



PANEVĖŽIO MIESTO SAVIVALDYBĖS

VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Savivaldybės biudžetinė įstaiga, Respublikos g. 68, LT-35158 Panevėžys, tel./faksas (8 45) 461406.

Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 301738112



AKCIJA „AR SUNKI MANO KUPRINĖ?“ 2016 M.

Parengė Indrė Čaikinienė, visuomenės sveikatos stebėsenos specialistė

Panevėžys

2016 m.

Įvadas

Vaikų sveikatos profilaktinių patikrinimų duomenys rodo, kad kasmet nustatoma vis daugiau moksleivių turinčių laikysenos sutrikimų. Netaisyklinga kūno laikysena – vienas neigiamų veiksnių, lemiančių augančio vaiko esamą ir būsimą sveikatą. Skeleto-raumenų sistemos funkcionavimo sutrikimai, pasireiškiantys netaisyklinga stuburo padėtimi, labai dažnai išryškėja vaikui augant. Tad norint išvengti sveikatos problemų būtina ankstyva skeleto-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 išskylančių problemų, kartu gerinant ir vaikų sveikatos kokybę.

Pagal literatūros duomenis, įvairių šalių gydytojai 7–12 metų vaikams rekomenduoja ne sunkesnę kaip 10 proc. savo svorio kuprinę, ji turi būti su dviem diržais ir nešama taisyklingai užsidėjus ant pečių. Kai kurių šalių mokslininkų duomenimis, kasdienis sunkesnės nei 15 proc. savo svorio kuprinės nešiojimas gali būti vertinamas kaip rizikos veiksnys, darantis įtakos moksleivio nugaros skausmų ar kitų stuburo pakenkimų atsiradimui.

Siekdami išsiaiškinti, ar egzistuoja sunkios mokyklinės kuprinės problema Panevėžyje, miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras 2016 m. rugsėjo mėnesį pasvėrė 1 ir 4 klasių moksleivius bei jų kuprines.

Akcijos tikslas – išsiaiškinti dabartinę situaciją dėl mokyklinių kuprinių svorio, ar jos nėra per sunkios mokiniams. Vykdamas šią akciją svarbu ne tik pasverti mokinį bei jo kuprinę, bet ir įvertinti kuprinės tipą – kuprinė su vienu diržu, su dviem diržais ar tik su rankena.

Kuprinių svėrimo akcijos metu Visuomenės sveikatos biuro darbuotojai, dirbantys mokyklose, ne tik sveria vaikų kuprines, bet ir vertina jų atitikimą Lietuvos higienos normai HN 41:2003 „Mokyklinės prekės“.

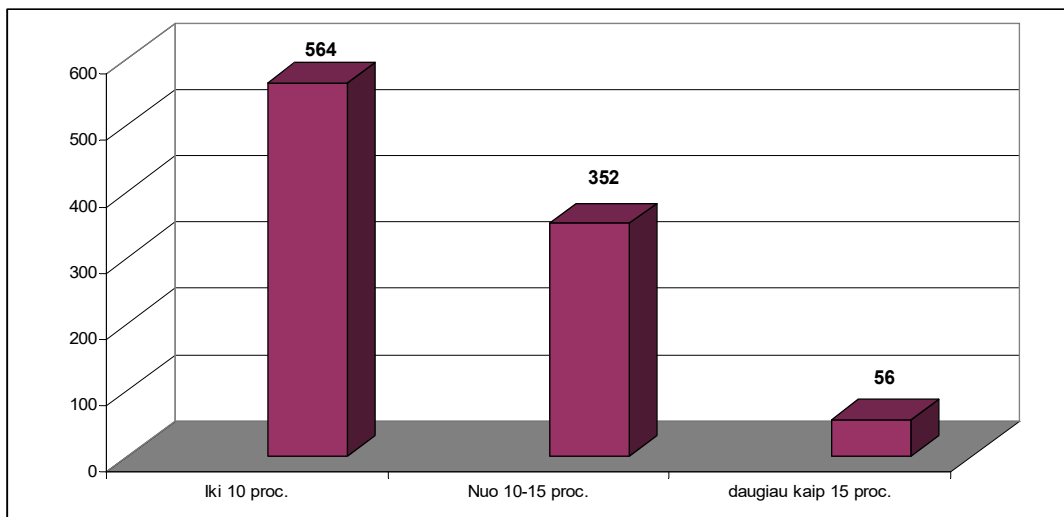
Visuomenės sveikatos biuro specialistai teikia informacinę-metodinę informaciją vaikams, mokytojams bei tėvams apie rekomenduojamą kuprinių svorį, taisyklingą kuprinės nešimą, pataria tėvams, kaip teisingai parinkti vaikams kuprinę.

