

## **AKCIJA „MANO KUPRINĖ“**

Biržų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras rugsėjo-spalio mėn. mokyklose vykdė akciją „Mano kuprinė“. Akcijos metu mokyklų visuomenės sveikatos specialistės svėrė 1–3 klasių mokinių kuprines.

Šios akcijos tikslas – įvertinti kuprinių svorį, tipą ir jos nešiojimo būdą siekiant išvengti vaikų laikysenos sutrikimų dėl per didelio kuprinių svorio.

Renkantis mokyklinę kuprinę tiek mokiniai, tiek tėveliai turėtų nepamiršti Lietuvos higienos normos HN 41:2003 „Mokyklinės prekės“, Nr. 94-4261, kurioje pateikti reikalavimai taisyklingai mokyklinei kuprinei.

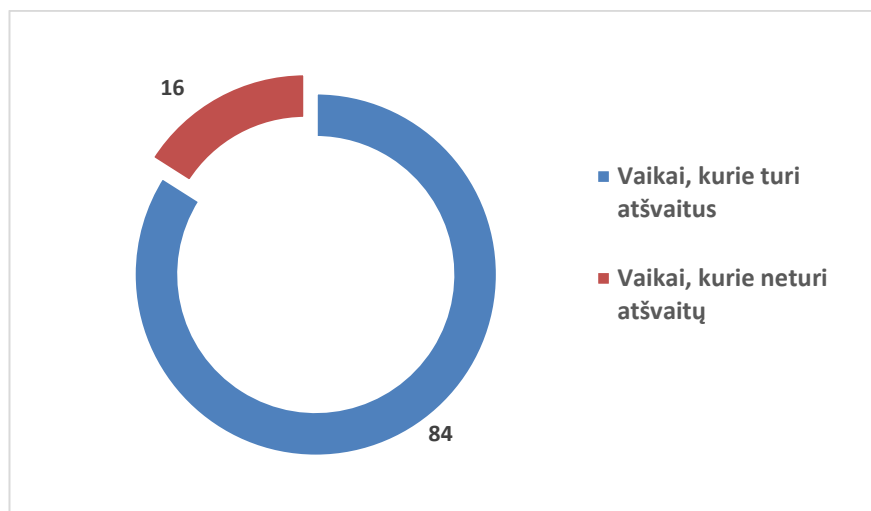
Kuprinių svėrimo akcijoje dalyvavusiems mokiniams buvo išdalintos sveikatos biuro parengtos atmintinės „Mano kuprinė“ ir reprezentacinės dovanėlės.

## **REZULTATAI**

Biržų rajono ir miesto mokyklose, akcijos metu dalyvavo 483 mokiniai, iš kurių 238 (49 proc.) mergaitės ir 245 (51 proc.) berniukai. Akcijoje dalyvavo 170 pirmokų, 160 antroklų ir 153 trečiokai.

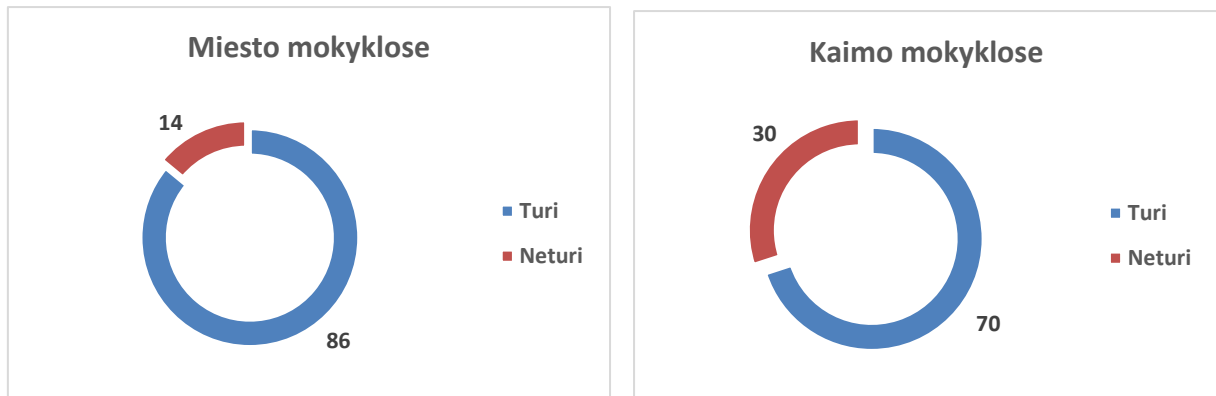
Akcijos metu buvo vertinamas mokinių kuprinės tipas (*kuprinė su 2 diržais ar kuprinė su 1 diržu*) bei nešiojimo būdas (*nešiojama ant abiejų pečių ar ant vieno peties*). Rezultatai parodė, kad visi akcijos dalyviai (100 proc.) turėjo kuprines su 2 diržais bei nešiojo taisyklingai – ant abiejų pečių.

