

## *Kuprinių svėrimo akcija 2013 m.*

Vaikų sveikatos profilaktinių patikrinimų duomenys rodo, kad kasmet nustatoma vis daugiau mokinių laikysenos sutrikimų. Netaisyklinga laikysena - vienas neigiamų veiksnių, lemiančių augančio vaiko sveikatą. Dažniausiai ydinga laikysena formuojasi dėl nepakankamai gero raumenų ir raiščių sistemos vystymosi.

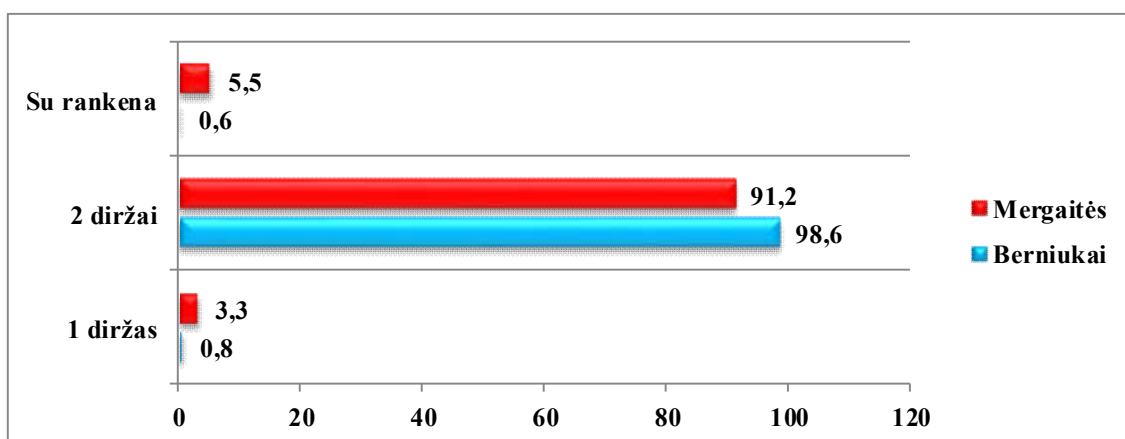
Vaikų raumenys yra silpni, dėl to jie greitai pavargsta – ypač, kai ilgesnį laiką kūnui tenka būti vienoje padėtyje: ilgai žiūrint televizorių, sėdint mokykliniame suole. Netaisyklinga laikysena gali pradėti formotis ir dėl to, kad vaikas pradeda labai greitai augti, mažai juda, yra nutukęs, per sunkią kuprinę nešiojasi ant vieno peties. Sunkios kuprinės – tai vienas iš rizikos veiksnių jauno žmogaus laikysenos sutrikimams vystytis. Pernelyg sunki ar netinkamai nešiojama kuprinė gali sukelti kaklo, pečių, nugaros skausmus, apsunkinti kvėpavimą, skatinti netaisyklingos laikysenos formavimąsi.

### *Rezultatai*

Akcijos metu buvo įvertinti 3 910 mokinių kuprinių svoriai. Akcijoje dalyvavo 1 047 (26,8 proc.) trečių klasių, 944 (24,1 proc.) ketvirtų klasių, 947 (24,2 proc.) penktų klasių ir 972 (24,9 proc.) šeštų klasių mokinių. Lyginant pagal lytį akcijoje dalyvavo 1 960 (50,1 proc.) berniukų ir 1 950 (49,9 proc.) mergaičių.

