



**PANEVĖŽIO MIESTO SAVIVALDYBĖS**

**VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS**

Savivaldybės biudžetinė įstaiga, Respublikos 68, LT – 35158 Panevėžys, tel. (8 45) 46 14 06,

**Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 301738112**

---



## **AKCIJOS „AR SUNKI MANO KUPRINĖ“ ?**

**2015 M.**

**ATASKAITA**

*Parengė: Visuomenės sveikatos stebėsenos specialistė Indrė Čaikinienė*

**Panevėžys**

**2015 m.**

## **Įvadas**

Vaikų sveikatos profilaktinių patikrinimų duomenys rodo, kad kasmet nustatoma vis daugiau vaikų laikysenos sutrikimų. Vaikų laikysenos sutrikimų ne tik didėja, bet labai svarbu tai, kad jų amžius jaunėja. Netaisyklinga kūno laikysena – vienas neigiamų veiksnių, lemiančių augančio vaiko esamą ir būsimą sveikatą. Griaučių – raumenų sistemos funkcionavimo sutrikimai, pasireiškiantys netaisyklinga stuburo padėtimi, labai dažnai išryškėja vaiko augimo periodu, kai 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. Kuo anksčiau bus diagnozuoti šios sistemos sutrikimai, parinktos tinkamos korekcinės priemonės, tuo anksčiau bus galima bent iš dalies sumažinti vėliau jau suaugusiam iškylančias problemas, kartu gerinant ir vaikų sveikatos kokybę.

### **PRIEŽASTYS, KURIOS ĮTAKOJA YDINGĄ LAIKYSENĄ:**

#### **Blogi įpročiai**

- Netaisyklingas sėdėjimas;
- Netaisyklingas stovėjimas(ant vienos kojos, perkreipus dubenį);
- Sunkių daiktų nešiojimas ant vieno peties ar viena ranka;
- Netaisyklingas gulėjimas(ant šono, susirietus, ankštoje per minkštoje, įdubusioje lovoje, ant didelės pagalvės).

#### **Judėjimo stoka**

- Netinkamos darbo ir poilsio sąlygos;
- Blogas darbo ir žaidimo vietos apšvietimas;
- Persirgtos ligos;
- Įgimtos stuburo deformacijos.

Siekdami išsiaiškinti ar egzistuoja sunkios mokyklinės kuprinės problema Panevėžio mieste, Panevėžio miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras 2015 m. rugsėjo mėnesį svėrė 1 ir 4 klasių moksleivius ir jų kuprines.

**Akcijos tikslas** – įvertinti 1- 4 klasių mokinių nešiojamų kuprinių svorį, kuprinės tipą ir kuprinės nešiojimo būdą, siekiant išvengti vaikų laikysenos sutrikimų dėl per didelio kuprinių svorio.

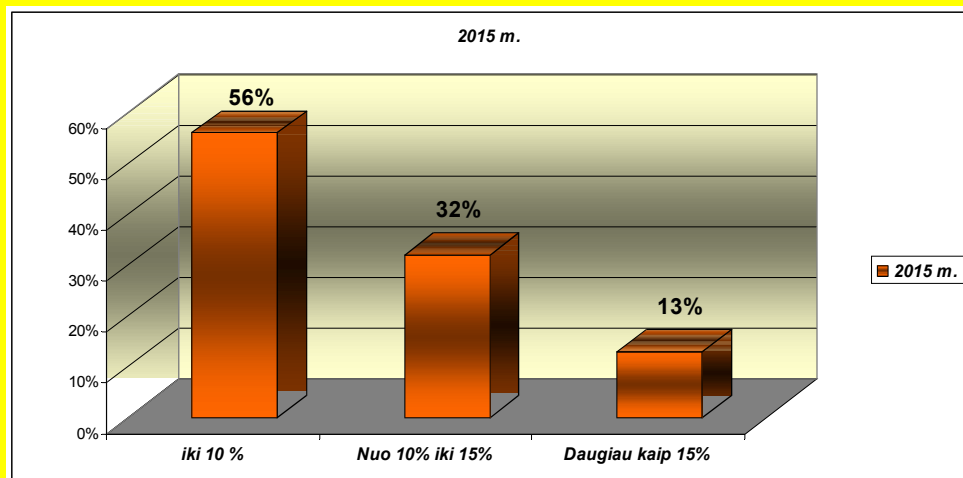
Kuprinių svėrimo akcijos metu visuomenės sveikatos biuro specialistai, dirbantys mokyklose, ne tik sverė vaikų kuprines, bet ir vertino jų atitikimą Lietuvos higienos normai HN 41:2003 „Mokyklinės prekės”.