Vykdamas akciją taip pat buvo stebima, ar mokiniai turi atšvaitus išorinėje kuprinės pusėje. Analizė parodė, jog 84 proc. moksleivių kuprinių buvo su atšvaitais, 16 proc. mokinių atšvaitų neturėjo (1 pav.).



**1 pav. Vaikų, turinčių ir neturinčių atšvaitų, skaičius proc.**

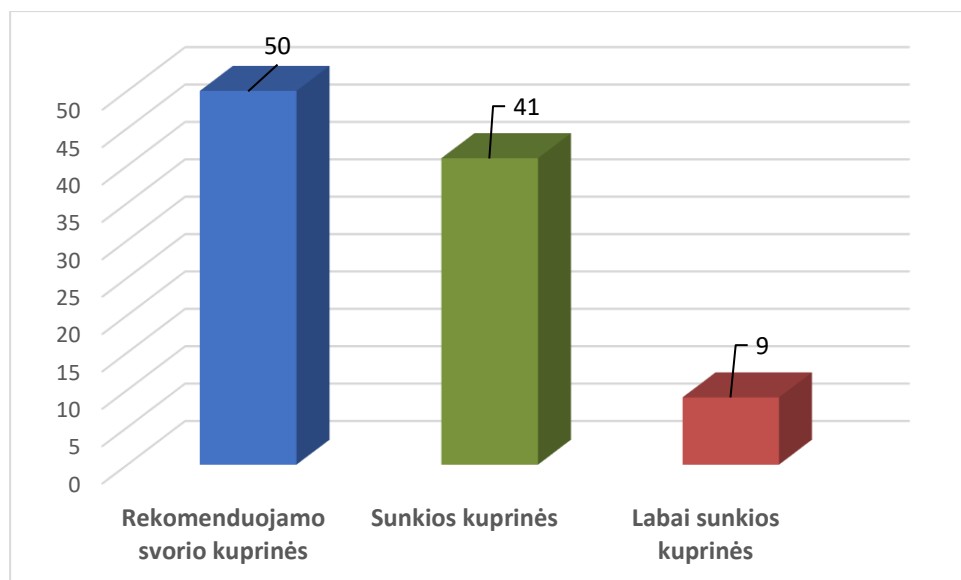
Lyginant atšvaitų turėjimą pagal vietovę, pastebėta tendencija ta pati - kaimo mokyklose nešioja atšvaitus mažiau nei miesto mokyklose besimokantys moksleiviai. Miesto mokyklose neturėjo atšvaitų 14 proc., kaimo mokyklose – 30 proc. mokinių (2 pav.).



