

ALYTAUS RAJONO SAVIVALDYBĖS  
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

## **2020 m. Kuprinių svėrimo akcija**

Parengė: Alytaus rajono savivaldybės  
Visuomenės sveikatos biuro  
visuomenės sveikatos stebėsenos specialistė  
Ieva Dudavičienė

2020, Alytus

## **Akcijos „Ką kuprinėje neši?“ rezultatų analizė**

Stuburo deformacijos yra plačiai paplitusi sveikatos problema paauglių tarpe. Šiame laikotarpyje stuburas greičiausiai auga ir yra labiausiai pažeidžiamas. Ydinga vaiko laikysena yra vienas iš svarbiausių faktorių, kurie lemia stuburo iškrypimus, tokius kaip skoliozė, kifozė ar lordozė. Šios ligos yra ne vien estetinė problema, tai taip pat yra ilgai koreguojamas ir kartais nepataisomas sveikatos sutrikimas, kuris gali kaip grandininė reakcija sukelti kitų organizmo sistemų sutrikimus. Geriausias būdas išvengti šių sutrikimų yra pakankamas fizinis aktyvumas, sveika, įvairiomis maisto medžiagomis praturtinta mityba tai pat profilaktinės priemonės, koreguojančios nuolatinę vaikų stuburo padėtį.

Mokyklinio amžiaus vaikų laikysenai didelę įtaką daro kuprinės. Tai yra pagrindinė moksleivio priemonė, kurioje jis nešiojasi ne tik mokslui reikalingas knygas ir rašiklius, bet dažnai ir sporto aprangą, ar maisto dėžutę su pietumis. Publikuojama daugybė mokslinių straipsnių apie įvairių tipų kuprines, kokios yra palankios ir kokios kenksmingos vaikų raumenų ir kaulų sistemai. Įstatymas įpareigoja pardavėjus „mokyklinėmis kuprinėmis“ pavadinti tik tas kuprines, kurios atitinka mokyklinėms kuprinėms keliamus reikalavimus. Patogi, sveikatai palanki kuprinė turėtų būti su dviem rankenom, formą išlaikančia nugarėle. Daugeliui mokyklinio amžiaus vaikų kuprinę parenka tėvai, atsižvelgdami į jos išvaizdą, spalvas ir kainą. Ergonomiškos kuprinės tarnauja ilgiau, kadangi jos yra pritaikytos prie nuolatinio vaiko vystymosi, dirželių pagalba jas galima keisti, atsižvelgiant į vaiko amžių, ūgį ir kūno sudėjimą. Visgi pasitaiko, kad vaikai netgi ergonomiškas kuprines nešioja netinkamai.

Stebint moksleivius neretai galima pamatyti ir netipiškų kuprinės nešiojimo būdų. Vieni mėgsta užsimesti ją ant vieno peties, toks nešiojimo būdas nusveria nugarą į vieną pusę, stuburas krypsta į šoną, vystosi skoliozė. Ši būklė dažniau pasireiškia moterims, ankstyvoje paauglystėje ar vaikams staigiai augant. Taip pat dažnai moksleiviai prasiilgina diržus ir kuprinę nusileidžia iki sėdmenų, dėl šios priežasties gali susiformuoti kuprelė ir vystytis kifozė. Tai yra per didelis stuburo išlinkimas į išorę krūtinės srityje. Kiti simptomai, priklausomai nuo kifozės tipo ir laipsnio, gali pasireikšti arba nepasireikšti. Galimi kifozės simptomai apima: švelnų nugaros skausmą, nuovargį, apvalios nugaros atsiradimą ir kvėpavimo sunkumus. Kad vaikų stuburas formuotųsi teisingai, labai svarbu yra neperkrauti kuprinės ir palaikyti tinkamą jos svorį.

Įvairių šalių gydytojai 11 – 12 metų amžiaus vaikams rekomenduoja nešioti ne sunkesnę kaip 10 proc. savo kūno svorio kuprinę. Tai reiškia, kad 40 kg. sveriančio moksleivio kuprinė neturėtų būti sunkesnė nei 4 kg. Taip pat pateikiama nuomonė, jog retais atvejais mokinių kuprinė gali sverti iki 15 proc. moksleivio svorio, tačiau nuolatos nešiojama mokymosi priemonė turi būti lengvesnė. Lietuvoje reikalavimai mokyklinėms kuprinėms išdėstyti higienos normoje 41:2003

„Mokyklinės prekės”. Joje nurodoma, kad tuščia kuprinė pradinė klasių moksleiviams turi sverti ne daugiau kaip 700 g, o vyresnių – ne daugiau kaip 1000 g.

