



**Kuprinių svėrimo akcija „Kiek sveria 9 – 13 m. vaikų  
kuprinės?“**

**Šiauliai,  
2014 m.**

Remiantis profilaktinių sveikatos patikrinimų duomenimis, mokiniams kasmet nustatoma vis daugiau laikysenos sutrikimų. Netaisyklinga kūno laikysena retai būna įgimta, jai įtaką dažniausiai daro netinkama aplinka: kai vaikas miega minkštoje lovoje su aukštomis pagalvėmis, sėdi persikreipęs, per mažai juda arba dirba tokius darbus, kurių krūvis neatitinka jo amžiui būdingų morfologinių ir fiziologinių ypatumų. 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.

Ketvirti metai iš eilės Šiaulių miesto bendrojo lavinimo mokyklose buvo vykdoma kuprinių svėrimo akcija, kurios metu buvo ne tik sveriamos mokinių kuprinės, bet buvo įvertinamas ir kuprinės tipas – ar kuprinė su vienu diržu, su dviem diržais ar tik su rankena, jos nešiojimo būdas – ant abiejų pečių, ant vieno peties, rankoje, taip pat ar prie kuprinės yra atšvaitas.

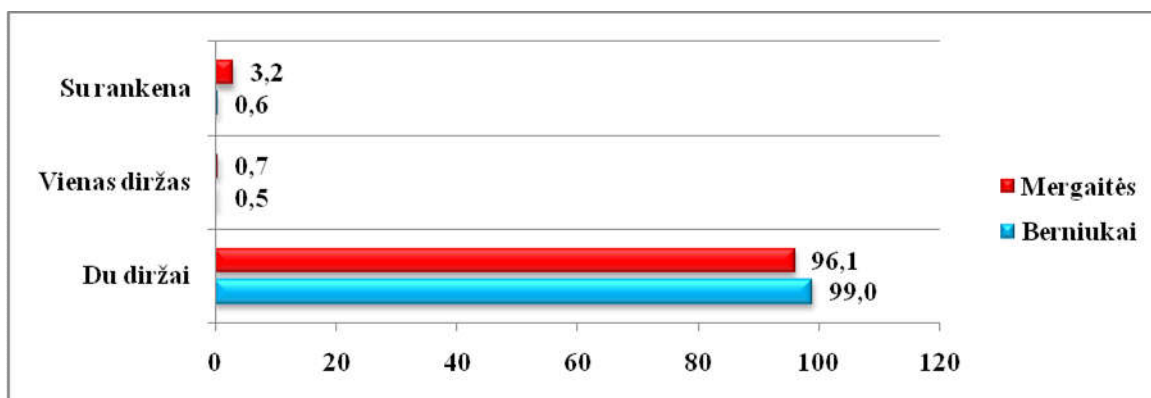
Šiaulių miesto bendrojo lavinimo mokyklose antrus metus buvo sveriamos 3 – 4 klasių bei 5 – 6 klasių mokinių kuprinės. Pasirinkti tokio amžiaus vaikai todėl kad, pradinių klasių mokiniai stengiasi būti stropūs, nieko nepamiršti ir kuprinėje nešiojasi daug nebūtinų daiktų: visos savaitės pamokų vadovėlius, kitas mokymosi priemones, net žaislus, o 5-oje klasėje mokymo disciplinas dėsto keli mokytojai, pamokos vyksta dalykiniuose kabinetuose ir yra didesnė tikimybė, kad jie gali nešioti per sunkias kuprines.

## Kuprinių svėrimo akcijos rezultatai

Akcijos metu buvo įvertinti 3 495 mokinių kuprinių svoriai: 1 752 (50,1 proc.) berniukų ir 1 743 (49,9 proc.) mergaičių. Lyginant pagal klases, mokiniai pasiskirstė: 875 (25,0 proc.) trečiokai, 902 (25,8 proc.) ketvirtokai, 887 (25,4 proc.) penktokai ir 831 (23,8 proc.) šeštokas.