Viso per šią akciją buvo pasverti 1853 mokiniai ir jų kuprinės, t. y. 69 mokiniais daugiau nei 2015 metais. Pirmų klasių – 972, o ketvirtų – 881.

TYRIMO REZULTATAI

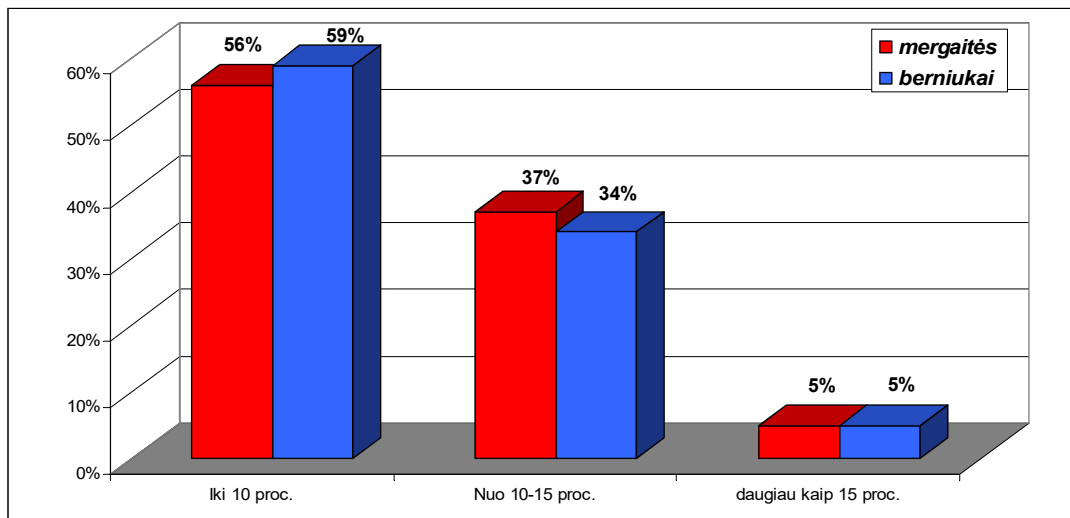
PIRMŲ KLASIŲ REZULTATAI

Vykdam šią akciją paaiškėjo, kad 564 (58 proc.) pirmokų kuprinių svoris atitiko higienos normų reikalavimus ir neviršijo 10 procentų mokinio svorio. Tačiau 352 (36 proc.) mokinių kuprinių viršijo mokinio svorį nuo 10 iki 15 proc. ir 56 (5 proc.) vaikai nešiojasi kuprines, kurios sveria daugiau kaip 15 proc. mokinio svorio (1 pav.).



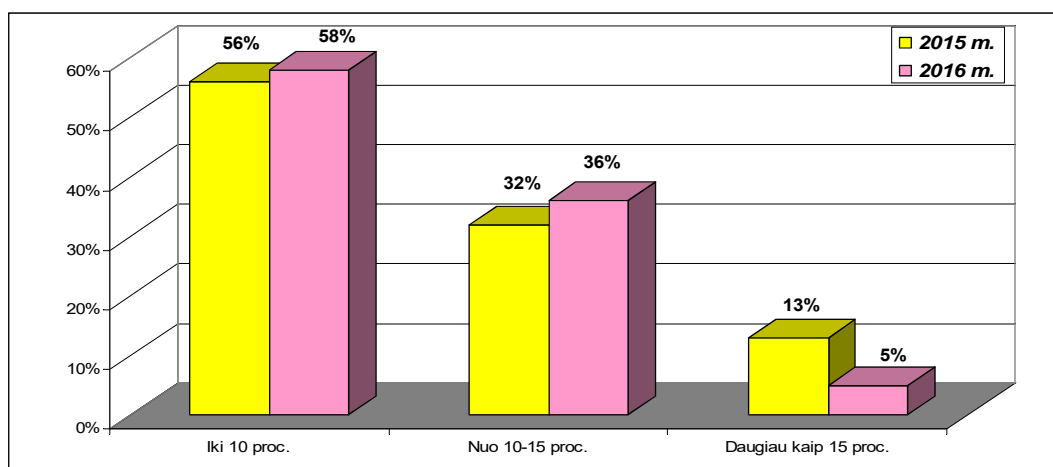
1 pav. Pirmų klasių mokinių nešiojamų kuprinių svoris

