

ALYTAUS MIESTO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

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

Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 301768543

Kuprinių svėrimo akcijos 2016 m. rezultatai

Alytus, 2016

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 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.

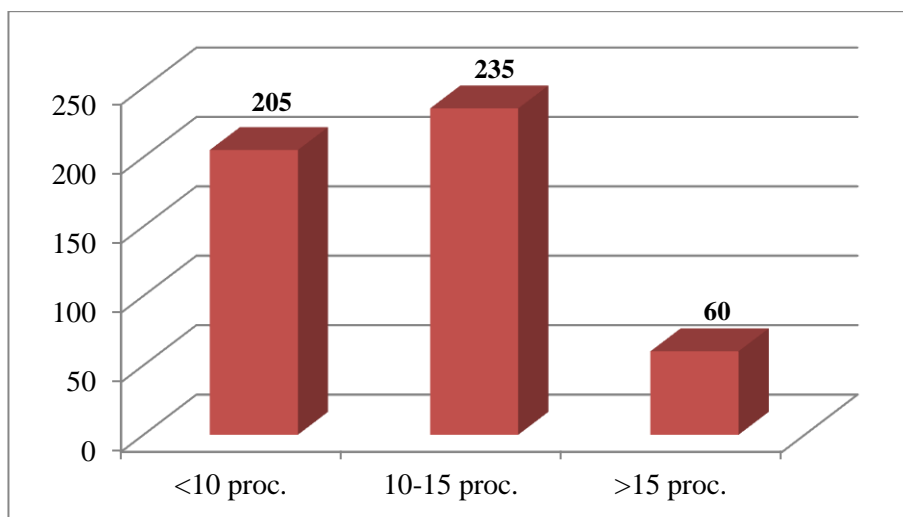
Pagrindiniai tiesaus stuburo „priešai“ – netaisyklinga kūno padėtis, ilgas stovėjimas ar sėdėjimas persikreipus, neatitinkantys vaikų ūgio baldai gali neigiamai veikti skeleto vystymąsi, sukelti stuburo iškrypimus, suformuoti netaisyklingą laikyseną. Dažniausia netaisyklingos laikysenos priežastis yra 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 miesto bendrojo lavinimo mokyklose organizavo 2016 m. kuprinių svėrimo akciją. Akcijos tikslas „Ar ne per sunki mokinio kuprinė“ buvo išsiaiškinti mokyklinės kuprinės svorį ir jos sąsają su kūno svoriu, kokį 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“ Alytaus miesto bendrojo lavinimo mokyklose buvo pasvertos visos 2 klasės - 502 kuprinės, iš jų 205 (40,84 proc.) kuprinių svoris buvo mažesnis nei 10 proc. mokinio kūno svorio, sunkias, nuo 10 proc. iki 15 proc. mokinio kūno svorio, kuprines turėjo 235 (46,81 proc.) mokiniai, o 60 (11,95 proc.) mokinių kuprinės viršijo mokinio kūno svorį daugiau kaip 15 proc. (1 pav.).



1 pav. 2 klasių bendras mokinių kuprinių svoris (abs. sk.)

Kuprinių svėrimo akcijos metu buvo tikrinama kokio tipo kuprines nešioja mokiniai: ar turi atšvaitą. Tačiau nustatyta, kad 84,06 proc. 2 klasės mokinių turi atšvaitus prisegtus ant kuprinių. 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.

IŠVADOS

1. Iš viso 502 mokinių pasvertos kuprinės, 205 kuprinės (40,84 proc.) atitiko higienos normų reikalavimus.
2. 235 (46,81 proc.) mokiniai nešiojo sunkias kuprines ir 60 (11,95 proc.) mokiniai nešiojo per sunkias kuprines.

REKOMENDACIJOS

1. Tuščios kuprinės svoris turi būti ne didesnis kaip 700 gramų pradinųjų klasių moksleiviams ir ne didesnis kaip 1000 gramų – vyresniųjų 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 patogi, 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 plokščiapėdystės profilaktikai.

Parengė:

Ernesta Bartaševičiūtė

Alytaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro
visuomenės sveikatos stebėsenos ir stiprinimo specialistė

El. paštas ernesta@alytausvsb.lt