Specialistų teigimu, viena iš efektyviausių laikysenos sutrikimų prevencinių priemonių – kuprinių svėrimas, todėl jau dešimt metų iš eilės Alytaus rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras rajono ugdymo įstaigose vykdo kuprinių svėrimo akciją „Ką kuprinėje neši?“, kurios tikslas – įvertinti mokinių nešiojamų kuprinių svorį, siekiant išvengti laikysenos sutrikimų, kuriuos neretai lemia per didelis kiekvieną dieną nešiojamų kuprinių svoris. Užsiėmimo metu 5-ą ir 6-ą klasių moksleiviams buvo pasakojama apie kuprinių sukeltus raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus. Užsiėmimo pabaigoje buvo sveriamos moksleivių tuščios ir pilnos kuprinės, bei surašinėjamas moksleivių svoris.

2020 m rugsėjį vykdytoje akcijoje buvo pasverta 201 moksleivių kuprinė: 93 – penktokų ir 108 – šeštokų. Kadangi ši akcija yra vykdoma ne vienus metus iš eilės, galima stebėti dinamiką, leidžiančią įvertinti nešiojamų kuprinių svorį ir su tuo galimai susijusius sveikatos sutrikimus.

Apžvelgiant šių metų rezultatus galima pasidžiaugti, kad šiemet iki 10 proc. savo kūno svorio kuprines akcijos metu turėjo, viena didžiausių moksleivių dalis per pastaruosius 10 metų, t. y. 64,4 proc. visų akcijos dalyvių. Visgi geriausi rezultatai buvo prieš tris metus, 2017 m. užfiksuotas rezultatas buvo 72,6 proc. (1 lentelė).

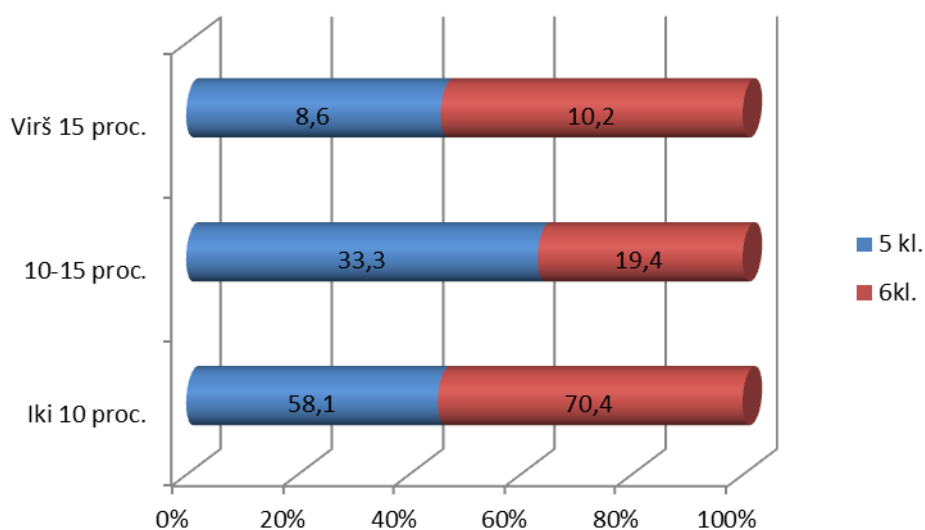
**1 lentelė.** Alytaus rajono moksleivių kuprinių svoris (2012–2020 m.)

<b>METAI</b>	<b>IKI 10 %</b>	<b>NUO 10-15 %</b>	<b>15 % IR &gt;</b>	<b>KUPRINIŲ SKAIČIUS</b>
<b>2012</b>	<b>52,68</b>	36,3	<b>11,02</b>	336
<b>2013</b>	<b>57,76</b>	37,8	4,44	338
<b>2014</b>	<b>58,25</b>	35,85	6,4	297
<b>2015</b>	<b>60,85</b>	35,85	3,3	212
<b>2016</b>	<b>54,1</b>	<b>42,4</b>	3,5	229
<b>2017</b>	<b>72,6</b>	23,2	4,2	168
<b>2018</b>	<b>56,07</b>	35,98	7,9	214
<b>2019</b>	<b>46,3</b>	<b>43,3</b>	<b>10,3</b>	203
<b>2020</b>	<b>64,4</b>	25,7	<b>9,5</b>	201

