

## Mokinių kuprinių svėrimo akcija Klaipėdos mieste 2015 m.

Klaipėdoje kuprinių svėrimo akcija vykdyta š. m. rugsėjo 14-28 dienomis bendrojo lavinimo mokyklose. Akcijos metu buvo pasverti 1–6 klasių mokiniai ir jų kuprinės, akcijoje dalyvavo 6288 mokiniai.

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

Sunkesnės nei 10 procentų 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 2014 metais, kas antro (53,1 proc.) mokinio kuprinės svoris yra optimalus, t. y. sudaro iki 10 proc. vaikų svorio. Lyginant šiuos duomenis pagal klases, pastebėta, kad didžiausia mokinių dalis, kurių kuprinės svoris buvo optimalus, yra tarp 6 klasių mokinių (60,7 proc.), 2014 m. taip pat 6 klasių mokiniai nešiojo optimaliausią svorį, lyginant su kitomis klasėmis.

- 2013 metais labai sunkią kuprinę nešiojosi kas dešimtas vaikas, pernai kas keturiolikto, (7,1 proc.) akcijoje dalyvavusio, mokinio kuprinė buvo labai sunki, t.y. viršijo 15 proc. vaiko svorio, na o šiemet tik kas 15-to (6,9 proc.) vaiko kuprinė buvo ypatingai sunki. Sunkiausia svorį nešioja antrų klasių moksleiviai (11,5 proc.)

- Lyginant kuprinių svorio pasiskirstymą su 2011 m., 2012 m., 2013 m., 2014 metų rezultatais, matyti, kad labai sunkias kuprines nešiojančių mokinių mažėja.

#### *Kuprinių tipas*

- Pastebėta, kad mokinių tarpe dominuoja kuprinės su dviem diržais, jas turi 97,3 proc. 1–6 klasių mokinių.
- 73,6 proc. mokinių kuprinės turi atšvaitus, jų didžiausia dalis yra tarp pirmokų (92,6 proc.), o rečiausiai atšvaitus turi 6 klasių mokiniai – tik pusė jų turėjo atšvaitą ant kuprinės (50,3 proc.)

#### *Kuprinių nešiojimo būdas*

- Įvertinus kuprinių nešiojimo būdą pastebėta, kad 95,3 proc. mokinių kuprinės yra nešiojamos ant abiejų pečių, 3,4 proc. mokinių – ant vieno peties, o rankoje – 0,4 proc.

- Ant vieno peties nešiojančių kuprinę daugiausiai buvo 6 klasėse – 9,6 proc. ir penktose klasėse (6,6 proc.).

- Šių metų duomenis palyginus su 2014 ir 2013 metų duomenimis, nešiojančių kuprinę ant vieno peties ir rankoje mažėja, nes didėja ant abiejų pečių nešiojančių kuprinę vaikų skaičius (2013 m. – 93,5; 2014 m. – 94,2 proc., 2015 m. – 95,3 proc.)

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

- Siekiant įvertinti mokinių nuomonę apie kuprinių svorį, buvo vaikų klausama „Ar tau kuprinė yra sunki?“.
- Kas šeštas (15,7 proc.) mokinys atsakė, kad jo kuprinė yra sunki, didžiausia mokinių dalis, kuriems buvo per sunki kuprinė, buvo tarp trečiųjų ir šeštųjų (20,5 proc. ir 20,4 proc.).

- Lyginant su praeitų metų duomenimis, 17,4 proc. sumažėjo mokinių skaičius, kurie vertina savo kuprinę kaip sunkią (2014 metais – 33,1 proc.).

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

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