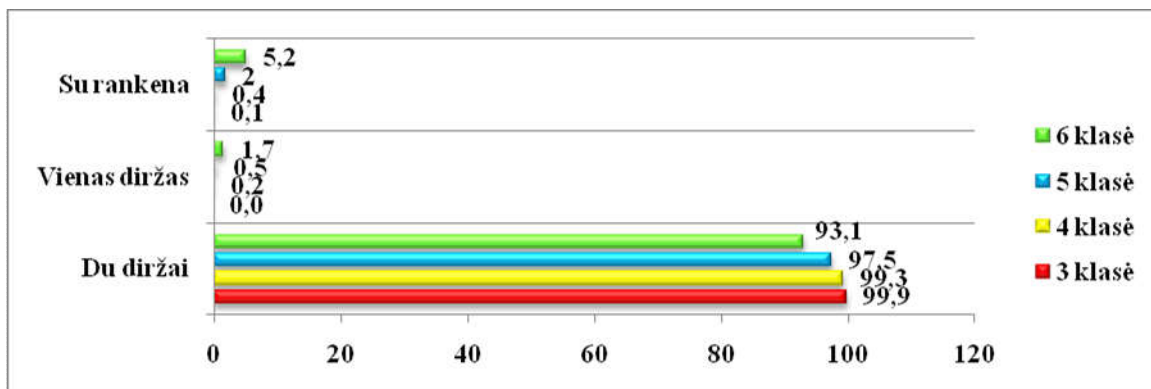
Išanalizavus duomenis paaiškėjo, kad mokinio kuprinė vidutiniškai svėrė 3 700 g, mažiausias kuprinės svoris siekė 500 g, o sunkiausia kuprinė svėrė 9 100 g.

Vertinant nešiojamos kuprinės tipą tarp berniukų ir mergaičių, buvo gautas statistiškai reikšmingas skirtumas. Daugiau berniukų (99,0 proc.) nei mergaičių (96,1 proc.) ( $p < 0,05$ ) nešiojo kuprines su dviem diržais. Tuo tarpu daugiau mergaičių (3,2 proc.) nei berniukų (0,6 proc.) ( $p < 0,05$ ) turėjo kuprines su rankena (žr. 1 pav.).



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

Lyginant pagal klases, tarp pradinukų ir vyresnių mokinių, taip pat buvo gautas statistiškai reikšmingas skirtumas. Daugiau trečiokai (99,9 proc.), ketvirtokai (99,3 proc.) ir penktokai (97,5 proc.) nei šeštokai (93,1 proc.) ( $p < 0,05$ ) nešiojo kuprines su dviem diržais. Daugiau šeštokų (5,2 proc.) nei trečiokų (0,1 proc.), ketvirtokų (0,4 proc.) ir penktokų (2,0 proc.) ( $p < 0,05$ ) turėjo kuprines su rankena (žr. 2 pav.).



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

Lyginant kuprinių svėrimo akcijų rezultatus pagal atlikimo metus, buvo gauti statistiškai reikšmingi skirtumai. Daugiau mergaičių 2014 m. (96,1 proc.) nei 2013 m. (91,2 proc.) ( $p < 0,05$ ) turėjo kuprines su dviem diržais. Mažesnę dalis mergaičių 2014 m. (3,2 proc.) nei 2013 m. (5,5 proc.) nešiojo kuprines su rankena. Taip pat statistiškai reikšmingai mažiau mergaičių 2014 m. (0,7 proc.) nei 2013 m. (3,3 proc.) turėjo kuprines su vienu diržu (žr. 1 lentelę).

**1 lentelė.**  
**Berniukų ir mergaičių pasiskirstymas pagal kuprinių tipą, lyginant pagal metus (proc.)**

Kuprinės tipas	2013 m.		2014 m.	
	Berniukai	Mergaitės	Berniukai	Mergaitės
Su dviem diržais*	98,6	91,2	99,0	96,1
Su vienu diržu*	0,8	3,3	0,5	0,7
Su rankena*	0,6	5,5	0,6	3,2

\*( $p < 0,05$ )