**2 pav. Mokiūnių, nešiojančių atšvaitus pasiskirstymas pagal vietovę, proc.**

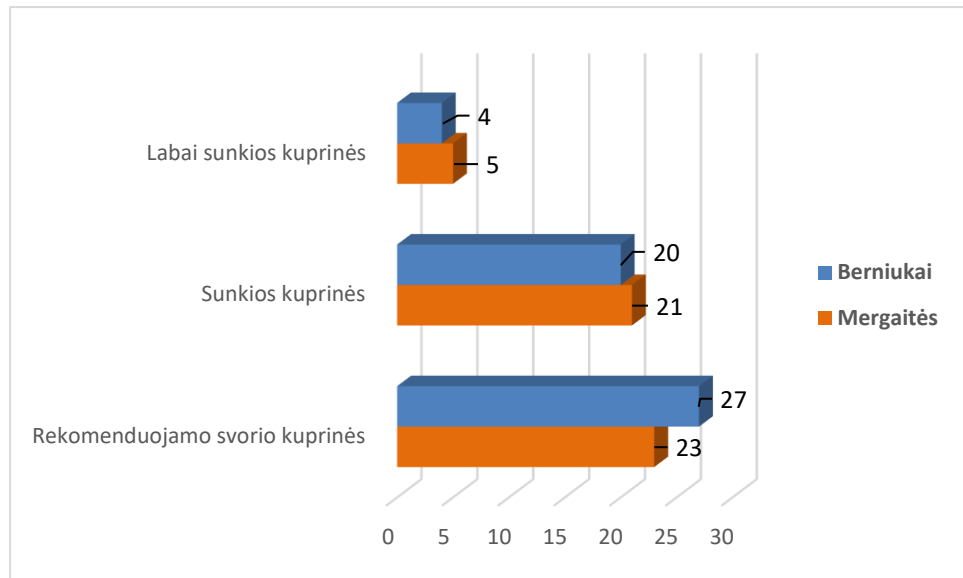
Viena pagrindinių netaisyklingos laikysenos sutrikimų atsiradimo priežasčių – per sunkių nešulių nešiojimas. Vaikų stuburas auga ir kaulėja iki 14 metų, todėl ypač svarbu, kad šiuo periodu kaulinį audinį veiktų kuo mažiau neigiamų išorės veiksnių. Akcijos metu buvo vertinamas optimalus pilnos kuprinės svoris, kuris turėtų sudaryti ne daugiau kaip 10-15 proc. moksleivio kūno svorio. Geriausia, kad sudarytų iki 10 proc. kūno svorio, o didžiausias pilnos kuprinės svoris neturėtų viršyti 15 proc. moksleivio kūno masės (pvz. jei vaiko svoris 30 kg, tai kuprinės svoris neturi viršyti 4,5 kg).

Rezultatai parodė, kad daugiausiai (50 proc.) kuprinių buvo rekomenduojamo svorio (t.y. ne daugiau kaip 10 proc. moksleivio kūno masės), 41 proc. mokinių turėjo sunkias kuprines (t.y. 10-15 proc. moksleivio kūno masės), 9 proc. mokinių turėjo per sunkias kuprines, kurios viršijo 15 proc. moksleivio kūno masės (3 pav.).



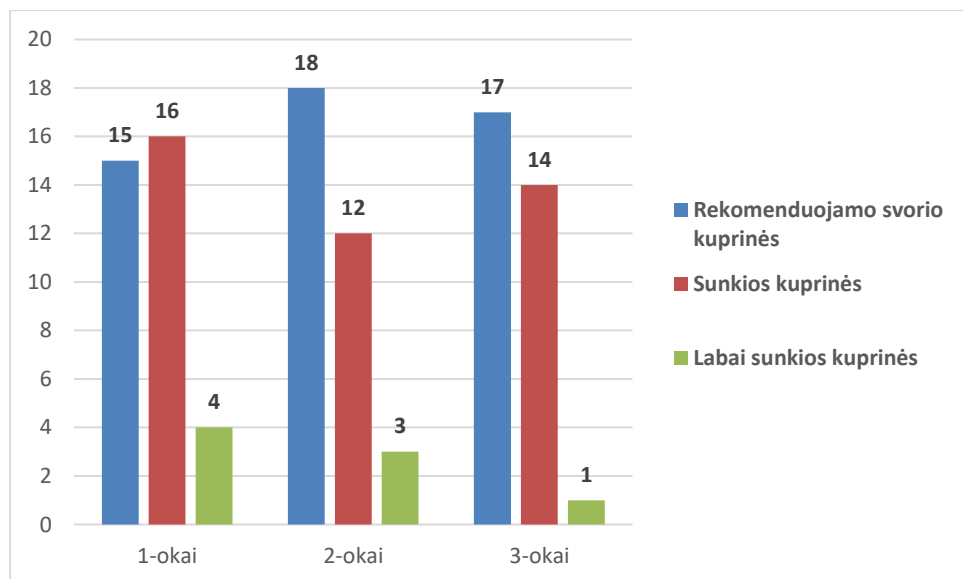
**3 pav. Mokiūnių kuprinių pasiskirstymas pagal svorį, proc.**

