

2012 M. SAVIVALDYBĖSE VYKDYTOS MOKINIŲ NEŠIOJAMŲ KUPRINIŲ SVĖRIMO AKCIJOS DUOMENŲ ANALIZĖ

Kviečiu abejingus suaugusiuosius panešioti kuprinę, kuri svėrų 15 proc. jų kūno svorio. Jie akimirksniu suprastų, kad reikia imtis veiksmų vaikų nešiojamų kuprinių svoriui sumažinti.

Dr. Shelley Goodgold

Taisyklinga kūno laikysena – tai išorinio grožio ir vidinės darnos atspindys. Ji sudaro optimalias sąlygas krūtinės ląstos, dubens, galūnių kaulų ir vidaus organų vystymuisi ir veiklai. Todėl jos formavimu būtina rūpintis nuo pat vaikystės. Netaisyklinga kūno laikysena retai būna įgimta, jai įtaką daro netinkama aplinka: kai vaikas sėdi persikreipęs, per mažai juda.

Italijos, Australijos, Honkongo mokslininkų tyrimais įrodyta per daug sveriančių ar netinkamai nešiojamų kuprinių įtaka kaklo, pečių, nugaros skausmų, pasunkėjusio kvėpavimo bei netaisyklingos laikysenos vystymuisi. Jungtinėse Amerikos Valstijose atlikto tyrimo duomenimis, net 6 iš 10-ies 9–20 metų amžiaus mokinių skundėsi lėtiniu nugaros skausmu, susijusiu su sunkios kuprinės nešiojimu. Dėl per sunkių nešulių nešiojimo vaikams gali prasidėti nugaros skausmai arba vadinama jaunatvinė osteochondrozė, kuri vėliau dešimčia metų anksčiau sukels senatvinę osteochondrozę.

Savivaldybių visuomenės sveikatos biurai, atsižvelgdami į Sveikatos apsaugos ministerijos rekomendacijas, 2012 m. rugsėjo mėnesį vykdė mokinių kuprinių svėrimo akciją. Akcijos tikslas – atkreipti mokinių ir jų tėvų dėmesį į mokyklinių kuprinių svorį ir turinį bei galimą sunkios kuprinės poveikį vaiko sveikatai.

Iš viso akcijoje įvertinta 53555 (I klasių – 6834, II klasių – 9261, III klasių – 9631, IV klasių – 9065, V klasių – 8945, VI klasių – 4946, VII – 1056, VIII – 1481, IX klasių – 1324, X klasių – 572, XI klasių – 269, XII klasių – 171) mokinių kuprinių svoris. Taip pat vertinti kuprinių tipai, kuprinės nešiojimo būdas bei mokinių nuomonė apie jų nešiojamos kuprinės svorį. Akcijoje dalyvavo vienodas mergaičių ir berniukų skaičius.

Duomenis pateikė Alytaus miesto, Alytaus, Anykščių, Biržų rajonų, Druskininkų miesto, Ignalinos, Jonavos, Joniškio, Jurbarko, Kaišiadorių, Kalvarijos, Kauno, Kazlų Rūdos, Kėdainių, Kelmės rajonų, Klaipėdos miesto, Kupiškio, Lazdijų, Marijampolės, Molėtų, Pagėgių, Pakruojo rajonų, Palangos ir Panevėžio miestų, Panevėžio, Pasvalio, Plungės, Prienų, Radviliškio, Rokiškio, Šalčininkų, Šilalės, Šilutės, Širvintų, Švenčionių, Tauragės, Telšių, Trakų, Ukmergės, Utenos, Varėnos, Vilkaviškio rajonų, Vilniaus miesto, Vilniaus, Visagino, Zarasų rajonų savivaldybės.