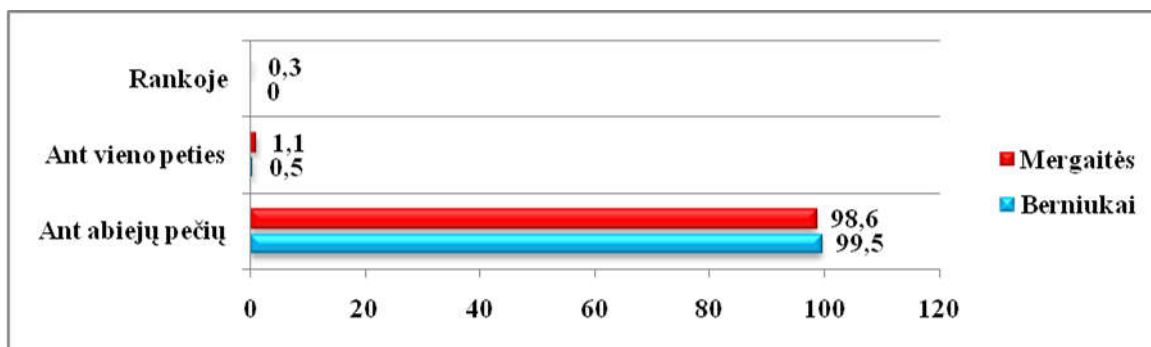
Statistiškai reikšmingai daugiau šeštokų 2014 m. (93,1 proc.) nei 2013 m. (88,2 proc.) nešiojo kuprines su dviem diržais. Taip pat daugiau penktokų 2014 m. (97,5 proc.) nei 2013 m. (94,1 proc.) ( $p < 0,05$ ) turėjo kuprines su dviem diržais. Mažiau šeštokų 2014 m. (5,2 proc.) nei 2013 m. (7,8 proc.) turėjo kuprines su viena rankena. Taip pat statistiškai reikšmingai mažiau šeštokų 2014 m. (1,7 proc.) nei 2013 m. (4,0 proc.) nešiojo kuprines su vienu diržu (žr. 2 lentelę).

**2 lentelė.**  
**Mokinių pasiskirstymas pagal kuprinės tipą, lyginant pagal klases ir metus (proc.)**

Kuprinės tipas	2013 m.				2014 m.			
	3 kl.	4 kl.	5 kl.	6 kl.	3 kl.	4 kl.	5 kl.	6 kl.
Su dviem diržais*	99,1	98,0	94,1	88,2	99,9	99,3	97,5	93,1
Su vienu diržu*	0,8	1,0	2,5	4,0	0,0	0,2	0,5	1,7
Su rankena*	0,1	1,1	3,4	7,8	0,1	0,4	2,0	5,2

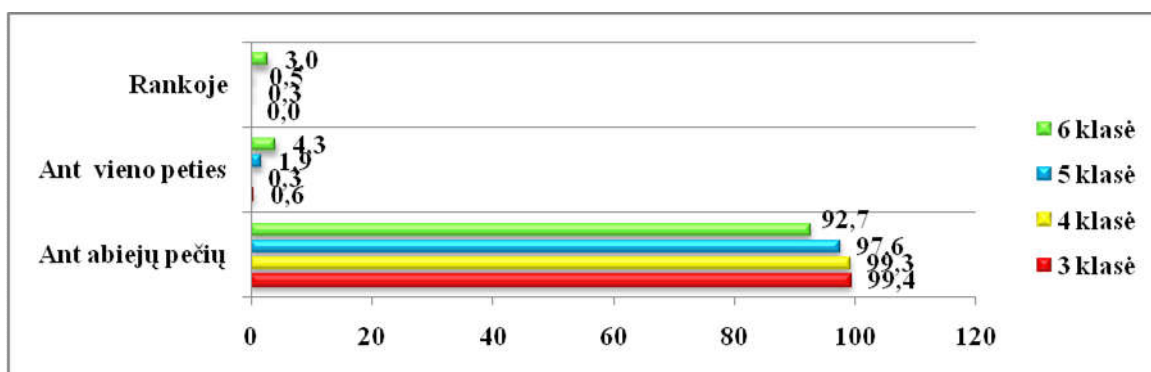
\*( $p < 0,05$ )

Akcijos dalyvių buvo klausama apie kuprinės nešiojimo būdą. Lyginant pagal lytį, mokinių atsakymai statistiškai reikšmingai skyrėsi. Daugiau berniukų (98,9 proc.) nei mergaičių (95,8 proc.) ( $p < 0,05$ ) nešiojo kuprines ant abiejų pečių. Tuo tarpu statistiškai reikšmingai daugiau mergaičių (2,4 proc.) nei berniukų (1,1 proc.) nešiojo kuprines ant vieno peties. Daugiau mergaičių (1,8 proc.) nei berniukų (0,1 proc.) ( $p < 0,05$ ) nešiojo jas rankoje (žr. 3 pav.).



