

## **Mokinių kuprinių svėrimo akcija Klaipėdos mieste 2018 m.**

Klaipėdoje kuprinių svėrimo akcija vyko š. m. spalio mėnesį bendrojo lavinimo mokyklose. Akcijos metu buvo pasverti 1–6 klasių mokiniai ir jų kuprinės, dalyvavo 8 459 mokiniai.

Akcijos tikslas – atkreipti mokinių ir tėvų dėmesį į mokyklinių kuprinių svorį, turinį bei galimą sunkios kuprinės poveikį vaiko sveikatai.

Sunkesnės nei 10 proc. vaiko svorio kuprinės nešiojimas sukelia nugaros skausmus, skatina stuburo iškrypimą ir netaisyklingą laikyseną.

### **Kuprinių svėrimo rezultatai:**

#### ***Kuprinių svoris***

- Akcijos metu pasvėrus mokinius ir jų kuprines paaiškėjo, kad kaip ir 2017 metais kas antro (52,4 proc.) mokinio kuprinė svėrė ne daugiau kaip 10 proc. jų kūno svorio. Lyginant šiuos duomenis pagal klases, pastebėta, kad didžiausia mokinių dalis, kurių kuprinės svoris buvo optimalus, yra tarp šeštų klasių mokinių (65,3 proc.). Praėjusiais metais taip pat daugiausia šeštų klasių mokiniai nešiojo kuprines, sveriančias iki 10 proc. jų kūno svorio.

- Didžiausias pilnos kuprinės svoris neturi viršyti 15 proc. mokinio kūno masės, tačiau 2016 metais labai sunkią kuprinę nešiojosi kas tryliktas mokinys, 2017 metais – kas dvyliktas, o šiais metais kas trylikto (7,6 proc.) vaiko kuprinė buvo labai sunki, t.y. viršijo 15 proc. mokinio kūno svorio. Daugiausia sunkių kuprinių nešioja antrų klasių mokiniai (15,7 proc.).

- Lyginant šių metų kuprinių svorio pasiskirstymą su 2016, 2017 metų akcijos rezultatais, matyti, kad labai sunkias kuprines turinčių mokinių skaičius nežymiai mažėja.

#### ***Kuprinių tipas***

- Pastebėta, kad populiariausios yra kuprinės su dviem diržais, jas turi 99,8 proc. 1–6 klasių mokinių.
- 80,6 proc. mokinių kuprinės yra su atšvaitais, jų didžiausia dalis yra tarp pirmokų (95,4 proc.), o mažiausia – tarp šeštų klasių mokinių (60,2 proc.).

#### ***Kuprinių nešiojimo būdas***

- Įvertinus kuprinių nešiojimo būdą pastebėta, kad 96,3 proc. mokinių kuprines nešioja ant abiejų pečių, 3,3 proc. mokinių – ant vieno peties, o rankoje – 0,4 proc.

- Ant abiejų pečių nešiojančių kuprinę vaikų skaičius išlieka stabilus: 2016 m. tokių vaikų buvo 96,1 proc., 2017 metais – 96,5 proc., o šiais metais – 96,3 proc.

- Ant vieno peties nešiojančių kuprinę mokinių daugiausiai buvo šeštose (6,7 proc.) ir penktose klasėse (5,7 proc.).

#### ***Informacija apie mokinių nuomonę dėl kuprinės svorio***

- Siekiant įvertinti mokinių nuomonę apie kuprinių svorį, vaikų buvo klausiama „Ar tau kuprinė yra sunki?“. Kas septintas (14,9 proc.) mokinys atsakė, kad jo kuprinė yra sunki, didžiausia mokinių dalis, kuriems buvo per sunki kuprinė, buvo tarp šeštokų (18,2 proc.).

- Lyginant su 2017 metų duomenimis, 3,4 proc. sumažėjo mokinių, kurie vertina savo kuprinę kaip sunkią, dalis.

### **Rekomendacijos, kurios skirtos vaikams ir jų tėveliams:**

- Mokyklinių kuprinių išorinėje pusėje turi būti pritvirtinti atšvaitai.
- Tuščia kuprinė turi sverti: pradinių klasių mokiniams – ne daugiau kaip 700 g, vyresnių klasių mokiniams – ne daugiau kaip 1 kg.
- Optimalaus pilnos kuprinės svoris turėtų sudaryti ne daugiau kaip 10 proc. mokinio kūno masės.
- Didžiausias pilnos kuprinės svoris neturi viršyti 15 proc. mokinio kūno masės.
- Kuprinės rankena turi tilpti vaiko delnei, diržai reguliuojami, nesmukti ir neveržti. Diržų plotis 3,5–8 cm.
- Diržus visada reikia užsidėti ant abiejų pečių.
- Nešamos kuprinės apačia neturi būti žemiau juosmens.
- Sunkiausias daiktus dėti į kuprinės dalį, kuri yra arčiausiai nugaros.
- Tvarkingai susidėti daiktus, kad jie neslidinėtų po kuprinės vidų.
- Kasdien peržiūrėti kuprinės turinį ir susidėti tik tai dienai reikalingus daiktus.