Lygindami mergaičių ir berniukų nešiojamų kuprinių svorius matome, kad sunkesnės kuprinės mergaičių (42 proc.) nei berniukų (39 proc.) (2 pav.).



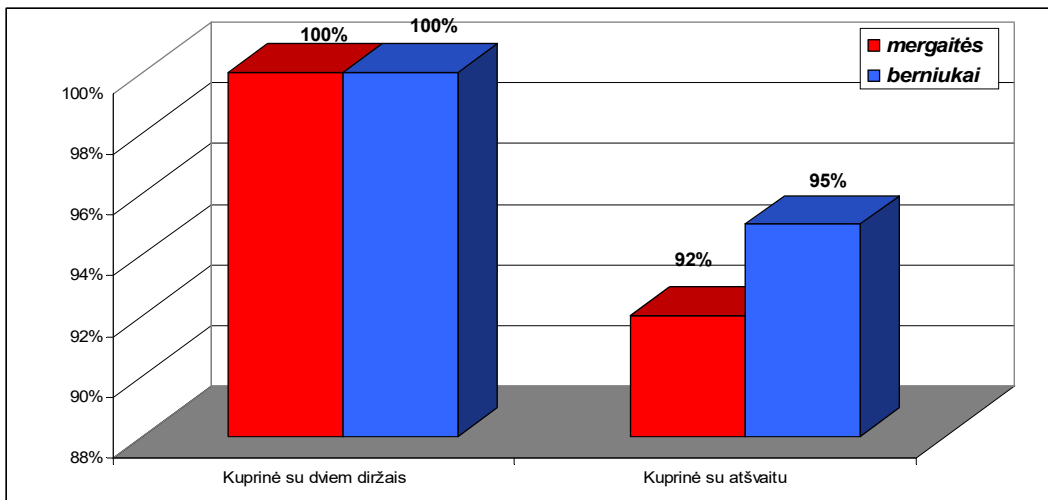
2 pav. Pirmokų pagal lytį nešiojamų kuprinių svoris procentais

Lyginant dvejų metų laikotarpį (2015–2016 m.) matome, kad gerokai sumažėjo pirmokų, nešiojančių ypač sunkias kuprines, kurios viršija 15 proc. viso mokinio svorio. 2015-aisiais jų buvo 13 proc., o 2016 metais – 5 proc. Tačiau 4 procentais padidėjo skaičius vaikų, kurie nešiojasi kuprines, viršijančias 10 proc. mokinio svorio (3 pav.).



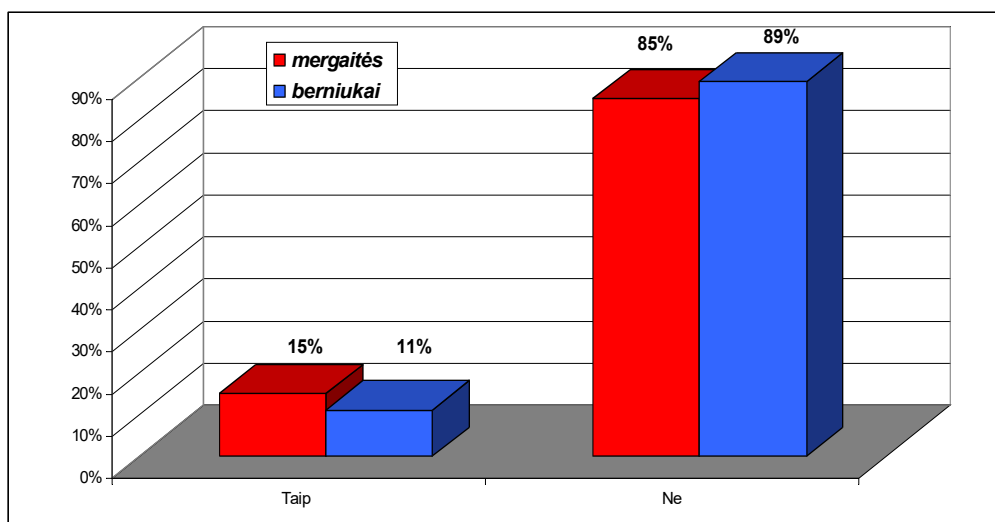
3 pav. Pirmų klasių mokinių nešiojamų kuprinių svoris 2015–2016 m. procentais