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

Lyginant mokinių atsakymus apie kuprinės nešiojimo būdą pagal klases, taip pat gauti statistiškai reikšmingi skirtumai. Daugiau trečiųjų (99,4 proc.), ketvirtųjų (99,3 proc.) ir penktųjų (97,6 proc.) nei šeštųjų (92,7 proc.) ( $p < 0,05$ ) kuprines nešiojo ant abiejų pečių. Statistiškai reikšmingai daugiau šeštųjų (4,3 proc.) nei trečiųjų (0,6 proc.), ketvirtųjų (0,3 proc.) ar penktųjų (1,9 proc.) nešiojo kuprines ant vieno peties. Tai pat daugiau šeštųjų (3,3 proc.) nei ketvirtųjų (0,3 proc.) ir penktųjų (0,5 proc.) ( $p < 0,05$ ) nešiojo kuprines rankoje (žr. 4 pav.).



4 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal kuprinių nešiojimo būdą, lyginant pagal klases (proc.)

Lyginant mokinių atsakymus apie kuprinių nešiojimo būdą 2014 m. ir 2013 m., buvo gauti statistiškai reikšmingi skirtumai. Daugiau mergaičių 2014 m. (95,8 proc.) nei 2013 m. (90,4 proc.) ( $p < 0,05$ ) nešiojo kuprinę ant abiejų pečių. Statistiškai reikšmingai mažiau mergaičių 2014 m. (2,4 proc.) nei 2013 m. (7,7 proc.) kuprinę nešiojo ant vieno peties (žr. 3 lentelę).

3 lentelė.

Mokinių pasiskirstymas pagal kuprinės nešiojimo būdą, lyginant pagal lytį ir metus (proc.)

Kuprinės nešiojimo būdas	2013 m.		2014 m.	
	Berniukai	Mergaitės	Berniukai	Mergaitės
Ant abiejų pečių*	98,2	90,4	98,9	95,8
Ant vieno peties*	1,6	7,7	1,1	2,4
Rankoje	0,2	1,8	0,1	1,8

\*( $p < 0,05$ )

Lyginant duomenis pagal klases ir akcijų vykdymo metus, gautas statistiškai reikšmingas skirtumas. Daugiau šeštokų 2014 m. (92,7 proc.) nei 2013 m. (87,3 proc.) ( $p < 0,05$ ) nešiojo kuprinę ant abiejų pečių. Taip pat daugiau penktokų 2014 (97,6 proc.) nei 2013 m. (93,5 proc.) ( $p < 0,05$ ) nešiojo kuprinę ant abiejų pečių. Statistiškai reikšmingai mažiau šeštokų 2014 m. (4,3 proc.) nei 2013 m. (10,1 proc.) nešiojo kuprinę ant vieno peties. Taip pat mažiau penktokų 2014 m. (1,9 proc.) nei 2013 m. (6,0 proc.) ( $p < 0,05$ ) nešiojo kuprinę ant vieno peties (žr. 4 lentelę).

