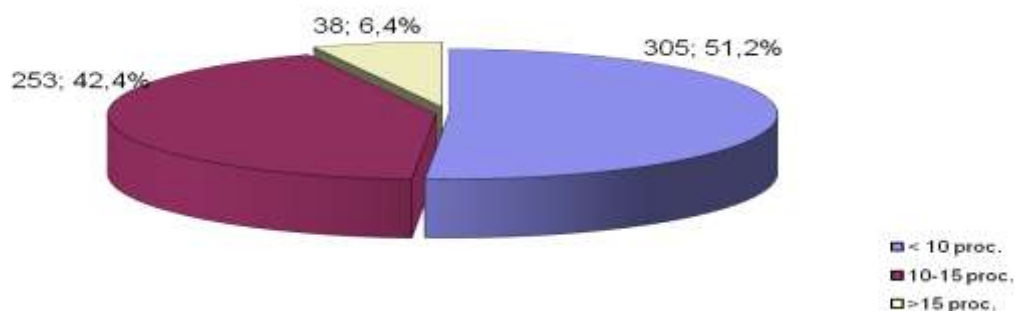
Pasvertos 541 ketvirtokų kuprinė, iš jų: 326 (60,3 proc.) mokinių nešioja normalaus svorio kuprines, 188 (34,8 proc.) sunkias kuprines, 27 (4,9 proc.) mokiniai nešioja per sunkią kuprinę (4 pav.).



4 pav. Ketvirtos klasės mokinių kuprinių svoris

Penkta klasė

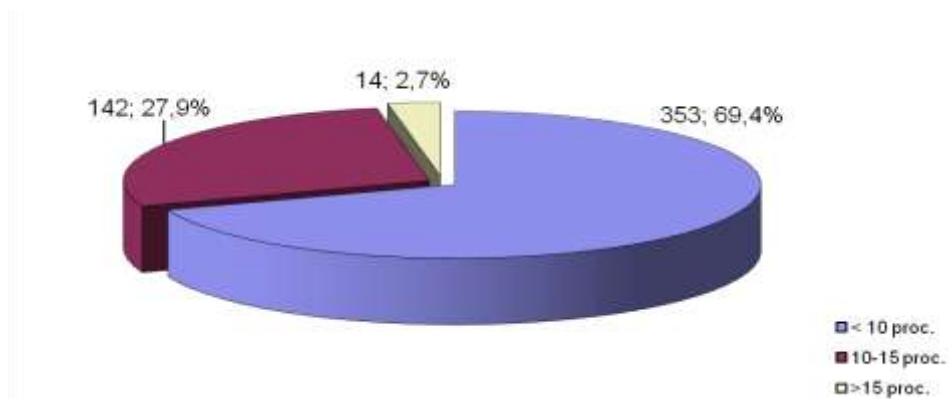
Pasvertos 596 penktokų kuprinės, iš jų: 305 (51,2 proc.) mokinių nešioja normalaus svorio kuprines, 253 (42,4 proc.) sunkias kuprines, 38 (6,4 proc.) mokiniai nešioja per sunkią kuprinę (5 pav.).



