

## **ALYTAUS MIESTO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS**

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

Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 301768543

---

### **2019 M. KUPRINIŲ SVĖRIMO AKCIJOS REZULTATAI**

Alytus, 2019

## 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.

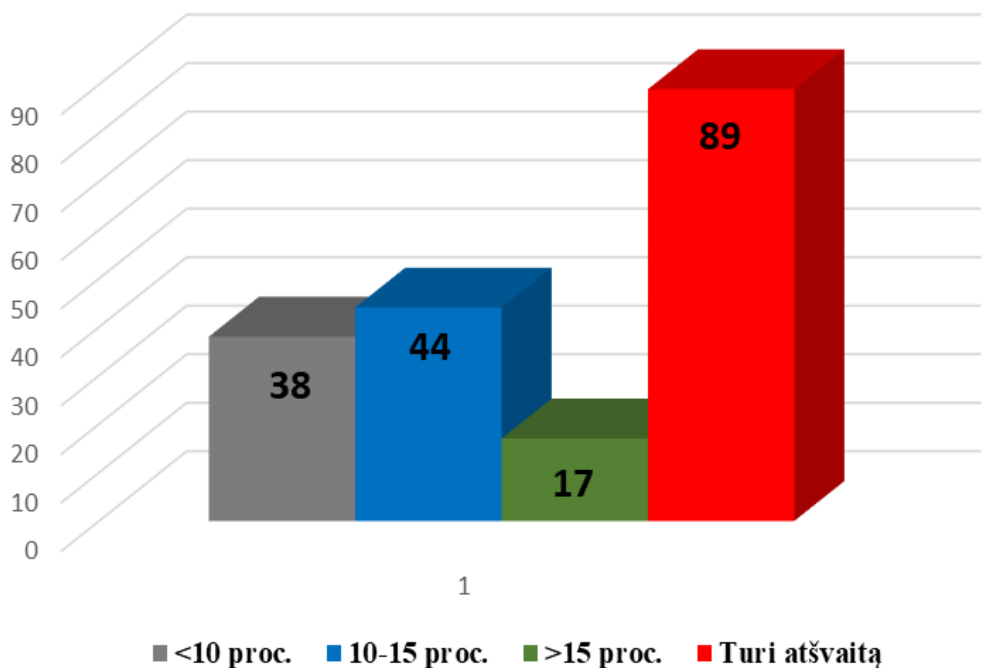
Pagrindiniai tiesaus stuburo „priešai“ – netaisyklinga kūno padėtis, ilgas stovėjimas ar sėdėjimas persikreipus, neatitinkantys vaikų ūgio baldai gali neigiamai veikti skeleto vystymąsi, sukelti stuburo iškrypimus, suformuoti netaisyklingą laikyseną. Dėl per sunkių nešulių nešiojimo vaikams gali prasidėti nugaros skausmai arba vadinama jaunatvinė osteochondrozė, kuri vėliau dešimčia metų anksčiau sukels senatvinę osteochondrozę. 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, vykdantys sveikatos priežiūrą mokyklose organizavo miesto bendrojo lavinimo mokyklose 2019 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 ir kurie mokiniai yra matomi kelyje, t.y. turi šviesą atspindintį atšvaitą.

## TYRIMO ANALIZĖ

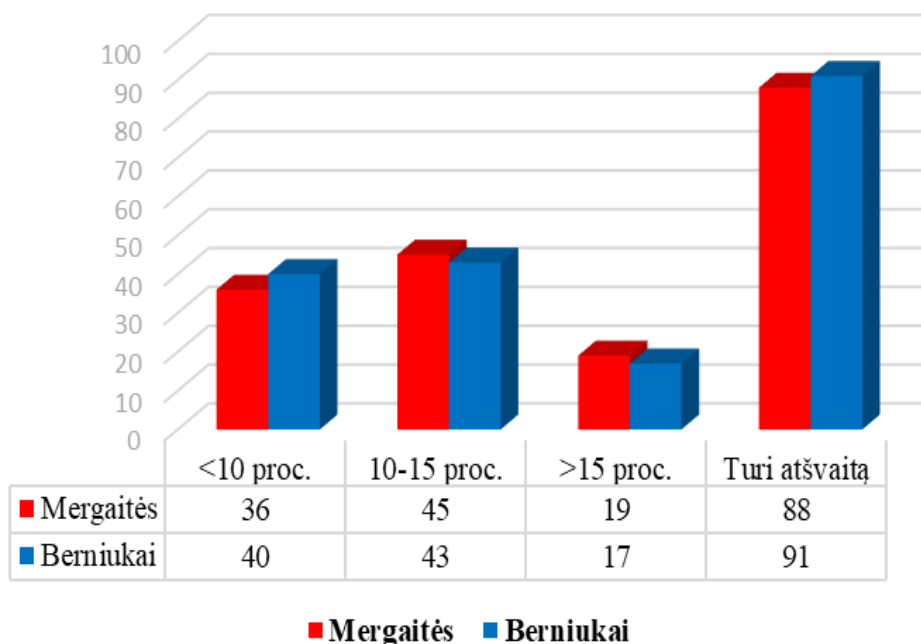
2019 m. akcijos metu „Ar ne per sunki mokinio kuprinė“ Alytaus miesto bendrojo lavinimo mokyklose buvo pasvertos 2 klasių – 544 mokinių kuprinės, iš jų 208 (38 proc.) kuprinės svoris buvo mažesnis nei 10 proc. mokinio kūno svorio. Sunkias, nuo 10 proc. iki 15 proc. mokinio kūno svorio, kuprines turėjo 241 (44 proc.) mokiniai, o 95 (17 proc.) mokinių kuprinės viršijo mokinio kūno svorį daugiau kaip 15 proc. (1 pav.).