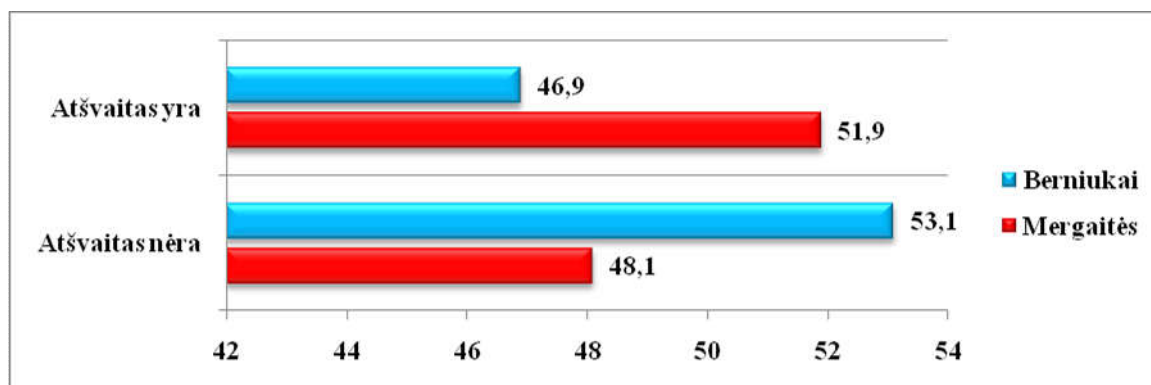
4 lentelė.

Mokinių pasiskirstymas pagal kuprinės nešiojimo būdą, lyginant pagal klases ir metus (proc.)

Kuprinės nešiojimo būdas	2013 m.				2014 m.			
	3 kl.	4 kl.	5 kl.	6 kl.	3 kl.	4 kl.	5 kl.	6 kl.
Ant abiejų pečių*	98,6	97,7	93,5	87,3	99,4	99,3	97,6	92,7
Ant vieno peties*	1,1	1,8	6,0	10,1	0,6	0,3	1,9	4,3
Rankoje	0,4	0,5	0,5	2,6	0,0	0,3	0,5	3,0

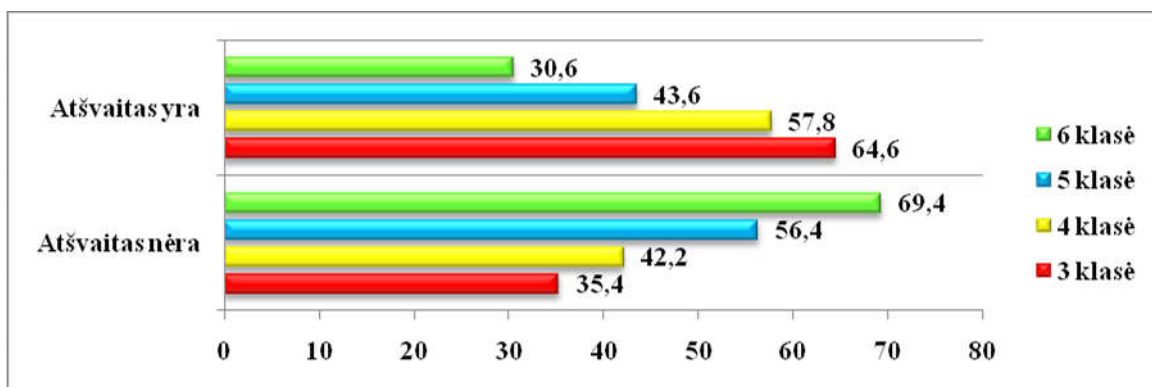
\*( $p < 0,05$ )

Akcijos metu nustatyta, kad atšvaitus prie kuprinės segi beveik pusė mokinių (49,4 proc.). Statistiškai reikšmingai daugiau mergaičių (51,9 proc.) nei berniukų (46,9 proc.) turėjo atšvaitą prie kuprinės (žr. 5 pav.).



5 pav. Berniukų ir mergaičių pasiskirstymas pagal atšvaito turėjimą prie kuprinės (proc.)

Lyginant pagal klases statistiškai reikšmingai daugiau trečiųjų (64,6 proc.) nei šeštokų (30,6 proc.), penktokų (43,6 proc.) ar ketvirtokų (57,8 proc.) turėjo atšvaitą prie kuprinės. Daugiau nei du trečdaliai šeštokų (69,4 proc.) atsakė, kad neturi atšvaito (žr. 6 pav.).



6 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal atšvaito turėjimą prie kuprinės, lyginant pagal klases (proc.)