5 pav. Penktos klasės mokinių kuprinių svoris

Šešta klasė

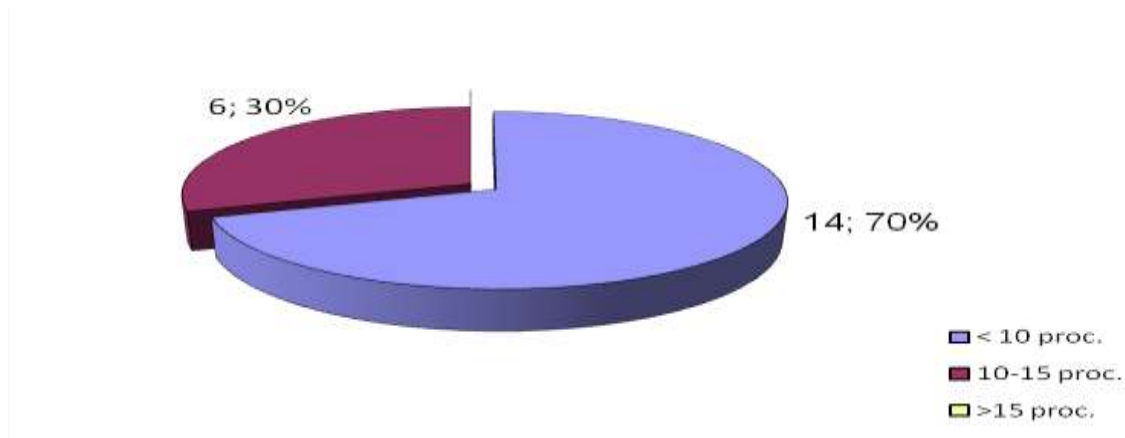
Pasvertos 509 šeštokų kuprinės, iš jų: 353 (69,4 proc.) mokiniai nešioja normalaus svorio kuprines, 142 (27,9 proc.) sunkias kuprines, 14 (2,7 proc.) mokinių nešioja per sunkią kuprinę (6 pav.).



6 pav. Šeštos klasės mokinių kuprinių svoris

Septinta klasė

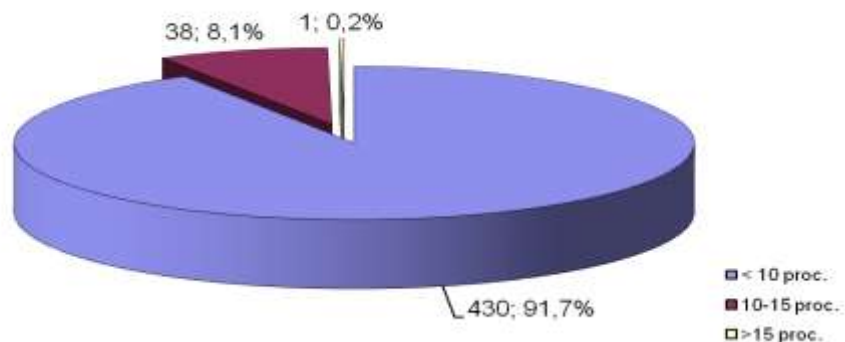
Pasverta 20 septintokų kuprinių, iš jų: 14 (70 proc.) mokinių nešioja normalaus svorio kuprines, 6 (30 proc.) sunkias kuprines (7 pav.).



7 pav. Septintos klasės mokinių kuprinių svoris

Devinta klasė

Pasvertos 469 devintokų kuprinės, iš jų: 430 (91,7 proc.) mokinių nešioja normalaus svorio kuprines, 38 (8,1 proc.) sunkias kuprines, 1 (0,2 proc.) mokiniai nešioja per sunkią kuprinę (8 pav.).



8 pav. Devintos klasės mokinių kuprinių svoris

IŠVADOS

1. 2012/2013 m. m. iš 8754 pasitikrinusių sveikatą 1958 mokiniams buvo daugiau diagnozuota skeleto – raumenų sistemos sutrikimų daugiau nei 2010/2011 m. m.
2. 1975 (60,3 proc.) moksleivių kuprinės atitiko higienos normų reikalavimus. Lyginant su praėjusiais mokslo metais, šiemet padaugėjo moksleivių nešiojančių normalaus svorio kuprines.
3. 1120 (34,2 proc.) mokinių nešioja sunkią kuprinę, iš jų 180 moksleivių (5,5 proc.) kuprinės svėrė daugiau nei 15 proc. kūno masės.
4. Sunkiausias kuprines nešioja antrojai: 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 g. – 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 abiems 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 didės susidomėjimas kūno kultūros pamokomis. Taip pat kūno kultūros pamokų metu daugiau dėmesio skirti plokščiapadystės profilaktikai.