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 (95 proc.), tiek mergaičių (92 proc.) turi atšvaitus ant kuprinių (4 pav.).



4 pav. Informacija apie kuprinių tipų procentais

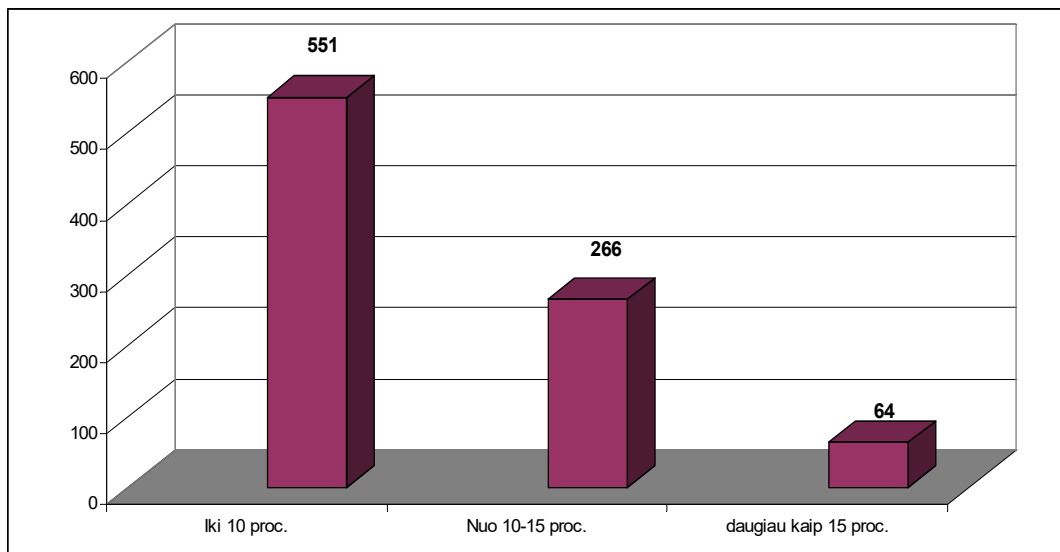
Dauguma pirmokų, tiek berniukų (89 proc.) tiek mergaičių (85 proc.), teigė, kad jiems kuprinės nėra per sunkios. Tačiau 16 proc. pirmokų vis dėlto atsakė, kad jiems kuprinės yra per sunkios (5 pav.).