Labai sunkias kuprines, kurios viršijo 15 proc. moksleivio kūno masės turėjo 5 proc. mergaičių ir 4 proc. berniukų. Rekomenduojamo svorio kuprines turėjo 27 proc. visų akcijos berniukų ir 23 proc. mergaičių. (4 pav.).



**4 pav. Mokinių pilnos kuprinės pasiskirstymas pagal svorį ir lytį, proc.**

Per sunkių kuprinių daugiau pasitaikė tarp pirmų (4 proc.) ir antrų (3 proc.) klasių mokinių, rekomenduojamo svorio kuprinių daugiausiai turėjo antrų klasių moksleiviai (18 proc.) (5 pav.).



**5 pav. Mokinių pilnos kuprinės pasiskirstymas pagal svorį ir klasę, proc.**

## **IŠVADOS**

1. Rezultatai parodė, kad visi (100 proc.) Biržų r. sav. pirmų trijų klasių moksleiviai (akcijos dalyviai – 483 mok.) turėjo teisingo tipo kuprines - su 2 diržais, bei nešiojo taisyklingai – ant abiejų pečių.
2. Didžioji dalis moksleivių (84 proc.) turėjo atšvaitus išorinėje kuprinės pusėje, rezultatai parodė, kad kaimo mokyklose nešioja atšvaitus mažiau nei miesto mokyklose besimokantys moksleiviai.
3. Rekomenduojamo svorio kuprines turėjo 50 proc. moksleivių, sunkias kuprines turėjo 41 proc., per sunkių kuprinių savininkai buvo 9 proc. moksleivių.
4. Labai sunkias kuprines, kurios viršijo 15 proc. moksleivio kūno masės turėjo 5 proc. mergaičių ir 4 proc. berniukų. Pagal klasių pasiskirstymą, daugiausiai, labai sunkių kuprinių rasta tiek pas pirmokus (4 proc.), tiek pas antrookus (3 proc.).
5. Sunkiausias pilnos kuprinės svoris buvo 5,7 kg, lengviausias pilnos kuprinės svoris – 0,8 kg.
6. Šiais metais mokinių su rekomenduojamo svorio kuprinėmis, kurios neviršijo 10 proc. kūno masės, buvo tiek pat kaip ir 2023 m. (pusę visų akcijoje dalyvaujančių moksleivių).

## **REKOMENDACIJOS**

1. Remiantis PSO rekomendacijomis, optimalus pilnos kuprinės svoris turėtų sudaryti ne daugiau kaip 10-15 proc. mokinio kūno masės, o geriausia, kad sudarytų iki 10 proc. kūno masės.
2. Tuščia kuprinė pradinė klasių moksleiviams turi sverti ne daugiau kaip 700 g, vyresniųjų klasių moksleiviams – ne daugiau kaip 1 kg.
3. Svarbu pasirinkti kuprinę turinčią du reguliuojamo ilgio, plačius, paminkštintus diržus ir juos dėti ant abiejų pečių. Be to, priklausomai nuo metų laiko ir nešiojamo drabužio, diržų ilgį reikėtų sureguliuoti: užsivilkus palatą ar striukę juos pailginti, o nusivilkus – sutrumpinti, taip pat svarbu juos sureguliuoti vienodame ilgyje, kad viena pusė nesvertų vieno peties labiau, nei kito. Pamokykite savo vaiką užsidėjus kuprinę susireguliuoti diržus taip, kad kuprinė tampa priklus prie nugaros, bet nespaustų. Kitaip nešulys smuks žemyn, maskatuos žemiau juosmens ir privers vaiką palinkti į priekį ar kūprintis.
4. Rekomenduojama, kad būtų su anatominė/ortopedine nugarėle, sudaryta iš keleto paminkštintų pagalvėlių, atitinkančių fiziologinius vaiko nugaros linkius.
5. Geriau nepirkti kuprinės „išaugimui“. Kuprinės viršus neturėtų būti aukščiau vaiko pečių linijos, o apačia – žemiau juosmens.
6. Kasdien peržiūrėti kuprinės turinį ir susidėti tik tą dieną reikalingus daiktus.
7. Labai svarbu, kad mokyklinių kuprinių išorinėje pusėje būtų pritvirtinti atšvaitai.

