

BŪKIME TIESŪS! PASIRŪPINKIME SAVO LAIKYSENA PATYS!

11 steps of exercises and posture instructions:

- 1** Patogiai atsisėskite arba atsistokite. Lenkite galvą į priekį, kol smakru paliesite krūtinę. Grįžkite į pradinę padėtį, kiek luktelėkite, tada atšokite atgal, kad akys žvelgtų į lubas. Abejose padėtyse palenkę galvą išlaikykite 3-5 sek.
- 2** Patogiai atsisėskite arba atsistokite. Žiūrėdami tiesiai galvą lenkite link dešinio peties (ausimi bandykite pasiekti dešinį petį). Padėtyje išlaikykite 3-5 sek. Atlenkite galvą atgal, kiek palaukite, paskui lenkite link kairio peties.
- 3** Patogiai atsisėskite arba atsistokite ir atpalaiduokite pečius. Lėtai pasukite juos pirmyn, po to lėtai atgal.
- 4** Sėdėdami tiesiai attraukite rankas į šalis, taip kaip parodyta paveikslėlyje. Pasivirkite į priekį iki tol, kol pajausite tempimą krūtinės srityje. Padėtyje išlaikykite 3-5 sek. Grįžkite į pradinę padėtį.
- 5** Sėdėdami tiesiai sudėkite rankas, taip kaip parodyta paveikslėlyje. Bandykite sukabinti rankas, tieskitės į priekį. Padėtyje išlaikykite 3-5 sek. Atsipalaiduokite. Sukeiskite rankas vietomis ir pakartokite tą patį judesį.
- 6** Sėdėdami tiesiai uždėkite vieną ranką sau ant šlaunies, kitą tieskite virš galvos. Lenkitės į kairę pusę, kol pajusite nedidelį tempimą liemens šoniniame paviršiuje. Grįžkite į pradinę padėtį. Pakartokite tą patį judesį į kitą pusę.
- 7** Sėdėdami tiesiai suverkite plaštakas ir pasitempkite į priekį. Kelkite abi rankas į viršų ir pasitempkite į priekį. Padėtyje išlaikykite 3-5 sek. Grįžkite į pradinę padėtį.
- 8** Sėdėdami uždėkite rankas ant šlaunų. Alkūnes attraukite atgal taip, kaip parodyta paveikslėlyje. Švelniai pasitempkite į priekį. Padėtyje išlaikykite 3-5 sek. Grįžkite į pradinę padėtį.
- 9** Atsisistokite tiesiai priešais kėdę. Abiem rankomis remkitės į kėdės atlošą. Stiebkites ant pirštų galų ir pasitemkite į viršų. Padėtyje išlaikykite 3-5 sek. Nusileiskite ant kulnų.
- 10** Atsisistokite tiesiai priešais kėdę. Kairę ranką tieskite atgal, taip, kaip parodyta paveikslėlyje, kol pajusite nedidelį tempimą nugariniame blauzdos paviršiuje. Dešinę koją sulenkite ir pastatykite priekyje ant jos uždėkite dešinę ranką ir spauskite žemyn. Padėtyje išlaikykite 3-5 sek. Tą patį judesį pakartokite su kitą koja.
- 11** Atsisistokite tiesiai. Viena ranka remkitės į suolo kraštą. Kita suimkite sau blauzdą ir lenkite koją taip, kaip parodyta paveikslėlyje, kol pajausite tempimą priekiniame šlaunies paviršiuje. Padėtyje išlaikykite 3-5 sek. Tą patį judesį pakartokite su kita koja.

IŠ MOKYKLOS GYVENIMO...

Leidiny skirtas penktokams ir ne tik...

2012 m. rudenio.

KAS VYKSTA?!

Šių metų rugsėjo 24 – 27 d. Kaišiadorių rajono savivaldybės bendrojo lavinimo mokyklose buvo vykdoma kuprinų svėrimo akcija. Tuo pačiu metu mokinių kuprinės buvo sveriamos visose šalies mokyklose. Renginio organizatoriai – visuomenės sveikatos biurai. Kaišiadorių r. bendrojo lavinimo mokyklose toks renginys buvo vykdomas jau ketvirtus metus. Tikslas: išsiaiškinti mokyklinės kuprinės svorį ir jos sąsają su kūno svoriu. Šiais metais Kaišiadorių r. sav. visuomenės sveikatos biuro specialistai nusprendė patikrinti penktokų kuprinų svorį. Šis amžius buvo pasirinktas todėl, kad penktais mokymosi metais krūvis didėja, atsiranda kabinetų sistema. Be to, prasidėjus paauglystės laikotarpiui, vietoje taisyklingos kuprinės, ypač mergaitės, renkami rankiniai per petį. Mokinio kuprinė – viena iš daugybės mokyklinių prekių, tačiau turinti didelę tiesioginę įtaką joo sveikatai. Daug sveriančios ar netinkamai nešiojamos mokyklinės kuprinės daro įtaką:

- ✓ kaklo, pečių, nugaros skausmų,
- ✓ pasunkėjusio kvėpavimo,
- ✓ bei netaisyklingos laikysenos formavimuisi.