Mokinių atšvaito turėjimas prie kuprinės lyginant pagal akcijų vykdymo metus statistiškai reikšmingai skyrėsi. Daugiau mergaičių 2014 m. (51,9 proc.) nei 2013 m. (46,0 proc.) ( $p < 0,05$ ) turėjo atšvaitą prie kuprinės. Taip pat statistiškai reikšmingai daugiau berniukų 2014 m. (46,9 proc.) nei 2013 m. (41,5 proc.) segėjo atšvaitą prie kuprinės (žr. 5 lentelę).

5 lentelė. Mokinių pasiskirstymas pagal atšvaito turėjimą prie kuprinės, lyginant pagal lytį ir metus (proc.)

Atšvaitas	2013 m.		2014 m.	
	Berniukai	Mergaitės	Berniukai	Mergaitės
Yra*	41,5	46,0	46,9	51,9
Nėra	58,5	54,0	53,1	48,1

\*( $p < 0,05$ )

Lyginant duomenis pagal klases ir akcijų vykdymo metus taip pat gautas statistiškai reikšmingas skirtumas. Daugiau trečiųjų 2014 m. (64,6 proc.) nei 2013 m. (58,4 proc.) ( $p < 0,05$ ) segėjo atšvaitą prie kuprinės. Statistiškai reikšmingai daugiau penktokų 2014 m. (43,6 proc.) nei 2013 m. (36,7 proc.) turėjo atšvaitą. Taip pat daugiau šeštokų 2014 m. (30,6 proc.) nei 2013 m. (22,4 proc.) ( $p < 0,05$ ) nešiojo atšvaitą prie kuprinės (žr. 6 lentelę).

6 lentelė. Mokinių pasiskirstymas pagal atšvaito turėjimą prie kuprinės, lyginant pagal klases ir metus (proc.)

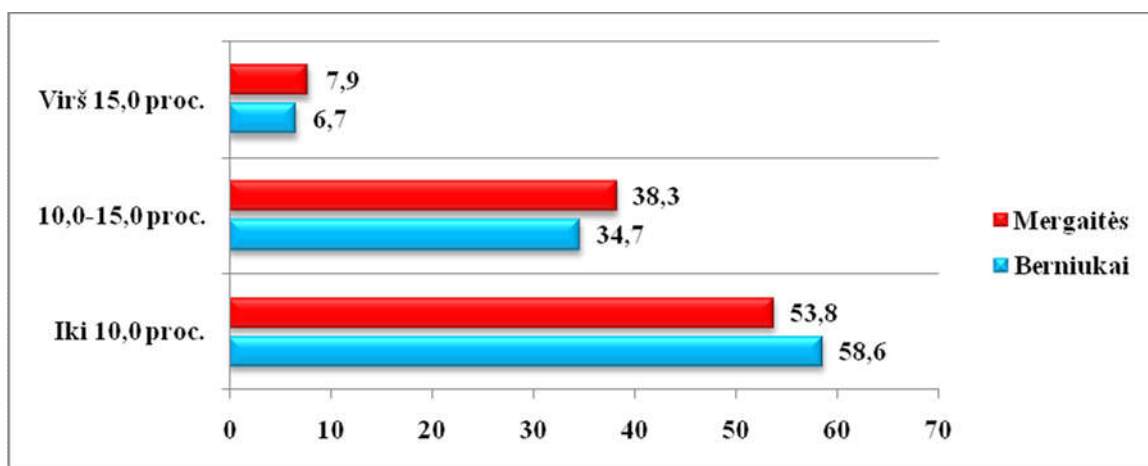
Atšvaitas	2013 m.				2014 m.			
	3 kl.	4 kl.	5 kl.	6 kl.	3 kl.	4 kl.	5 kl.	6 kl.
Yra*	58,4	56,5	36,7	22,4	64,6	57,8	43,6	30,6
Nėra	41,6	43,5	63,3	77,6	35,4	42,2	56,4	69,4

\*( $p < 0,05$ )

Remiantis sveikatos specialistų rekomendacijomis, optimalus pilnos kuprinės svoris turi sudaryti ne daugiau kaip 10,0 proc., o didžiausiais – neturi viršyti 15,0 proc. mokinio kūno svorio.