Džiugu, kad daugiausiai moksleivių nešiojo tinkamo svorio kuprines, t. y. sveriančias iki 10 proc. kūno svorio. Lyginant su ankstesniais metais vykusiomis akcijomis, tokių kuprinių buvo beveik 20 proc. daugiau (2019 m. - 46,3 proc.), iš visų moksleivių 15 proc. savo kūno svorio ir sunkesnes kuprines atsinešė 9,5 proc. akcijos dalyvių (1 lentelė).

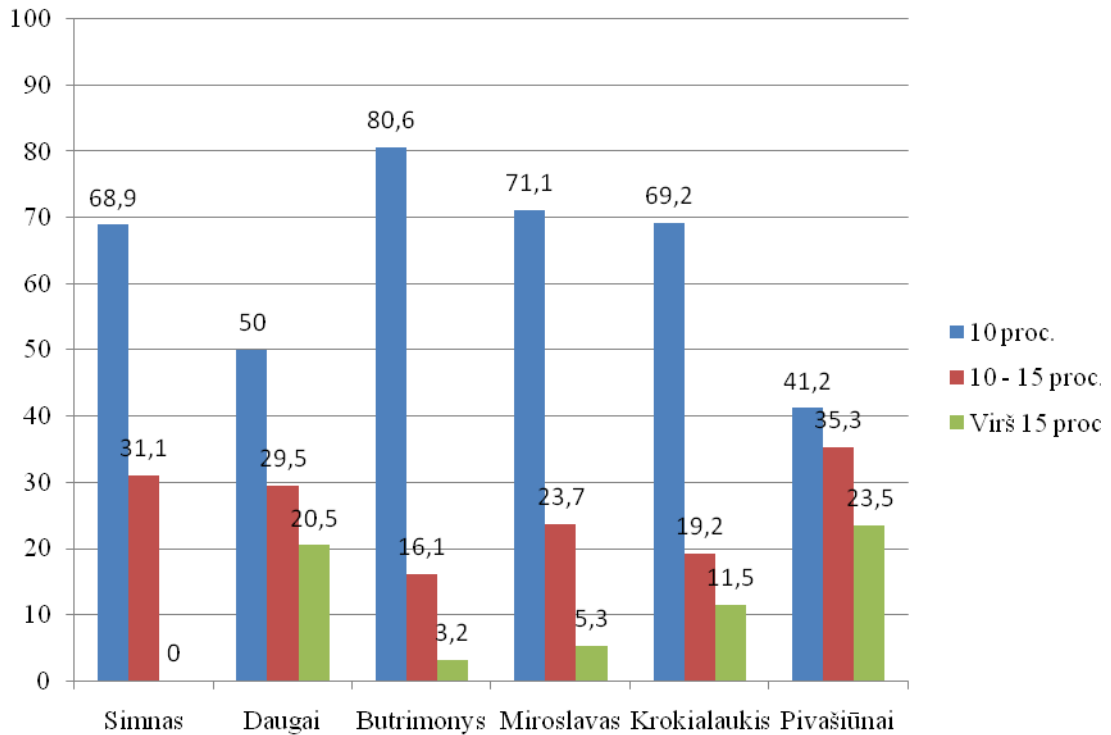
Šiais metais užsiėmimo dalyvavo 84 mergaitės (41,8 proc.) ir 117 berniukų (58,2 proc.), lyginant abiejų lyčių rezultatus tarpusavyje, didelio skirtumo tarp nešiojamų kuprinių svorio nenustatyta. Iki 10 proc. kuprinių svoris buvo 60,7 proc. mergaičių kuprinių ir 67,5 proc. berniukų. Akcijos dieną 10,7 proc. mergaičių, atsinešė kuprines, kurios sveria daugiau kaip 15 proc. jų kūno svorio, berniukų tarpe šis skaičius siekė 8,5 proc.