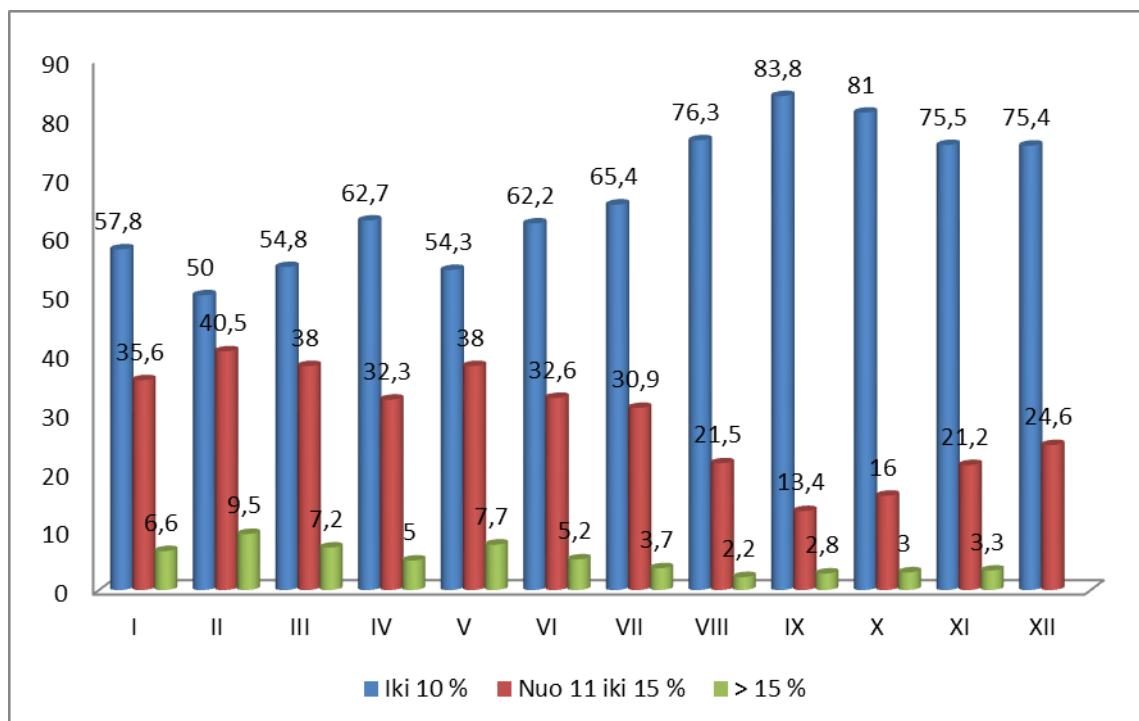
Visuomenės sveikatos biurų specialistai savarankiškai rinkosi kokias klases ir kokį mokinių kuprinių skaičių vertinti.

Įvairių šalių gydytojai vaikams rekomenduoja nešti ne sunkesnę kaip 10 proc. savo svorio kuprinę, kuri turi būti su dviem diržais ir nešama taisyklingai užsidėjus ant pečių. Kai kurių šalių mokslininkų duomenimis, kasdieninis nešiojimas sunkesnės kaip 15 proc. savo svorio kuprinės gali būti traktuojamas kaip rizikos veiksnys, darantis įtaką moksleivio nugaros skausmų atsiradimui.

Remiantis Higienos instituto Sveikatos informacijos centro duomenimis, mokinių sveikatos profilaktinių patikrinimų metu nustatoma vis daugiau netaisyklingos laikysenos atvejų. Jeigu 2009 m. 1000-čiui 0-17 metų moksleivių buvo nustatyta 31 atv. netaisyklingos laikysenos, tai 2011 m. atitinkamai 33 atv.

Išanalizavus gautus duomenis, nustatyta, kad tikrinimo dieną 58,2 proc. mokinių mokyklinė kuprinė svėrė iki 10 proc. mokinio svorio, t. y. tiek, kiek rekomenduoja gydytojai. 35,1 proc. mokinių kuprinių svėrė nuo 11 iki 15 proc. jų svorio, o 6,7 proc. mokinių kuprinė svėrė daugiau kaip 15 proc. jų svorio.