Kaišiadorių r. sav. visuomenės sveikatos biuras kasmet stebi ir analizuoja mokinių sveikatos sutrikimus. Remiantis rutinine statistika, nustatyta – dažniausiai fiksuojamų sveikatos sutrikimų, – tai skeleto raumenų sutrikimai (netaisyklinga laikysena, skoliozė, kifozė). Viena iš priežasčių vaikų laikysenos defektams formuotis – netaisyklingas kuprinės pasirinkimas, per sunkus jos svoris. Todėl šia akcija norime atkreipti ne tik tėvelių, bet ir pačių mokinių dėmesį į kuprinės tipą ir jos svorį.

SUDVEJOJAI SAVO KUPRINĖS SVORIŲ?

IŠSAUGOK SAVO LAIKYSENĄ, APSKAIČIUOK SAVO KUPRINĖS IR KŪNO MASĖS SANTYKĮ PATYS!

1. Pasisverk PATS



2. Pasverk savo kuprinę su mokykliniais daiktais



3. Atlik matematinis skaičiavimus

(Tavo kūno masė (kg) x 10)/100% = **Optimalus Tavo kuprinės**



(Tavo kūno masė (kg) x 15)/100% = **Maksimalus Tavo kuprinės svoris**

4. Atlik taisyklingos laikysenos testą:

Taisyklingai atsistok prie sienos: turi jausti kaip siena lieti **kulnėmis, sėdmenimis, mentėmis ir pakaušiu**. Tokia padėtis padeda pajauti taisyklingą laikyseną ir pratina kontroliuoti kūno padėtį.



5. Saugiai užsidėk kuprinę.

- Būtina visada užsidėti kuprinės diržus ant abiejų pečių! Norėdamas saugiai užsidėti kuprinę turi:
- ✓ Sulenkti kelius ir abiem rankom paimti kuprinę nuo žemės.
 - ✓ Atsistoti, ištiesdami kelius.
 - ✓ Paeiliui užsidėti abu kuprinės diržus.

NEDRĖJTI PAKLAUSTI?
Užduok anoniminį klausimą sveikatos tema visuomenės sveikatos specialistui!
www.kaisiadorysvsb.lt



Alytaus r. sav. VSB informacija

KUPRINIŲ SVĖRIMO AKCIJA

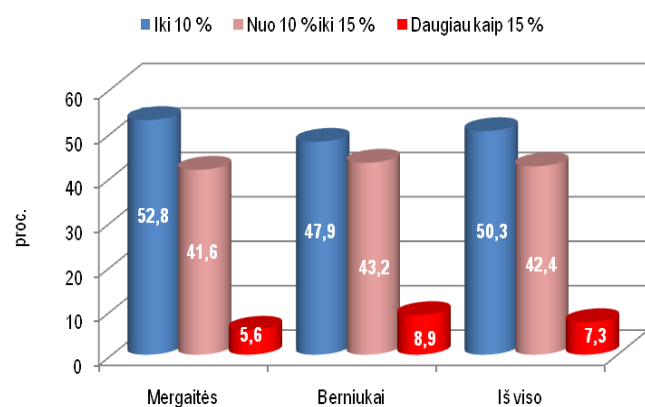
2012 m. kuprinių svėrimo akcijoje dalyvavo Kaišiadorių rajono bendrojo lavinimo mokyklų penktos klasės mokiniai. Viso buvo pasvertos 294 kuprinės, didžiąją dalį jų sudarė berniukų kuprinės (57,5 proc.), mergaičių – 42,5 proc. (1 lentelė). Akcijos dieną mokinio kuprinės vidutinis svoris siekė 4 kg, vidutinis mokinio kūno svoris – 40,7 kg. Akcijos metu surinkti duomenys parodė, kad dauguma mokinių dėvėjo kuprines su 2 diržais (97,4 proc.). Daugiau mergaičių nei berniukų dėvėjo kuprinę su vienu diržu.