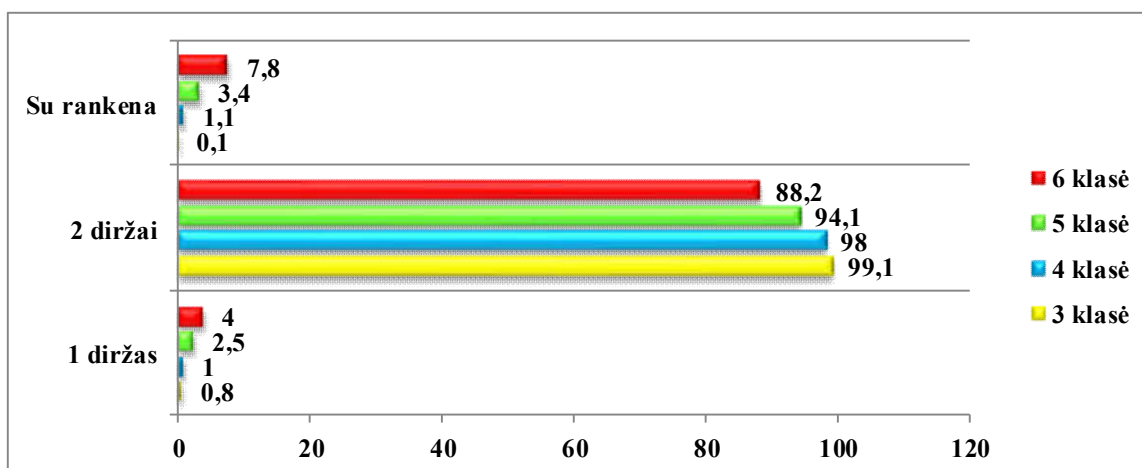
Iš surinktų duomenų paaiškėjo, kad mokinio kuprinė vidutiniškai svėrė 3,607 g, mažiausias kuprinės svoris – 300 g, o sunkiausia kuprinė svėrė net 9 000 g.

Lyginant berniukų ir mergaičių kuprinių tipus, gautas statistinis reikšmingumas. Daugiau mergaičių 64 (3,3 proc.), nei berniukų 16 (0,8 proc.) ( $p < 0,05$ ), nešioja kuprines tik su vienu diržu ar su rankena (12 (0,6 proc.) berniukų ir 107 (5,5 proc.) mergaičių) (žr. 1 pav.)



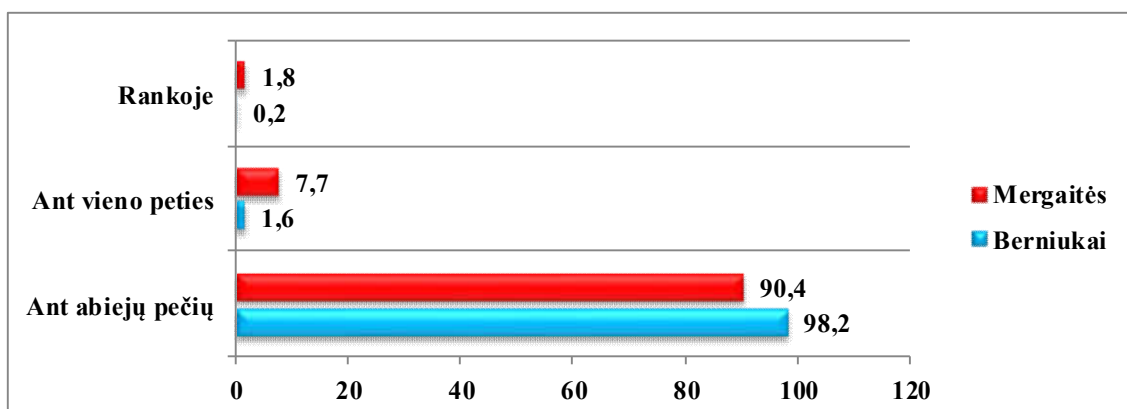
**1 pav. Berniukų ir mergaičių pasiskirstymas pagal kuprinės tipą (proc.)**

Lyginant pagal klases daugiau šeštokų, nei trečiųjų, ketvirtokų ir penktokų, nešioja kuprinę su vienu diržu ar su rankena (žr. 2 pav.).