Viso per šią akciją buvo pasverta 1784 mokinių ir jų kuprinių. Lyginant su praėjusiais metais tai 112 mokiniiais daugiau. Pirmų klasių - 906, o ketvirtų – 878.

## TYRIMO REZULTATAI

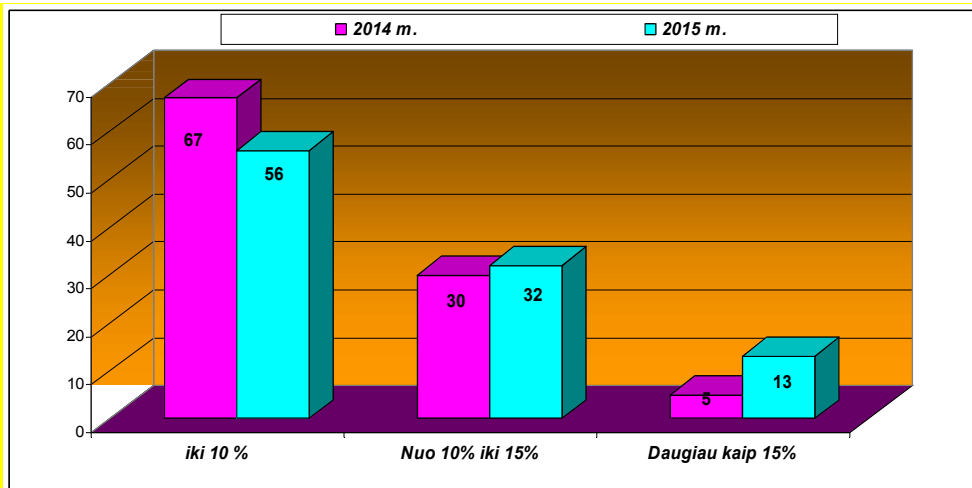
### PIRMŲ KLASIŲ REZULTATAI

Vykdam šią akciją paaiškėjo, kad 508 (56 proc.) pirmokų kuprinių svoris atitiko higienos normų reikalavimus ir neviršijo 10 procentų mokinio svorio. Tačiau 282 (32 proc.) mokinių kuprinių viršijo mokinio svorį nuo 10 iki 15 proc., ir 116 (13 proc.) vaikų nešiojasi kuprines, kurios sveria daugiau kaip 15 procentų mokinio svorio (žr.1 pav.).



1 pav. Pirmų klasių mokinių nešiojamų kuprinių svoris procentais.

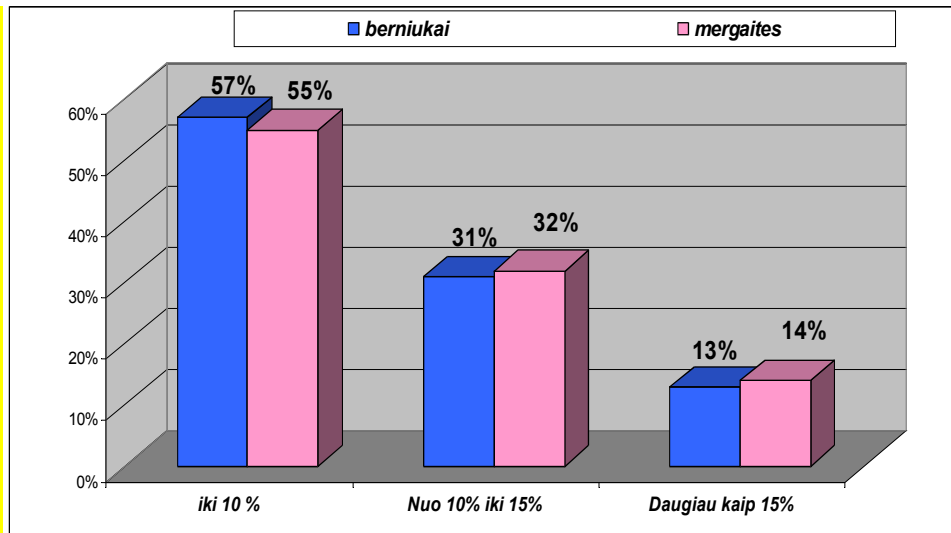
Lyginant su praėjusiais metais negalime pasidžiaugti gerais rezultatais. Sumažėjo vaikų, kurių kuprinių svoris atitiko jų kūno masės svorį - 11 proc. Ir padidėjo vaikų skaičius, kurie nešiojasi kuprines kurios svėre daugiau kaip 15 proc. mokinio svorio skaičius – 8 proc. (žr.2 pav.).