5 pav. Informacija apie mokinių nuomonę dėl kuprinių svorio procentais

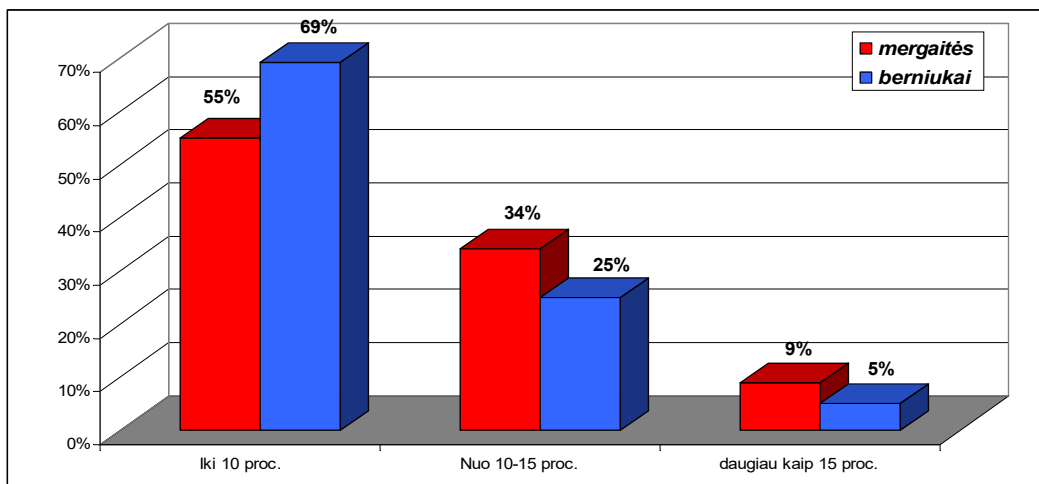
KETVIRTŲ KLASIŲ REZULTATAI

Daugiau nei puse svertų ketvirtų klasių mokinių ir jų kuprinių atitiko higienos normų reikalavimus. 551 (62 proc.) mokinių kuprinės svėrė iki 10 proc. 266 (30 proc.) ketvirtokų kuprinės svėrė nuo 10 iki 15 procentų. 64 (7 proc.) ketvirtokai nešiojasi kuprines, sunkesnes daugiau nei 15 proc. savo svorio (6 pav.).



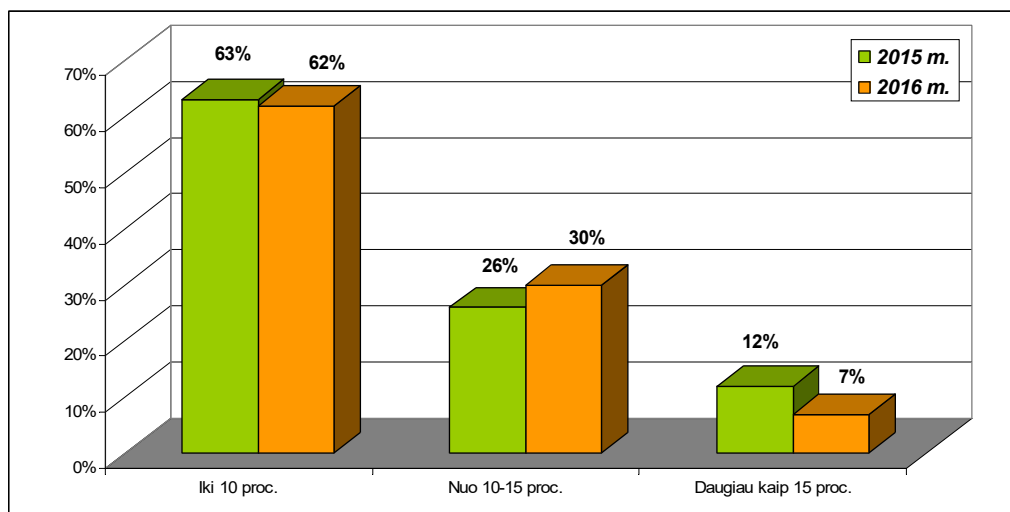
6 pav. Ketvirtų klasių moksleivių nešiojamų kuprinių svoris

Susumavus gautus rezultatus paaiškėjo, kad daugiau berniukų (69 proc.) nei mergaičių (55 proc.) nešiojasi kuprines, kurios atitinka jų kūno masės svorį (7 pav.).



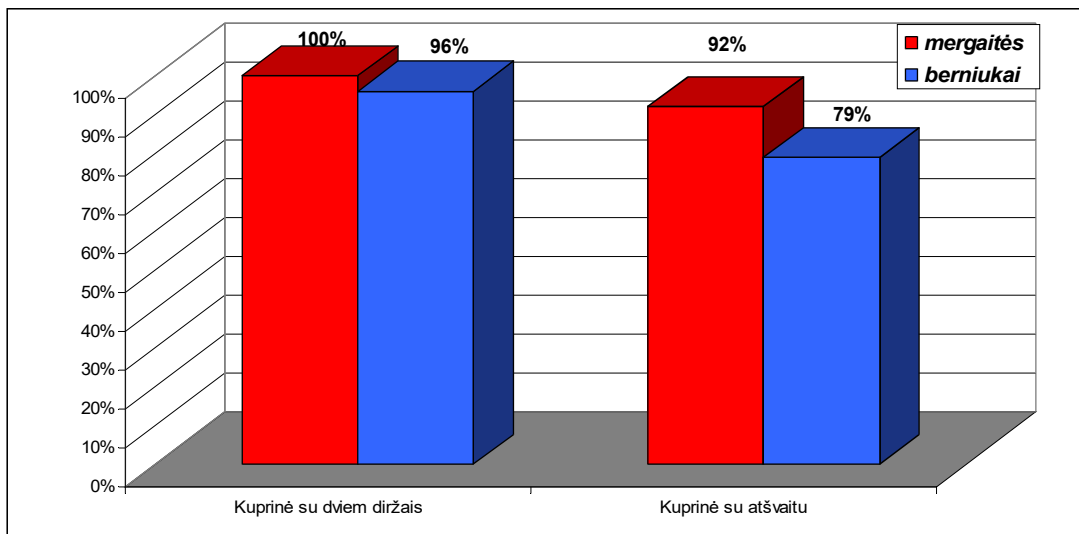
7 pav. Ketvirtokų pagal lytį nešiojamų kuprinių svoris procentais