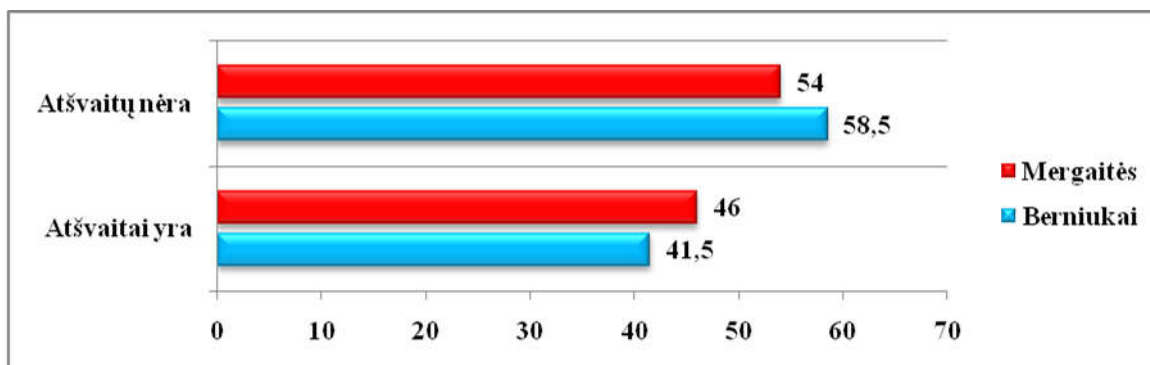
2 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal kuprinės tipą, lyginant pagal klases (proc.)

3 688 mokinių kuprines nešioja ant abiejų pečių (98,2 proc. berniukų ir 90,4 proc. mergaičių). 1,6 proc. berniukų ir 7,7 proc. mergaičių kuprinę nešioja ant vieno peties, o 0,2 proc. berniukų, 1,8 proc. mergaičių kuprinę nešioja rankoje (žr. 3 pav.).



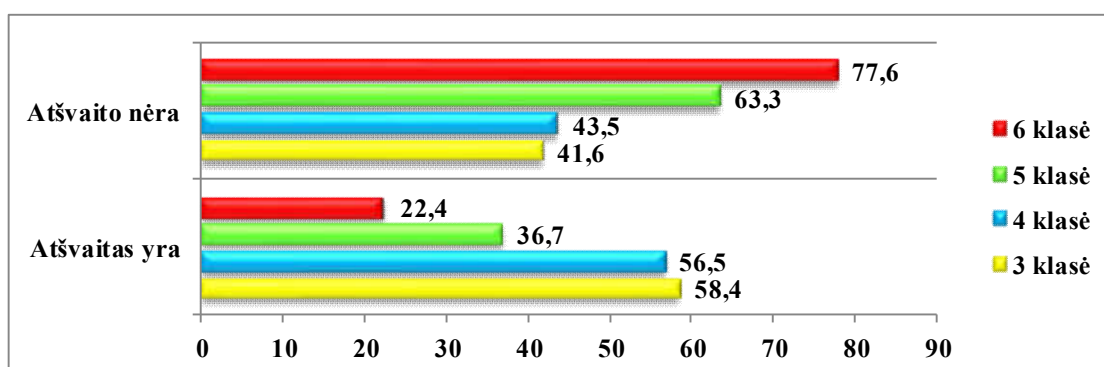
3 pav. Berniukų ir mergaičių pasiskirstymas pagal kuprinės nešiojimo būdą (proc.)

Akcijos metu nustatyta, kad atšvaitus prie kuprinės segi 43,7 proc. mokinių (41,5 proc. berniukų ir 46 proc. mergaičių). Didžioji dalis mokinių 2 199 (58,5 proc. berniukų ir 54 proc. mergaičių) atšvaitų neturi (žr. 4 pav.).