1 lentelė. duomenys apie akcijoje dalyvavusius mokinius ir jų kuprines.

| | Sk. | Proc. |
|--------------------------------|------|-------|
| Viso mokinių | 294 | |
| Berniukai | 169 | 57,5 |
| Mergaitės | 125 | 42,5 |
| Vidutinis kūno svoris (kg) | 40,7 | - |
| Vidutinis kuprinės svoris (kg) | 4 | - |
| Kuprinė su vienu diržu | 6 | 2 |
| Kuprinė su dviem diržais | 287 | 97,4 |
| Su rankena (rankinė) | 1 | 0,6 |

Atkreipus dėmesį į kuprinių svorį, palyginti maža dalis mokinių turėjo labai sunkias kuprines, t.y. viršijo 15 proc. mokinio kūno masės (7,3) (1 pav.). Tokias sunkias kuprines turėjo 3,3 proc. daugiau berniukų (8,9 proc.) nei mergaičių (5,6 proc.). Anot Pasaulinės sveikatos organizacijos (PSO) rekomendacijų, pilnos kuprinės svoris turi neviršyti 10 proc. mokinio kūno masės. Akcijos metu pusė Kaišiadorių rajono bendrojo lavinimo mokyklų penktokų kuprinės neviršijo leistino optimalaus pilnos kuprinės svorio. Kas antro mokinio kuprinės svoris sudarė 10 – 15 proc. kūno masės (42,4 proc.).

1 pav. Mokinių kuprinių svorio pasiskirstymas pagal lytį.



Analizuojant kuprinių svėrimo duomenis pagal mokyklas, pastebima, jog akcijos metu Rumšiškių gimnazijos kas penkto, Mūro Strėvininkų pagr. mokyklos kas šešto, o Pravieniškių mokyklos kas

aštunto mokinio kuprinė buvo labai sunki (2 lentelė). Tokios kuprinės (daugiau 15 proc. mokinio kūno masės) rastos pas Žiežmarių ir Kruonio gimnazijų (10,4 ir 9,7 proc.), V. Giržado progimnazijos (4,8 proc.) penktokus. Daugiausia optimalaus svorio (iki 10 proc. mokinio kūno masės) kuprinių buvo rasta Pravieniškių (87,5 proc.) ir Žaslių (88,9 proc.) pagrindinėse mokyklose.

2 lentelė. Mokinių kuprinių svorio pasiskirstymas pagal Kaišiad mokyklas.

| Mokyklos pav. | Iki 10 % | Nuo 10 % iki 15 % | Daugiau kaip 15 % |
|------------------------------|----------|-------------------|-------------------|
| Palomenės pagr. m-kla | 60 | 40 | 0 |
| Pravieniškių pagr. m-kla | 87,5 | 0 | 12,5 |
| Žaslių pagr. m-kla | 88,9 | 11,1 | 0 |
| Paparčių pagr. m-kla | 16,7 | 83,3 | 0 |
| V. Giržado progimnazija | 52,4 | 42,8 | 4,8 |
| Mūro Strėvininkų pagr. m-kla | 33,3 | 50,0 | 16,7 |
| Žiežmarių gimnazija | 41,7 | 47,9 | 10,4 |
| Rumšiškių gimnazija | 13,8 | 65,5 | 20,7 |
| Kruonio gimnazija | 64,5 | 25,8 | 9,7 |
| Antakalnio pagr. m-kla | 66,7 | 33,3 | 0 |

Apibendrinant akcijos duomenis, pastebima, kad dauguma Kaišiadorių rajono bendrojo lavinimo mokyklų penktos klasės mokinių kuprinių svoris atitiko rekomendacijas. Dauguma mokinių mokyklinius daiktus buvo susidėję kuprinėse su dviem diržais.

SKAIČIAI IR FAKTAI

→ Laisvalaikiu nepakankamai fiziškai aktyvūs (mankštinosi ir sportavo 1 val. ir mažiau) buvo beveik kas ketvirtas (27,7 proc.) 5-tos, kas trečias (31,1 proc.) – 7-tos ir 9-tos (36,4 proc.) klasės mokinys.*

→ Kas antras 5-tos (51,5 proc.), 7-tos (48,1 proc.), 9-tos (50,4 proc.) klasės mokinys sportavo vieną kartą per savaitę ir rečiau.*

→ 2011 m. kas ketvirtas 5 – 8 klasių ir kas trečias 9-12 klasių mokinys buvo su sutrikusia rega. Skeleto – raumenų sutrikimais (laikysenos sutrikimai) buvo nustatyti kas šeštas 5-8 ir kas ketvirtas 9-12 klasių mokiniui.