Lyginant dvejų metų laikotarpį (2015–2016 m.) matome, kad sumažėjo ir pirmokų, ir ketvirtokų, nešiojančių ypač sunkias kuprines, viršijančias 15 proc. viso mokinio svorio. 2015 metais jų buvo 12 proc., 2016-aisiais – 7 proc. Tačiau 4 proc. padaugėjo vaikų, kurie nešiojasi kuprines, viršijančias 10 proc. savo svorio (8 pav.).



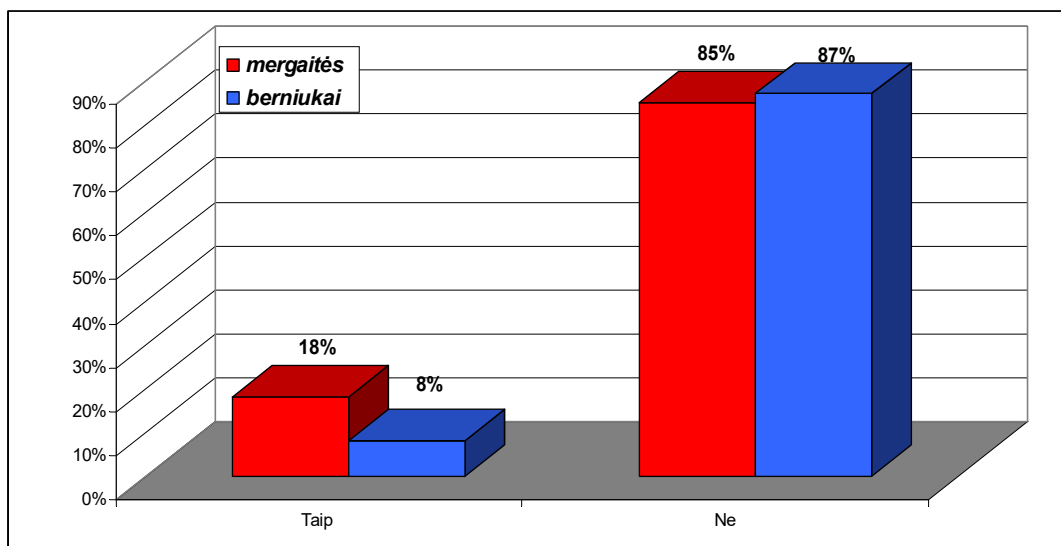
8 pav. Ketvirtų klasių mokinių nešiojamų kuprinių svoris 2015–2016 m. procentais

Akcijos rezultatai parodė, kad dauguma mokinių kuprines nešiojasi su dviem diržais. Tačiau ketvirtų klasių moksleiviai atšvaitus naudoja mažiau nei pirmų klasių (9 pav.).