2 pav. Pirmų klasių mokinių nešiojamų kuprinių svoris 2014 m.-2015 m. procentais.

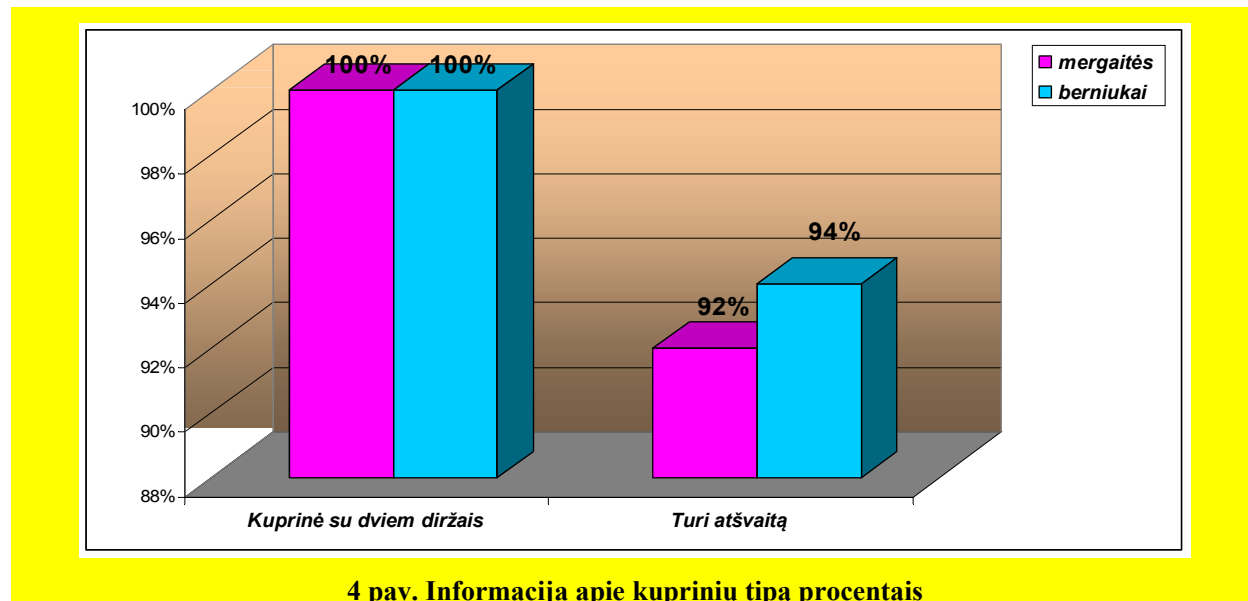
Pasvėrus pirmų klasių mokinius ir jų kuprines, paaiškėjo, kad berniukų buvo šiek tiek daugiau (57 proc.) nei mergaičių (55 proc.) kurie nešiojosi atitinkamo svorio kuprines.

Panašus procentas pirmokų: tiek mergaičių (32 proc.) tiek berniukų (31 proc.) buvo, kurių kuprinių svoris buvo nuo 10 iki 15 procentų kūno masės. Taip pat panašiai pasiskirstė skaičiai tarp mergaičių (14 proc.) ir tarp berniukų (13 proc.), kurių kuprinės svėre daugiau nei 15 procentų mokinio kūno masės (3 pav.).