* 2010 m. tyrimo "Kaišiadorių rajono mokyklinio amžiaus vaikų sveikata ir gyvensena" (hbsc) duomenų analizė.

KUPRINĖ, KOKIA TURĖTŲ JI BŪTI?

Mokyklinė kuprinė – viena iš daugybės mokyklinių prekių, turinti didelę tiesioginę įtaką mokinio sveikatai.

- ✓ Mokyklinė kuprinė turi būti su dviem diržais, geriausia reguliuojamo ilgio, ir rankenėle.
- ✓ Kuprinės diržai turi būti pagaminti iš standžios medžiagos, platūs (apie 35-40 mm). Jei diržai siauresni, tai pečių lygyje turi būti antpečiai.
- ✓ Kuprinės nugarėlė turi būti iš tvirtos, tačiau minkštos medžiagos, sutvirtinta plastikiniu karkasu, kuris neleisėtų krypti nugarai.
- ✓ Nešamos kuprinės apačia neturi būti žemiau Tavo juosmens.

PILNA KUPRINĖ TURĖTŲ SVERTI NE DAUGIAU KAIP 15 % MOKINIO KŪNO MASĖS SVORIO, OPTIMALIAUSIA – APIE 10%.

Kiek turi sverti tuščia kuprinė?

- ✓ Pradinių klasių moksleiviams – ne daugiau kaip **700 g**;
- ✓ Vyresniųjų klasių moksleiviams – ne daugiau kaip **1 kg**.

Labai svarbu tinkamai pasirinkti kuprinę, kuri atitiktų individualų Tavo kūno sudėjimą ir poreikius. Kai kurie specialistai, siūlo paprastą būdą, kuriuo galima nustatyti ar kuprinė Tau tinka – **kuprinė neturėtų būti didesnė negu Tavo nugara.**



Daug sveriančios ar netinkamai nešiojamos mokyklinės kuprinės daro įtaką:

- ✓ kaklo, pečių, nugaros skausmų,
- ✓ pasunkėjusio kvėpavimo,
- ✓ netaisyklingos laikysenos formavimuisi.



KUPRINĖS PRIEŽIŪRA:

- ✓ Kasdien peržiūrėkite kuprinės turinį ir susidėkite tik **tai dienai reikalingus daiktus.**
- ✓ Sunkiausias daiktus sudėkite į arčiausiai nugaros esančią kuprinės dalį, kad jie neslidinėtų po visą kuprinės vidų.
- ✓ Mokyklinių kuprinių išorinėje pusėje turi būti pritvirtinti atšvaitai.

TAVO STUBURAS IR TAISYKLINGA LAIKYSENA...

Stuburas – tai centrinė žmogaus kūno ašis, kurią sudaro: slanksteliai (33-34), tarp jų esantys tarpslanksteliniai diskai (23), gausybė jų palaikančių raiščių.



Kam reikalingas stuburas?

Stuburas kūnui suteikia reikiamą formą, nes tik stuburo ir jį palaikančių raiščių, sausgyslių ir raumenų pagalba tu stovi vertikaliai. Stuburas apsaugo nugaros raumenis ir palaiko galvą.

Su stuburu jungiasi krūtinės ląsta ir dubens kaulai.

Ar stuburas skiriasi augant?

Vaikų stuburo kauluose daugiau vandens, organinių medžiagų ir kremzlinio audinio, mažiau mineralinių druskų. Todėl vaikų kaulai yra:

- ✓ elastingesni,
- ✓ lankstesni,
- ✓ rečiau lūžta, o lūžę gyja greičiau nei suaugusiųjų,
- ✓ greičiau iškrypsta.

Ydingos (dar vadinama netaisyklingos ar asimetrinės) laikysenos formavimosi priežastys gali būti dėl: blogų įpročių (sėdėjimas susikūpinus, perkreipus pečius ir dubenį, pasilenkus į vieną pusę, daiktų nešiojimas viena ranka ir kt.); netinkamų darbo ir poilsio sąlygų (trumpas laiko tarpas gryname ore, nepakankamas fizinis aktyvumas); persigrtų ligų; neracionalios mitybos; įgimtų stuburo ligų.

Daugeliu tokių atvejų tinkamiausias netaisyklingos laikysenos koregavimo būdas yra fizinis krūvis! Kurį taisyklingai pasirinkti padeda gydytojas. **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; šoninis trikampis (jį sudaro žemyn nuleista ranka ir šoninis kūno kontūras) yra simetriškas; kojų ilgis vienodas; kojos ir dubuo tiesūs; nėra plokščiapėdystės.