1 pav. matome, kaip pasiskirstė moksleivių kuprinių svoris pagal klases. Atkreiptinas dėmesys, kad vyresnių klasių moksleivių kuprinės yra lengvesnės. 70,4 proc. 6 klasės moksleivių akcijos dieną turėjo tinkamo svorio kuprines. Visgi mažesnė dalis penktokų kuprinių viršijo 15 proc. jų kūno svorio (5-okai – 8,6 proc., 6-okai – 10,2 proc.). Pastebėta, kad virš 15 proc. kūno svorio sveriančias kuprines su savimi turėjo didesnę šeštokų (10,2 proc.) nei penktos klasės moksleivių dalis (8,6 proc.).



**1 pav.** Alytaus rajono 5-6 kl. moksleivių kuprinių svorio pasiskirstymas (proc.) priklausomai nuo klasės 2020 m.

Pagal visuomenės sveikatos priežiūros specialistų pateiktus kuprinių svėrimo akcijos duomenis, matome, jog daugiausia tinkamo svorio kuprines nešioja Butrimonių (80,6 proc.) ir Miroslavo gimnazijos moksleiviai (71,1 proc.). Lyginant su praeitais metais, pastebimas situacijos gerėjimas, kadangi 2019 m. akcijos metu Butrimonyse tik apie 50 proc., o Miroslave tik apie 30 proc. moksleivių kuprinės svėrė iki 10 proc. jų kūno svorio. 2 paveikslėlyje matome, kad Pivašiūnų ir Daugų mokyklose beveik kas antras moksleivis nešioja sveikatai rizikingo svorio kuprinę (atitinkamai 58,8 proc. ir 50 proc.).



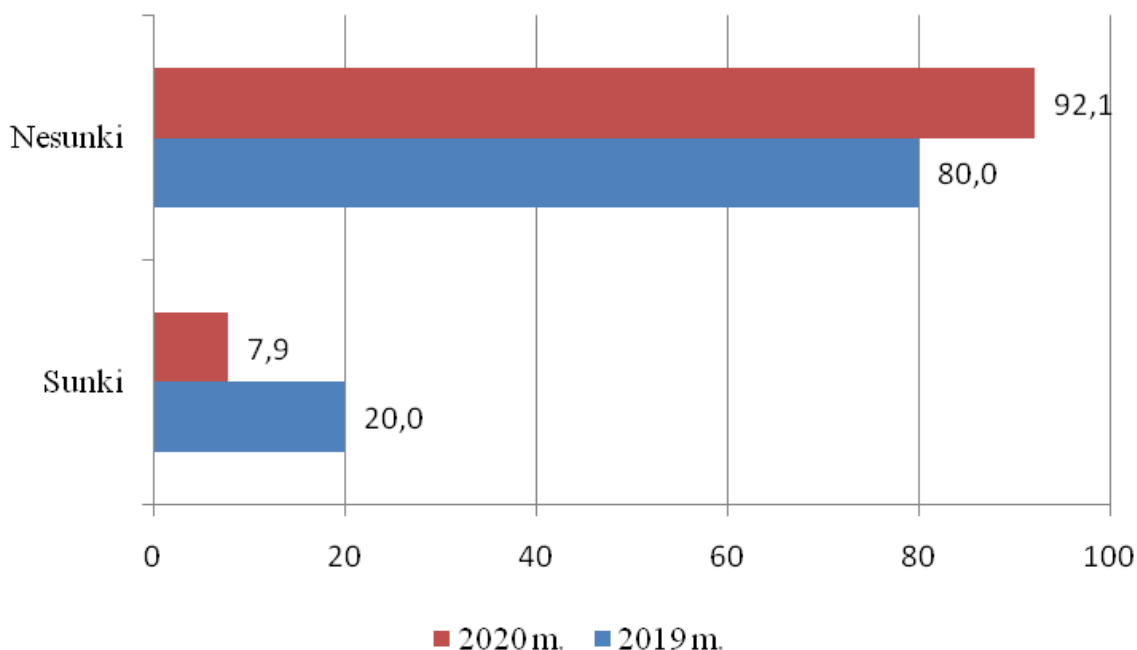
**2 pav.** Alytaus rajono moksleivių kuprinių svorio pasiskirstymas pagal mokyklas 2020 m. (proc.)

Išanalizavus 2020 m. akcijos duomenis nustatyta, kad Simne nebuvo nei vieno 5-6 klasių moksleivio, kuris į mokyklą atėjo su sunkesne nei 15 proc. savo kūno svorio kuprine. Taip pat tik kas dešimtas Krokialaukio Tomo Noraus – Naruševičiaus gimnazijos moksleivis nešioja sunkesnes nei 15 proc. kūno svorio kuprines, lyginant su praėjusiais metais, šis procentas išlieka panašus (2019 m. – 14 proc., 2020 m. – 11,5 proc.).