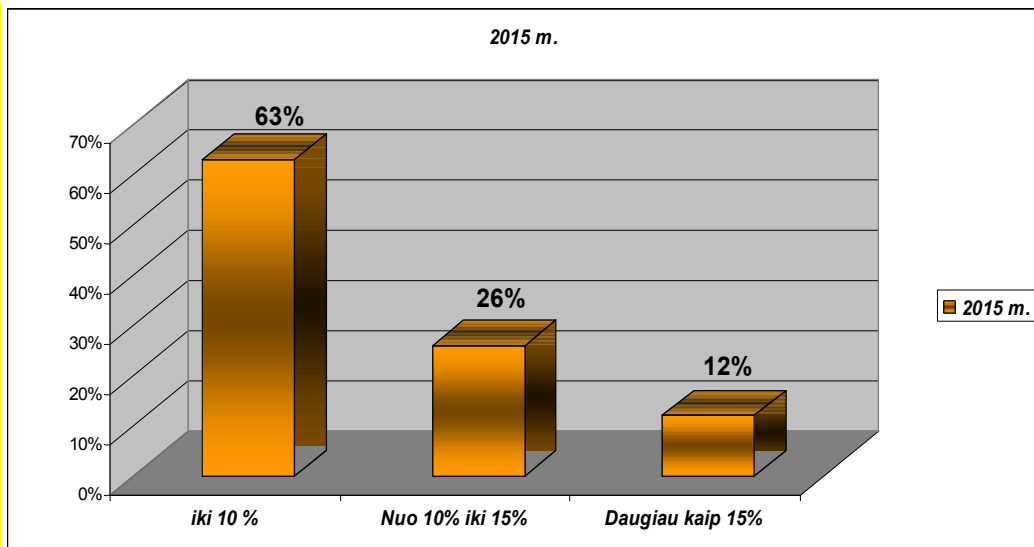
3 pav. Pirmokų pagal lytį nešiojamų kuprinių svoris procentais

Įvertinus informaciją apie mokinių kuprinių tipą, paaiškėjo, kad 100 procentų tiek mergaičių tiek berniukų nešiojamos kuprinės yra su dviem diržais. Panašus procentas taip pat tiek berniukų (94 proc.) tiek mergaičių (92 proc.) turi ir atšvaitus ant kuprinių (4 pav.).



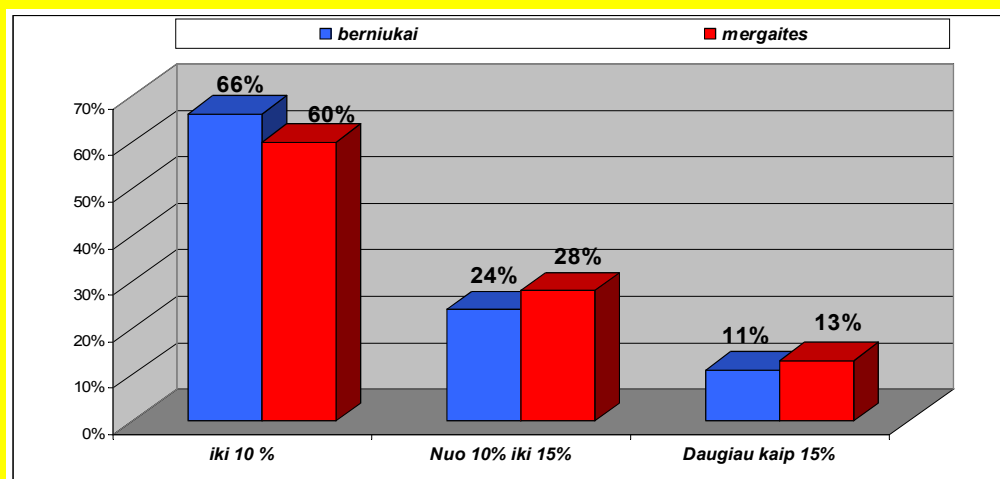
#### KETVIRTŲ KLASIŲ REZULTATAI

Ketvirtų klasių mokinių kuprinės dauguma atitiko higienos normų reikalavimų ir 553 (63 proc.) mokinių kuprinės svėrė iki 10 proc. 222 (26 proc.) ketvirtokų kuprinės svėrė nuo 10 iki 15 procentų. 103 (12 proc.) ketvirtokai nešiojasi kuprines sunkesnes daugiau kaip 15 procentų savo svorio (5 pav.).