9 pav. Informacija apie ketvirtokų kuprinių tipų procentais

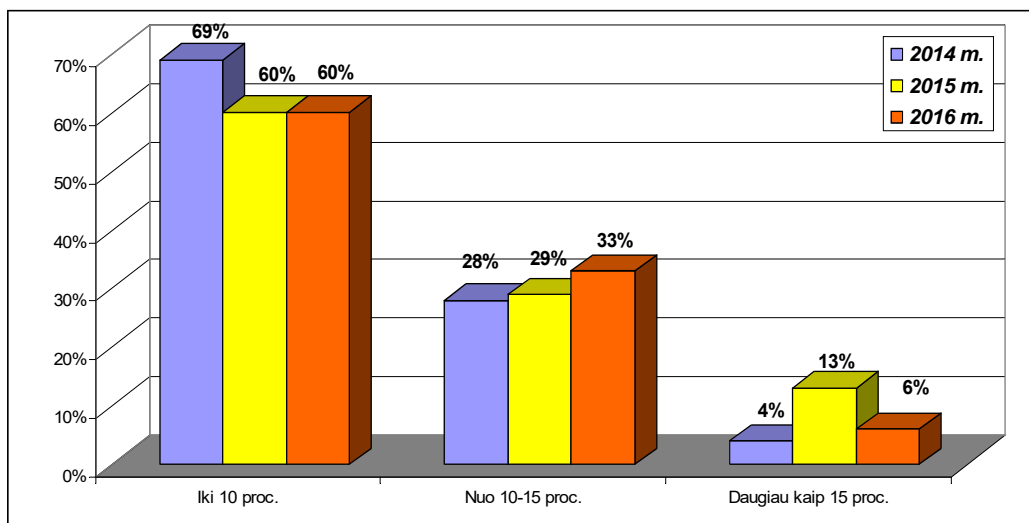
Dauguma ketvirtokų, tiek mergaičių (85 proc.), tiek berniukų (87 proc.), teigia, kad jiems kuprinės nėra per sunkios (10 pav.).



10 pav. Informacija apie mokinių nuomonę dėl kuprinių svorio procentais

BENDRAS MOKINIŲ NEŠIOJAMŲ KUPRINIŲ SVORIS

Tyrimas parodė, kad 2016 metais tinkamo (iki 10 proc. vaiko svorio) kuprines nešioja 60 proc. Panevėžio miesto pradinukų. 10–15 proc. sunkesnes svorio kuprines nešioja 33 proc. pradinukų. O labai sunkių kuprinių, kurios sveria daugiau nei 15 procentų mokinio svorio, nešiojasi 6 procentai mokinių. Palyginus 2015-ųjų rezultatus su 2016 metais galima teigti, kad 7 procentais sumažėjo pradinukų, nešiojančių ypač sunkias kuprines, kurių svoris viršijo daugiau nei 15 proc. kūno svorio (11 pav.).



11 pav. Bendras mokinių nešiojamų kuprinių svorių skaičius procentais 2014–2016 m.

Apibendrinę rezultatus galime teigti, kad daugiau sunkesnių kuprinių nešiojasi pirmų klasių mokinukai. Kuo jaunesnis moksleivis, tuo sunkesnė jo kuprinė. Tai parodė Panevėžio miesto visuomenės sveikatos biuro atliktas tyrimas. Kartais pradinukai į kuprines susideda visos savaitės knygas ir sąsiuvinius, todėl tėveliams padaryti „reviziją“ kuprinėse privalu. Dažnai mažyliai taip elgiasi tiesiog baimindamiesi namuose pamiršti ką nors svarbaus.

Akcijos metu taip pat buvo įvertinti kuprinės ir jų nešiojimo būdas. Beveik visos kuprinės atitiko higienos normas ir turėjo du diržus bei buvo nešiojamos ant abiejų pečių.

Visuomenės sveikatos specialistai pataria:

- Į mokyklą daiktus neštis tik mokyklinėje kuprinėje. Kuprinės forma turi būti tokia, kad joje tvarkingai tilptų knygos, sąsiuviniai ir 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: pradinių 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.
- Nešdami kuprinę visada užsidėkite 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). 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.

Taisyklingos laikysenos požymiai:

- tiesi nugara;
- galva ir kūnas vienoje vertikaloje linijoje;
- pečiai truputį atitraukti atgal ir nuleisti žemyn;
- mentės vienodame aukštyje ir vienodu atstumu nuo stuburo;
- simetriška krūtinės ląsta;
- simetriški fiziologiniai stuburo išlinkimai;
- kojų ilgis vienodas;
- kojos ir dubuo tiesūs;
- nėra plokščiapėdystės.

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 ląstos 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
- × Pasivaikščiavimas 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.)

GERŲ VISIEMS MOKSLO METŲ :)