Kadangi moksleivių laikysenai įtakos turi ne tik kuprinės svoris, bet ir nešiojimo būdas akcijos metu dalyviai buvo apklausti, kaip nešioja kuprines. Džiugu, jos iš visų 201 akcijos dalyvių tik 6 nurodė (3 proc.), jog kuprinę nešioja ant vieno peties. Rezultatus lyginant su praėjusiais metais, pastebimas ryškus situacijos pagerėjimas. Praėjusiais metais net 15,8 proc. visų tyrime dalyvaujančių vaikų atsakė, kad kuprinę nešioja netinkamai – ant vieno peties. Reikšmingų skirtumų pagal atsakymus į šį klausimą priklausomai nuo dalyvių lyties ir amžiaus nenustatyta.

Vienas iš reikalavimų, keliamų mokyklinėms kuprinėms yra tai, jog jos turi būti su dviem diržais. Akcijos metu buvo apžiūrėtos moksleivių kuprinės ir užfiksuota kiek vaikų ant pečių nešioja kuprines su vienu diržu. Galime tik pasidžiaugti, jog šiais metais neužfiksuotas nei vienas moksleivis, į mokyklą atėjęs su tokio tipo kuprine. Galbūt šie rezultatai susiję su tuo, kad parduotuvėse rečiau matome kuprines, su vienu diržu, arba moksleiviai sąmoningai renkasi tokių kuprinių nenešioti, įvertinę, kad tai nėra tinkamas pasirinkimas formuojant savo laikyseną.

Į klausimą ar savo nešiojamą kuprinę vaikai vertina, kaip sunkią, tik maždaug kas dvyliktas moksleivis atsakė teigiamai (7,9 proc.). Likę 92,1 proc. akcijos dalyvių nemano, kad jų kuprinė yra sunki, nors šių moksleivių tarpe buvo ir tokių, kurių kuprinės svėrė virš 15 proc. savo kūno svorio. Lyginant su praėjusiais metais, beveik tris kartus mažiau moksleivių atsakė, kad jų kuprinė yra sunki (2019 m. – 20 proc., 2020 m. – 7,9 proc.)(3 pav.). Matant vis gerėjantį patenkintų savo kuprinės svoriu mokinių skaičių, galime manyti, jog jie atsižvelgia į patarimus, kurie ragina į kuprinę dėti tik tai, kas reikalinga tą dieną mokykloje, t. y. tos dienos knygas, ugdymui reikalingas priemonės.



**3 pav.** Dalyvių pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymą į klausimą „Ar sunki jūsų kuprinė?“ 2019, 2020 m.

Kiekvieną dieną mokyklos koridoriuose galime pastebėti įvairaus amžiaus vaikus turinčių laikysenos sutrikimų, kurie yra vieni iš opiausių šių dienų vaikų sveikatos problemų. Šiai problemai įtakos turi ne tik kuprinės svoris, tačiau ir ilgas sėdėjimas prie kompiuterio, nereguluotas mokyklinis stalas ir pasyvus laisvalaikio praleidimas. Norint kuo labiau sumažinti ydingos laikysenos pasekmes, būtina laikytis sveikos gyvensenos rekomendacijų: pasirinkti tinkamą kuprinės svorį ir nešiojimo būdą, daugiau laiko praleisti fiziškai aktyviai. Teigiamas suaugusių pavyzdys mažiesiems, mokymas kaip taisyklingai sėdėti prie kompiuterio, kiek laiko prie jo praleisti ir kada daryti pertraukas gali teigiamai paveikti vaikų nugaros būklę.

Apibendrinant galima teigti, jog išlieka tendencija, kad dalis mokinių vis dar nepasirenka optimalaus svorio kuprinių, nežalojančių jų laikysenos. Visgi galime pasidžiaugti ir teigiamais

rezultatais: iki 10 proc. savo kūno svorio kuprines nešiojančių moksleivių dalis padidėjo, beveik nėra vaikų nešiojančių kuprinę su vienu diržu arba ant vieno peties. Taip pat subjektyvia moksleivių nuomone, tik kas dvyliktas akcijos dalyvis manė, kad jo kuprinė yra sunki.