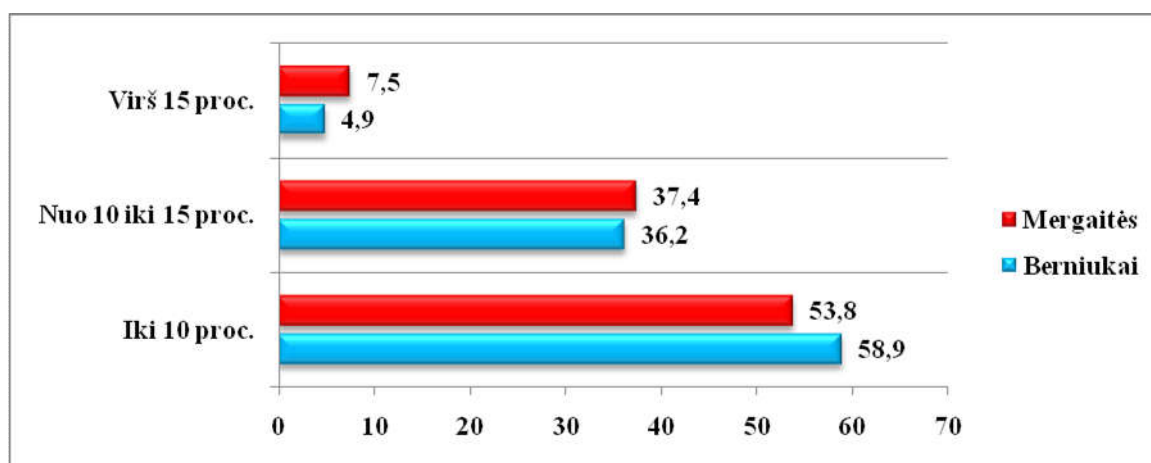
4 pav. Berniukų ir mergaičių pasiskirstymas pagal atšvaitų turėjimą ant kuprinės (proc.)

Lyginant pagal klases daugiau trečiųjų (58,4 proc.) ir ketvirtųjų (56,5 proc.), nei penktųjų (36,7 proc.) ir šeštųjų (22,4 proc.) ( $p < 0,05$ ), segi prie kuprinės atšvaitą (žr. 5 pav.)



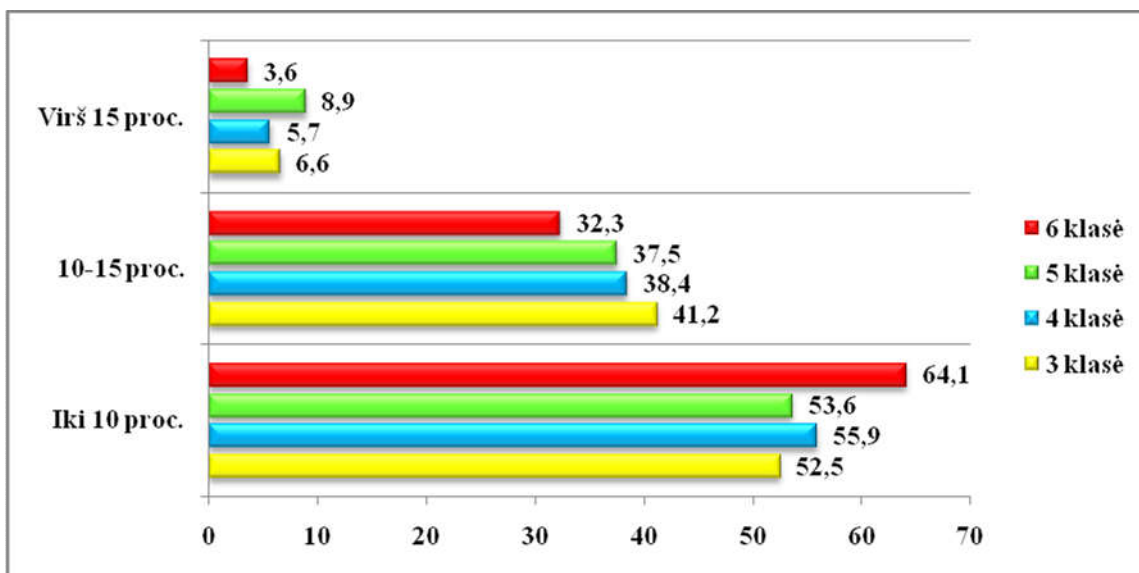
5 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal atšvaitų turėjimą ant kuprinės, lyginant pagal klases (proc.)

