

## **Mokinių kuprinių svėrimo akcija Klaipėdos mieste 2014 m.**

Klaipėdoje kuprinių svėrimo akcija vykdyta š. m. rugsėjo 16–26 dienomis bendrojo lavinimo mokyklose. Akcijos metu buvo pasverti 1–6 klasių mokiniai ir jų kuprinės, akcijoje dalyvavo 7851 mokinys, 668 mokiniais daugiau nei pernai.

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 2013 metais, kas antro (55,7 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 (69,8 proc.). Nors pernai dažniau optimalų svorį nešiojo berniukai (55,3 proc. ir 50,1 proc.), šiemet dažniau mergaitės nei berniukai nešioja optimalaus svorio kuprines (57 proc. mergaičių ir 54,4 proc. berniukų).

- 2013 metais labai sunkią kuprinę nešiojosi kas dešimtas vaikas, šiemet kas keturiolikto, (7,1 proc.) akcijoje dalyvavusio, mokinio kuprinė buvo labai sunki, t.y. viršijo 15 proc. vaiko svorio, jų didžiausia dalis, kaip ir 2013 metais (13 proc.), buvo tarp 2 klasių mokinių – 15,3 proc. Didesnė dalis berniukų nei mergaičių nešioja labai sunkias kuprines (6,8 proc. mergaičių ir 7,4 proc. berniukų).

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

#### ***Kuprinių tipas***

- Pastebėta, kad mokinių tarpe dominuoja kuprinės su dviem diržais, jas turi 96,2 proc. 1–6 klasių mokinių.

- Nors pernai pirmokai kuprinių su vienu diržu nenešiojo, šiemet jas nešioja 2,2 proc. pirmos klasės mokiniai. Šias kuprines dažniau nešioja penktokai ir šeštokai – atitinkamai 6,8 ir 6,9 proc. Taip pat šių kuprinių turėjo daugiau mergaičių nei berniukų (atitinkamai 3,2 proc. ir 3 proc.).

- 70,9 mokinių kuprinės turi atšvaitus, jų didžiausia dalis yra tarp pirmokų ir antrokų (atitinkamai 94 proc. ir 93,4 proc.). Atšvaitus prie kuprinės arba kuprinė, kurioje pritvirtinti atšvaitai, turėjo 70 proc. mergaičių ir 72 proc. berniukų.

- 2014 metų kuprinių tipo duomenys panašūs į praeitų metų duomenis, išskyrus tai, kad pirmoje klasėje atsirado mokinių turinčių kuprinę su vienu diržu (2013 metais tarp pirmų klasių mokinių tokių kuprinių nepasitaikė). Lyginant su praeitais metais 4,7 proc. padaugėjo mokinių turinčių atšvaitą ant kuprinės.

### ***Kuprinių nešiojimo būdas***

- Įvertinus kuprinių nešiojimo būdą pastebėta, kad 94,2 proc. mokinių kuprinės yra nešiojamos ant abiejų pečių, 4,6 proc. mokinių – ant vieno peties, o rankoje – 1,3 proc.
- Ant dviejų pečių nešiojamų kuprinių turėjo daugiau berniukų nei mergaičių (atitinkamai 92,8 proc. ir 95,5 proc.).
- Ant vieno peties nešiojamų kuprinių daugiausia turėjo penktokai ir šeštokai – atitinkamai 11 ir 13,8 proc. Šių kuprinių daugiau turėjo mergaičių nei berniukų (atitinkamai 5,9 proc. ir 3,3 proc.).
- Šių metų duomenis palyginus su 2013 metų duomenimis, nešiojančių kuprinę ant abiejų pečių, ant vieno peties bei rankose beveik nesiskyrė (2013 metais nešiojančių kuprines ant abiejų pečių – 93,5, ant vieno peties – 5,6, o rankoje – 0,8).

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

- Siekiant įvertinti mokinių nuomonę apie kuprinių svorį, buvo vaikų klausama „Ar tau kuprinė yra sunki?“.
- Kas trečias (33,1 proc.) mokinys atsakė, kad jo kuprinė yra sunki, didžiausia mokinių dalis, kuriems buvo per sunki kuprinė, buvo tarp šeštokų (25,6 proc.).
- Kas antra mergaitė (44,2 proc.) ir beveik kas penktas berniukas (22,5 proc.) teigė, kad kuprinė yra per sunki.
- Lyginant su praeitų metų duomenimis, 14,5 proc. padidėjo mokinių skaičius, kurie vertina savo kuprinę kaip sunkią (2013 metais – 18,6 proc.). Kaip ir pernai mergaitėms kuprinės sunkesnės nei berniukams.

### **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 delne, 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.

Daugiau informacijos suteikti gali visuomenės sveikatos specialistė Laura Lidžiūtė, tel. 861512640, 846 234067, el.p. [laura@sveikatosbiuras.lt](mailto:laura@sveikatosbiuras.lt).