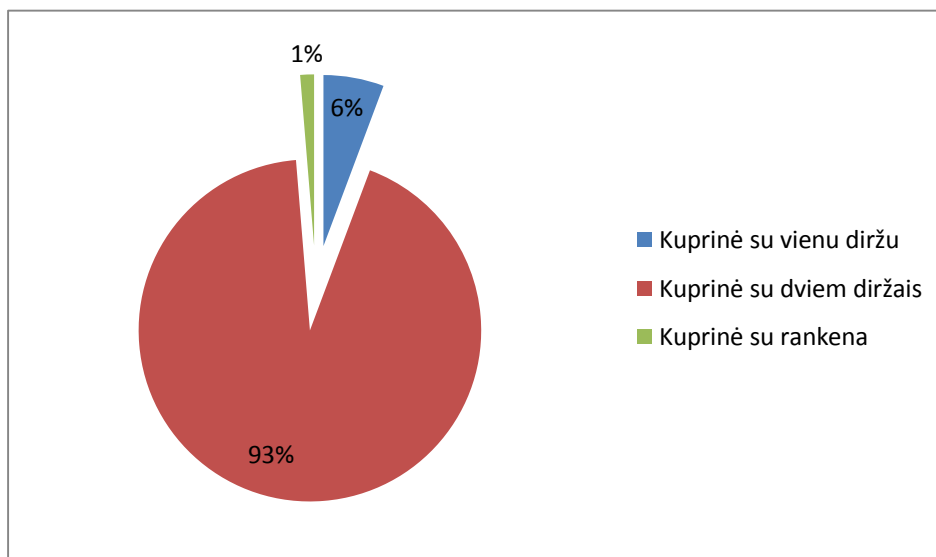
Apibendrinus duomenis pagal klases paaiškėjo, kad kuprines, kurių svoris sudaro iki 10 proc. kūno masės, daugiausiai nešioja devintokai (83,8 proc.). Labai sunkias kuprines (> 15 proc. kūno masės) nešioja antrų klasių mokiniai (9,5 proc.) (1 grafikas). Buvo 40 kg. sveriančių vaikų, kurie nešiojo 7 kg. ar net 9 kg. sveriančias kuprines. Dažniausiai kuprinės būdavo per sunkios dėl jose esamų nereikalingų daiktų; visos savaitės knygų ar pratybų, kelių dailės reikmenų rinkinių ar kolekcionuojamų libdukų albumų.



1 grafikas. Mokinių kuprinių svoris pagal moksleivių svorį (proc.)

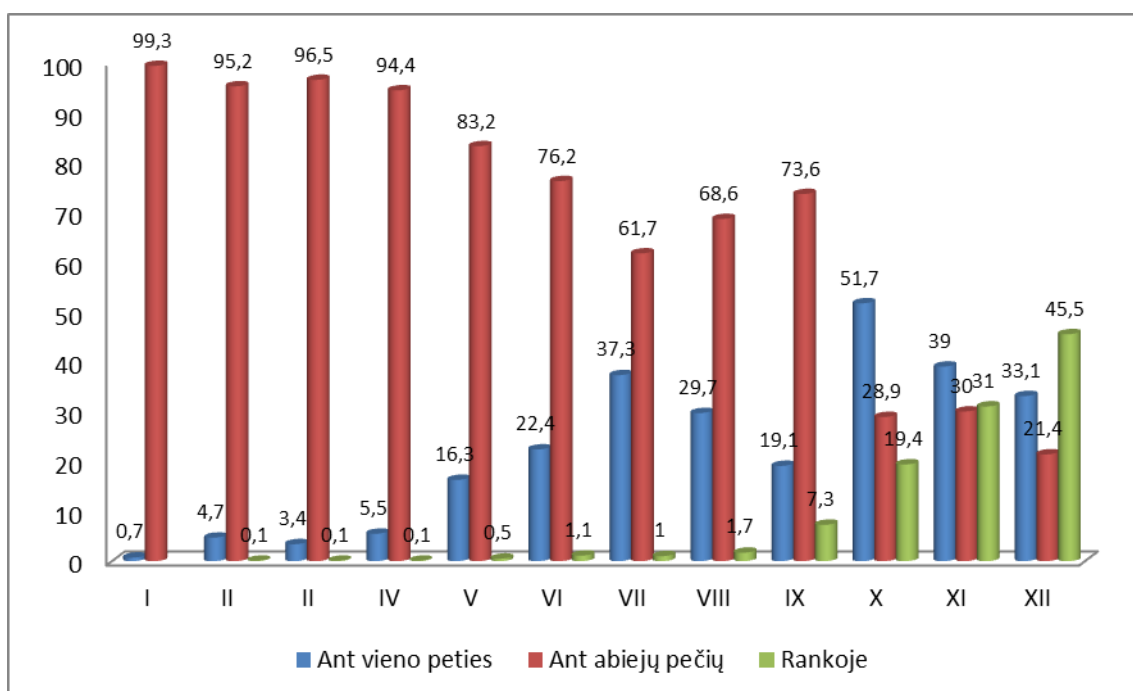
11–12 metų (5–6 klasių) vaikams aktyviai formuojasi kaulų bei raumenų sistemos, nuo 5-os klasės mokymo disciplinas dėsto keli mokytojai, pamokos vyksta vis kitame kabinete, tad labai svarbu, kad kuprinės neviršytų rekomenduojamo svorio. Visgi akcijos rezultatai parodė, kad 38 proc. penktokų ir 32,6 proc. šeštokų nešioja sunkias (nuo 11 iki 15 proc. kūno masės) kuprines, o labai sunkias kuprines (> 15 proc. kūno masės) nešioja 7,7 proc. penktų ir 5,2 proc. šeštų klasių mokinių.