*Akcijos „Mano kuprinė“ priedas.*

1 lentelė. Mokinių skaičius Biržų r. sav. mokyklose pagal kuprinių svorio pasiskirstymą.

			<b>Rekomenduojamo svorio kuprinės</b>	<b>Sunkios kuprinės</b>	<b>Labai sunkios kuprinės</b>
1 klasė	Mokyklos	Atžalyno pagrindinė m-kla	15	10	2
		Papilio pagr. ugdymo skyrius	-	3	-
		Kaštonų pagrindinė m-kla	21	28	4
		Pabiržės pagr. ugdymo skyrius	3	1	-
		Kratiškių daugiafunkcis centras	-	-	-
		Vabalninko Balio Sruogos gimnazija	10	6	-
		Aušros pagrindinė m-kla	21	28	14
		Nemunėlio Radviliškio pagr. ugdymo ir daugiafunkcis centras	2	2	-
	<b>Iš viso</b>			<b>72</b>	<b>78</b>
2 klasė	Mokyklos	Atžalyno pagrindinė m-kla	16	16	6
		Papilio pagr. ugdymo skyrius	5	-	-
		Kaštonų pagrindinė m-kla	11	5	2
		Pabiržės pagr. ugdymo skyrius	4	-	-
		Kratiškių daugiafunkcis centras	-	-	-
		Vabalninko Balio Sruogos gimnazija	13	1	-
		Aušros pagrindinė m-kla	35	33	8
		Nemunėlio Radviliškio pagr. ugdymo ir daugiafunkcis centras	4	1	-
	<b>Iš viso</b>			<b>88</b>	<b>56</b>

3 klasė	Mokyklos	Atžalyno pagrindinė m-kla	15	8	1
		Papilio pagr. ugdymo skyrius	4	-	-
		Kaštonų pagrindinė m-kla	12	14	1
		Pabiržės pagr. ugdymo skyrius	2	2	-
		Kratiškių daugiafunkcis centras	5	-	-
		Vabalninko Balio Sruogos gimnazija	14	4	-
		Aušros pagrindinė m-kla	24	38	3
		Nemunėlio Radviliškio pagr. ugdymo ir daugiafunkcis centras	6	-	-
	<b>Iš viso</b>	<b>82</b>	<b>66</b>	<b>5</b>	
<b>Viso</b>		<b>242</b>	<b>200</b>	<b>41</b>	

2 lentelė. Vaikų turinčių ir neturinčių atšvaitus skaičius Biržų r. sav. mokyklose.

<b>Mokyklos</b>	<b>Turi atšvaitus</b>	<b>Neturi atšvaitų</b>
Atžalyno pagrindinė m-kla	77	12
Papilio pagr. ugdymo skyrius	8	4
Kaštonų pagrindinė m-kla	78	20
Pabiržės pagr. ugdymo skyrius	10	2
Kratiškių daugiafunkcis centras	2	3
Vabalninko Balio Sruogos gimnazija	41	7
Aušros pagrindinė m-kla	181	23
Nemunėlio Radviliškio pagr. ugdymo ir daugiafunkcis centras	11	4
<b>Iš viso</b>	<b>408</b>	<b>75</b>