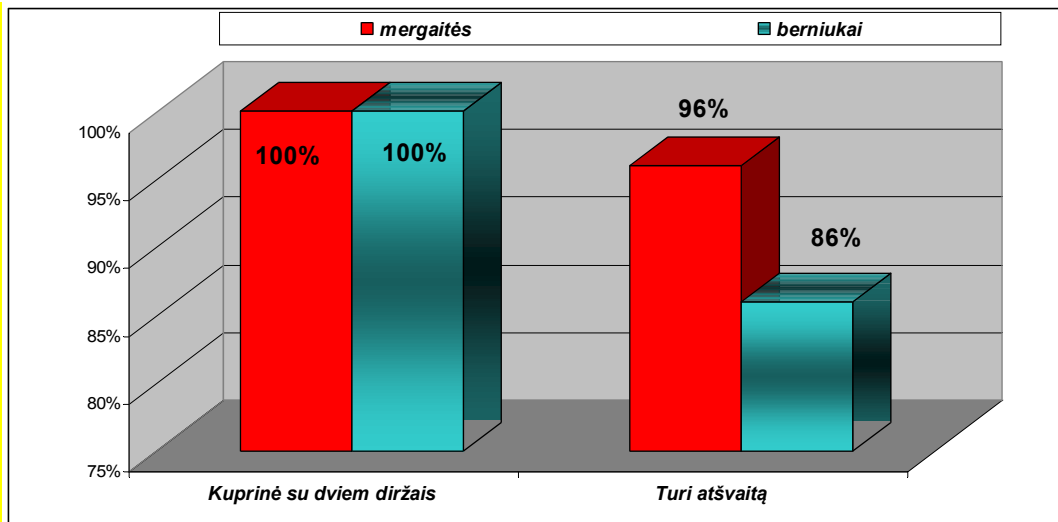
5 pav. Ketvirtų klasių moksleivių nešiojamų kuprinių svoris procentais.

Susumavus gautus rezultatus paaiškėjo, kad daugiau berniukų (66 proc.) nei mergaičių (60 proc.) nešiojasi kuprines kurios atitinka jų kūno masės svorį (6 pav.).



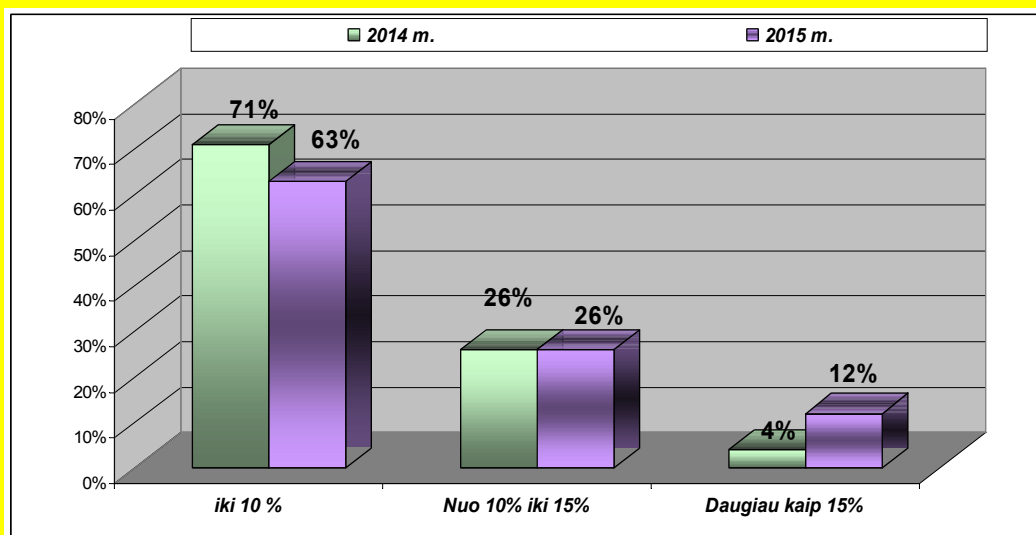
6 pav. Ketvirtokų pagal lytį nešiojamų kuprinių svoris procentais

Akcijos rezultatai parodė, kad 100 procentų ketvirtų klasių mokiniai kuprines nešiojasi su dviem diržais. Tačiau mažiau nei pirmų klasių turi atšvaitus (7 pav.).



7 pav. Informacija apie ketvirtokų kuprinių tipą procentais

Lyginant su praėjusiais metais, matome, kad situacija negerėja ir tarp ketvirtų klasių moksleivių. Jei 2014 metais mokinių kurių kuprinės atitiko jų kūno masės svorį buvo 71 proc., tai 2015 metais – tik 63 procentai. Taip pat labai padaugėjo sunkiai sveriančių kuprinių kurios sveria daugiau kaip 15 kg mokinio svorio nuo 4 proc. iki 12 proc. (8 pav.).