Vykdam šią akciją, visuomenės sveikatos biurų specialistai ne tik svėrė mokinius bei jų kuprines, bet ir įvertino kuprinės tipą – kuprinė su vienu diržu, su dviem diržais ar tik su rankena. Įvertinus 33305 akcijoje dalyvavusių mokinių kuprines nustatyta, kad 93 proc. kuprinių buvo su dviem diržais (2 grafikas).



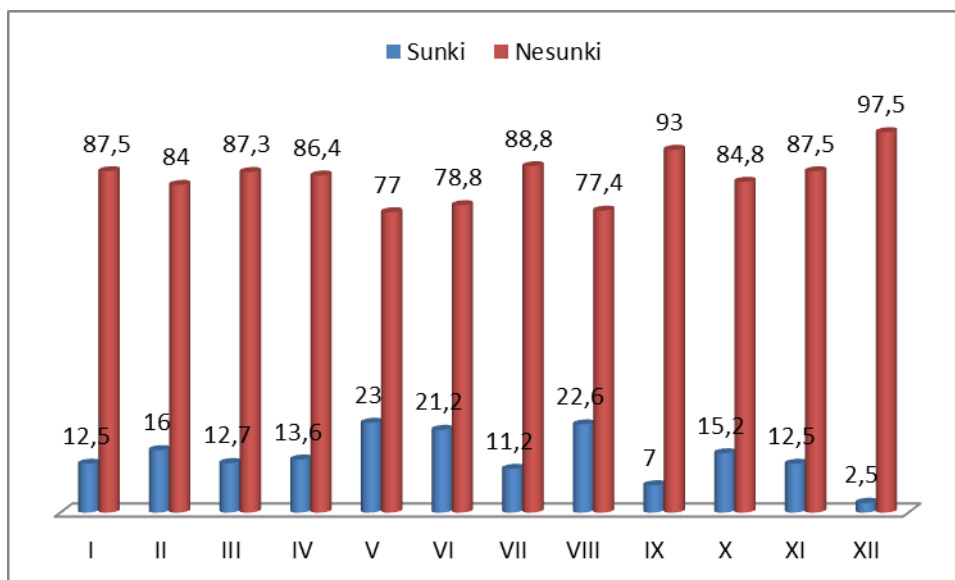
2 grafikas. Mokinių nešiojamų kuprinių tipai (proc.)

Reikia pabrėžti tai, kad ne visi tyrime dalyvavę mokiniai teisingai nešiojo kuprines: 10,1 proc. kuprines nešiojo ant vieno peties ir 1 proc. – rankoje. Pastebima, kad vyresnių klasių mokiniai kuprines nešioja ant vieno peties arba rankoje (3 grafikas).