**1 pav. 2 klasių bendras mokinių kuprinių svoris (proc.), 2019 m.**

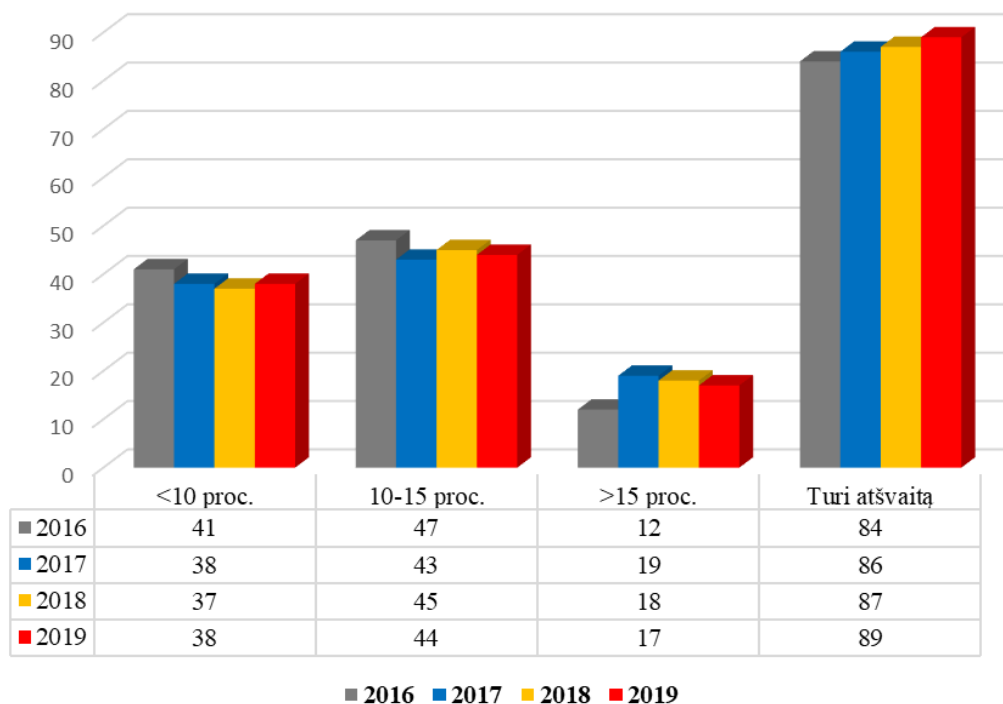
Kuprinių svėrimo akcijos metu buvo tikrinama kokio tipo kuprines nešioja mokiniai ir ar yra matomi kelyje, ar turi atšvaitą. Gauti duomenys rodo, kad 89 proc. 2 klasės mokinių turi atšvaitus prisegtus ant kuprinių (2018 m. – 87 proc.).

Lyginant kuprinių svorį tarp mergaičių ir berniukų, pastebima, kad berniukų kuprinės yra lengvesnės. Atšvaitą ant kuprinių turi 91 proc. berniukų ir 88 proc. mergaičių (2 pav.).



**2 pav. Mokinių kuprinių svoris pagal lytį (proc.), 2019 m.**

Stebint 2016 – 2019 metų kuprinių svėrimo akcijos duomenis, galima daryti išvadą, kad kuprinių svoris kas metai žymiai nesikeičia ir išlieka panašūs. Bet galima pasidžiaugti, kad didėja procentas ant kuprinių nešiojamų atšvaitų (3 pav.).



**3 pav. Mokinių kuprinių svoris 2016 – 2019 m. (proc.)**

## IŠVADOS

1. Iš viso buvo pasvertos 544 antros klasės mokinių kuprinės, iš jų 208 (38 proc.) atitiko higienos normų reikalavimus.
2. Iš viso 241 (44 proc.) mokinys nešiojo sunkias kuprines ir 95 (17 proc.) mokiniai nešiojo per sunkias kuprines.
3. Berniukų kuprinės lengvesnės nei mergaičių.
4. Atšvaitus ant kuprinės turėjo 89 proc. akcijoje dalyvavusių mokinių ir mokinių atšvaitų nešiojimo procentas, kas metai didėja.

## REKOMENDACIJOS

1. Tuščios kuprinės svoris turi būti ne didesnis kaip 700 gramų pradinių 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. Tėvai turi pasirūpinti, kad vaiko 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.
8. Tėvai turi būti įsitikinę, kad prie vaiko kuprinės ar lauko drabužių yra prisegta (uždėta) šviesą atspindinti priemonė – atšvaitas.

### **Parengė:**

Alytaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistė,  
vykdanti visuomenės sveikatos stiprinimą ir stebėseną  
Ingrida Geraltauskaitė