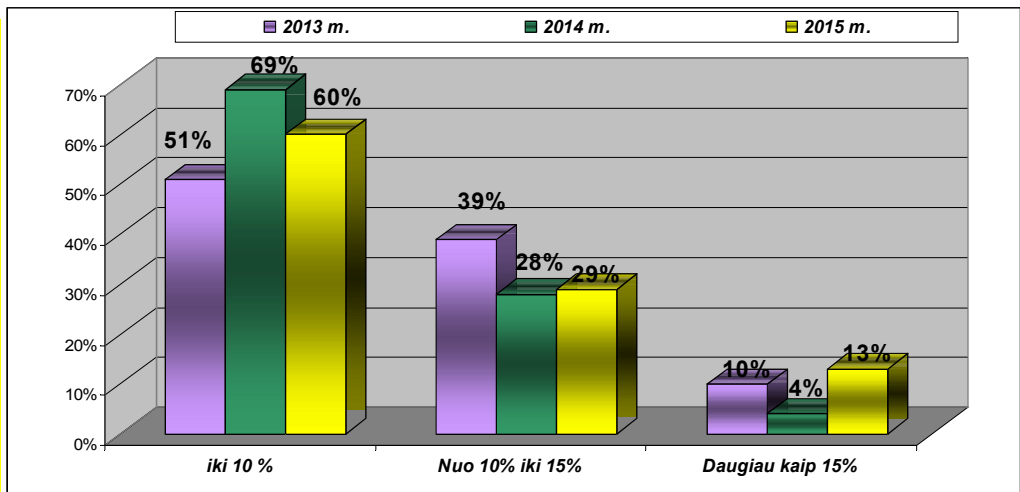


8 pav. Ketvirtų klasių moksleivių nešiojamų kuprinių svoris procentais 2014-2015 m.

### BENDRAS MOKINIŲ NEŠIOJAMŲ KUPRINIŲ SVORIS

Tyrimas parodė, kad tinkamo (iki 10 proc. vaiko svorio) kuprines nešioja 60 proc. Panevėžio miesto pradinukų. 10-15 proc. sunkesnes svorio kuprines nešioja 29 proc. pradinukų.

O labai sunkių kuprinių, kurios sveria daugiau nei 15 procentų mokinio svorio nešiojasi 13 procentų mokinių. Palyginus trijų metų laikotarpį matome, kad situacija negerėja. 2015 metais ypatingai padaugėjo mokinių kurie nešiojasi ypatingai sunkias kuprines (9 pav.).



9 pav. Bendras mokinių nešiojamų kuprinių svorių skaičius procentais 2013-2015 m.



Apibendrinus rezultatus, galime teigti, kad jau keletą metų iš eilės daugiau sunkesnių kuprinių nešiojasi pirmų klasių mokinukai. Kuo jaunesnis moksleivis, tuo sunkesnė jo kuprinė. Tai parodė Panevėžio miesto visuomenės sveikatos biuro atlikta akcija. Taip pat buvo klausiama mokinių nuomonės ar jiems nėra per sunki kuprinė? Dauguma mokinių tai yra pirmų klasių (89 proc.) ir ketvirtų klasių – 93 proc. teigė, kad jiems kuprinė nėra sunki.



## **Visuomenės sveikatos specialistų pasiūlymai:**

- Reikalinga pradėti šviesti dar lankančių ikimokyklinio ugdymo įstaigas vaikų tėvelius:
- patarti tėveliams kokias pirkti kuprines ( tipas, svoris, forma).
- Supažindinti pradinukų tėvelius su atlikto tyrimo „Ar sunki mano kuprinė?“ rezultatais.