3 grafikas. Mokinių kuprinių nešiojimo būdas pagal klases

Taip pat buvo apklausti 25134 mokiniai, ar kuprinė jiems yra ne per sunki: 16,2 proc. atsakė, kad jiems kuprinė yra sunki, daugiausiai taip mano 5 klasių mokiniai. (4 grafikas.).



4 grafikas. Mokinių nuomonės apie kuprinės sunkumą pasiskirstymas pagal klases

Sveriant kuprinės turinį atskirai buvo pasverti ir vadovėliai. Pasvėrus 14 936 vadovėlius paaiškėjo, kad 10,3 proc. neatitiko HN 41:2003 „Mokyklinės prekės“ reikalavimų. Daugiausia reikalavimų neatitiko pirmų (25,5 proc.), vienuoliktų (51,2 proc.) ir dvyliktų (37,5 proc.) klasių vadovėliai.

Išvados:

- 58,2 proc. akcijoje dalyvavusių mokinių kuprinės svoris buvo optimalus.
- Optimalaus svorio kuprinę daugiau nešioja devintos klasės mokinių (83,5 proc.).
- Labai sunkias kuprines (> 15 proc. kūno masės) nešioja antrų klasių mokiniai (9,5 proc.).
- Įvertinus tai, kad įvairių šalių gydytojai 11-12 metų vaikams (5–6 klasių) rekomenduoja nešti ne sunkesnę kaip 10 proc. savo svorio kuprinę, 38 proc. penktokų ir 32,6 proc. šeštokų nešioja sunkias (nuo 11 iki 15 proc. kūno masės) kuprines, o labai sunkias kuprines (> 15 proc. kūno masės) nešioja 7,7 proc. penktų ir 5,2 proc. šeštų klasių mokiniai.
- Sunkesnę kaip 15 proc. savo svorio kuprinę nešioja panašus skaičius mergaičių ir berniukų (atitinkamai 50,3 proc. ir 49,7 proc.).
- 7 proc. mokinių į mokyklą vadovėlius bei kitus reikmenis nešioja ne mokyklinėse kuprinėse (pagal patvirtintą Lietuvos higienos normą HN 41:2003 „Mokyklinės prekės“, tik kuprinė, atitinkanti šios normos reikalavimus, gali būti pavadinta „mokykline kuprine“).
- 10,1 proc. mokinių kuprines nešiojo ant vieno peties ir 1 proc. – rankoje. Vyresnių klasių mokiniai dažniausiai kuprines nešioja ant vieno peties arba rankoje.
- 16,2 proc. mokinių nuomone, jų kuprinė yra sunki.. Daugiausiai taip manančių yra tarp 5 klasių mokinių.
- 10,3 proc. vadovėlių neatitiko Lietuvos higienos normos HN 41:2003 „Mokyklinės prekės“ reikalavimų. Daugiausiai reikalavimų neatitiko pirmų (25,5 proc.), vienuoliktų (51,2 proc.) ir dvyliktų (37,5 proc.) klasių vadovėliai.

Galimi problemos sprendimo būdai:

- Teikti moksleiviams, mokytojams, tėvams informaciją apie saugų ir sveiką kuprinės nešiojimą.
- Rekomenduoti mokyklų steigėjams, vadovams bei mokytojams įsigyti tik reglamentuoto svorio vadovėlius.

3. Rekomenduoti mokyklų steigėjams ir vadovams aprūpinti mokinius antrais vadovėlių egzemplioriais.
4. Rekomenduoti mokyklose įrengti vietas, kur mokiniai galėtų palikti namų darbams nereikalingas priemones.
5. Rekomenduoti mokytojams aiškiai moksleiviams pasakyti, kokius vadovėlius ar pratybų sąsiuvinius reikia atsinešti kitai pamokai.
6. Skatinti moksleivius nešioti tik mokyklinės kuprines ir jas nešioti taisyklingai.

Parengė Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Vaikų sveikatos skyriaus vedėjo pavaduotoja Diana Aleksejevaitė