Akcijos dieną didesnės dalies mokinių 2 201 (58,9 proc. berniukų ir 53,8 proc. mergaičių) kuprinės svoris sudarė iki 10 proc. kūno masės. 1 461 mokinių (36,2 proc. berniukų ir 37,4 proc. mergaičių) kuprinės svoris sudarė 10 - 15 proc. kūno masės. Labai sunkias kuprines (virš 15 proc.) akcijos dieną turėjo 242 mokiniai (4,9 proc. mergaičių ir 7,5 proc. berniukų) (žr. 6 pav.).



6 pav. Kuprinės svoris, tenkantis mokinio kūno masei, lyginant pagal lytį (proc.)

Lyginant pagal klases daugiau šeštųjų (64,1 proc.), nei trečiųjų (52,2 proc.), ketvirtųjų (55,9 proc.) ir penktųjų (53,6 proc.), kuprinės svoris sudarė iki 10 proc. kūno masės. Daugiau trečiųjų (41,2 proc.) kuprinės svoris sudarė 10 - 15 proc. kūno masės. Labai sunkias kuprines nešiojo taip pat daugiau trečiųjų (6,6 proc.) ir penktųjų (8,9 proc.), nei šeštųjų (3,6 proc.) ( $p < 0,05$ ) (žr. 7 pav.)



7 pav. Kuprinēs svoris, tenkantis mokinio kūno masei, lyginant pagal klases (proc.)

### **Išvados:**

- Akcijos metu buvo įvertinti 3 910 mokinių kuprinių svoriai. Iš surinktų duomenų paaiškėjo, kad mokinio kuprinė vidutiniškai svėrė 3,607 g, mažiausias kuprinės svoris – 300 g, o sunkiausia kuprinė svėrė 9 000 g.
- 98,6 proc. berniukų ir 91,2 proc. mergaičių turi kuprinę su 2 diržais. Ir 94,3 proc. mokinių kuprinę nešioja ant abiejų pečių.
- 43,7 proc. akcijoje dalyvavusių mokinių prie kuprinės turėjo atšvaitą. Lyginant pagal klases daugiau trečiųjų (58,4 proc.) nei šeštųjų (22,4 proc.) segėjo atšvaitą prie kuprinės.
- Didesnės dalies mokinių (56,4 proc.) kuprinių svoris sudarė iki 10 proc. kūno masės, labai sunkias kuprines (virš 15 proc.) turėjo 6,2 proc. vaikų.

### **Rekomendacijos:**

- ❖ Tuščia kuprinė neturėtų sverti daugiau kaip 700 g. pradinių klasių mokiniams ir daugiau kaip 1 000 g. vyresniųjų klasių mokiniams.
- ❖ Nešiojamos kuprinės apačia neturi būti žemiau mokinio juosmens.
- ❖ Optimalus pilnos kuprinės svoris turi sudaryti ne daugiau kaip 10 proc. mokinio kūno svorio.
- ❖ Kuprinėje turi būti tik tai dienai reikalingi daiktai.
- ❖ Nešant kuprinę, diržus visada reikia užsidėti ant abiejų pečių. Diržai turi būti nei per daug suveržti, nei per daug laisvi.
- ❖ Ant kuprinės būtinai reikia segėti atšvaitą.
- ❖ Mokytojai turėtų aiškiai pasakyti, ką reikia atsinešti kitai pamokai.