## **Visuomenės sveikatos specialistai pataria:**

- ✓ Į mokyklą daiktus nešti tik mokyklinėje kuprinėje. Kuprinės forma – turi būti tokia, kad joje tvarkingai tilptų knygos, sąsiuviniai bei kiti mokykloje reikalingi daiktai. Kuprinės viduje turi būti skyriai, kurie atskirtų didesnius daiktus nuo mažesnių. Taip pat svarbu, ar kuprinė turi papildomų kišenių, skirtų susidėti smulkesniems daiktams.
- ✓ Tvarkingai sudėkite daiktus, kad jie neslidinėtų po kuprinės vidų.
- ✓ Kasdien peržiūrėkite kuprinės turinį ir susidėkite tik tai dienai reikalingus daiktus.
- ✓ Sunkiausias daiktus rekomenduojama dėti į tą kuprinės dalį, kuri yra arčiausiai nugaros.
- ✓ Optimalus pilnos kuprinės svoris turėtų sudaryti ne daugiau kaip 10 proc. moksleivio kūno masės. Didžiausias pilnos kuprinės svoris neturi viršyti 15 proc. moksleivio kūno masės.
- ✓ Mokyklinių kuprinių svoris turi būti: pradinų klasių moksleiviams – ne daugiau kaip 700 g. vyresniųjų klasių moksleiviams – ne daugiau kaip 1000 g.
- ✓ Rinkitės mokyklinę kuprinę, turinčią du reguliuojamo ilgio plačius paminkštintus diržus.
- ✓ Nešant kuprinę, visada užsidėti diržus ant abiejų pečių, diržai turi būti nei per daug suveržti, nei per daug laisvi. Nešiojant kuprinę ant vieno peties stuburas krypsta į vieną pusę ir pamažu tokia jo padėtis gali išlikti ilgam laikui.
- ✓ Nešamos kuprinės apačia neturi būti žemiau juosmens.
- ✓ Mokyklinių kuprinių išorinėje pusėje turi būti pritvirtinti atšvaitai. Jie turėtų būti kuprinės priekyje, šonuose, taip pat ant petnešų, kad vaikas tamsiu paros metu būtų matomas iš visų pusių.
- ✓ Kad kuprinė būtų patogi, praktiška ir kuo mažiau žalotų vaikus, be privalomųjų reikalavimų, medikai taip pat pataria įsitikinti, ar kuprinėje ties stuburo įlinkiu yra

minkšta pagalvėlė (ergonominė nugarėlė). Ergonominė nugarėlė – ji turi tam tikras formas - išgaubimus, griovelius, kurie puikiai priglunda prie vaiko nugaros, taip pat leidžia cirkuliuoti orui, todėl nešiojant kuprinę nejaučiama nemaloni trintis.

- ✓ Jei vaikas skundžiasi nugaros skausmu, kreipkitės į šeimos gydytoją.

## KAIP PATIKRINTI LAIKYSENĄ?

Paprasčiausias ydingos laikysenos nustatymo būdas yra apžiūrėjimas.

### Apžiūrėjimas iš priekio.

- Apžiūrint iš priekio nustatoma galvos padėtis (stebima ar nėra veido asimetrijos)
- Pečių padėtis (ar vienas nėra aukštesnis už kitą)
- Krūtinės laštos forma
- Dubens (ar nepersikreipęs)
- Kojų forma (normali, O pavidalo, X pavidalo)
- Pėdų forma (ar nesuplokštėjusi)

### Apžiūrėjimas iš nugaros.

- Dėmesys kreipiamas į galvos padėtį
- Pečių lygį
- Menčių kampų aukštį
- Menčių nutolimą nuo stuburo
- Dubens padėtį
- Svarbu nustatyti nugaros raumenų išsivystymo būklę

### Apžiūrėjimas iš šono ir pasilenkus į priekį.

- Nustatoma galvos, pečių, rankų padėtis
- Krūtinės ir pilvo forma (išgaubimas vienoje nugaros pusėje, o kitoje suplokštėjimas)
- Ar nėra nugaros asimetrijos

## NETAISYKLINGOS LAIKYSENOS PROFILAKTINĖS PRIEMONĖS

- ✗ Sveikas maistas ir racionali mityba
- ✗ Pasivaikščiojimas gryname ore

- ✘ Reguliari, sistemingai atliekama mankšta
- ✘ Laisva ir nevaržanti apranga ir tinkama avalynė (lauke įvairiais metų laikais, darželyje ir namuose)
- ✘ Grūdinimasis
- ✘ Grynas oras patalpose (darželyje ir namuose)
- ✘ Pusiausvyra tarp aktyvios fizinės veiklos, ramių žaidimų (sėdėjimas valgant, žaidžiant prie televizoriaus, prie kompiuterio, stalo žaidimai ir kt.)



**PANEVĖŽIO MIESTO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO KOLEKTYVAS LINKI  
VISIEMS GERŲ NAUJŲ MOKSLO METŲ!!!!**