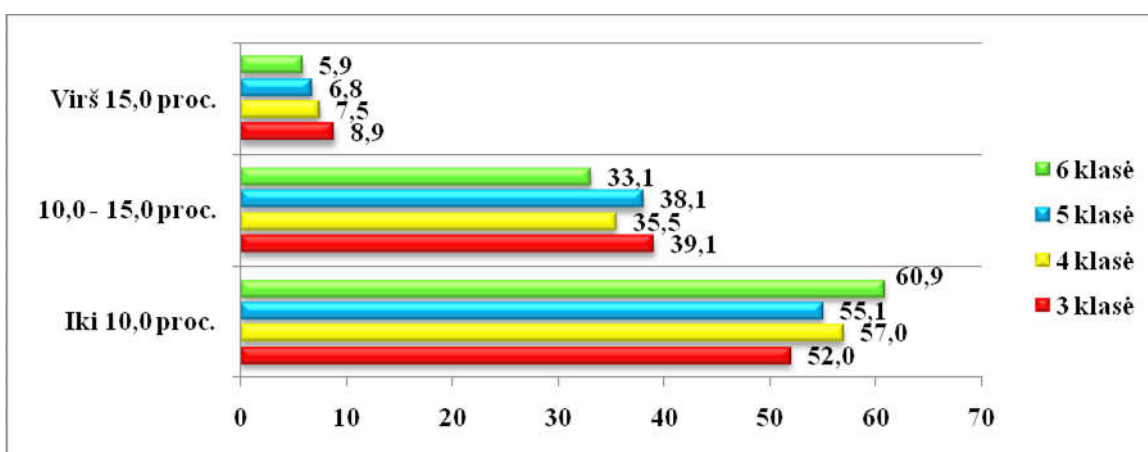
Tik kas antras akcijos dalyvis turėjo optimalaus svorio, o kas trečias – didžiausio rekomenduojamo mokiniams svorio kuprinę.

Lyginant pagal lytį, gautas statistiškai reikšmingas skirtumas. Daugiau berniukų (58,6 proc.) nei mergaičių (53,8 proc.) pilnų kuprinių svoris sudarė iki 10,0 proc. jų kūno svorio. Statistiškai reikšmingai daugiau mergaičių (38,3 proc.) nei berniukų (34,7 proc.) kuprinių svoris sudarė nuo 10,0 proc. iki 15,0 proc. kūno svorio. 7,3 proc. mokinių kuprinių svoris viršijo 15,0 proc. (žr. 7 pav.).



7 pav. Kuprinės svoris, tenkantis mokinio kūno svoriui, lyginant pagal lytį (proc.)

Lyginant pagal klases, taip pat gautas statistiškai reikšmingas skirtumas. Daugiau šeštokų (60,9 proc.) nei penktokų (55,1 proc.) ir trečiokų (52,0 proc.) ( $p < 0,05$ ) kuprinių svoris sudarė iki 10,0 proc. mokinio svorio. Statistiškai reikšmingai daugiau trečiokų (39,1 proc.) nei šeštokų (33,1 proc.) ar ketvirtokų (35,5 proc.) kuprinių svoris sudarė 10,0 - 15,0 proc. nuo jų kūno svorio. Taip pat daugiau trečiokų (8,9 proc.) nei šeštokų (5,9 proc.) ( $p < 0,05$ ) kuprinių svoris siekė virš 15,0 proc. kūno svorio (žr. 8 pav.).



8 pav. Kuprinės svoris, tenkantis mokinio kūno svoriui, lyginant pagal klases (proc.)

Lyginant 2013 m. ir 2014 m. duomenis matyti, kad po truputį auga labai sunkių kuprinių (svoris sudaro daugiau nei 15 proc. mokinio kūno svorio) nešiojimo tendencijos. 2013 m. akcijos



metu tokio svorio kuprines turėjo 6,2 proc., o 2014 m. – jau 7,3 proc. dalyvių. Lyginant pagal klases ir metus, virš 15,0 proc. sveriančias kuprines turėjo didesnę dalis trečiųjų (2013 m. – 6,6 proc., 2014 m. – 8,9 proc.), ketvirtųjų (2013 m. – 5,7 proc., 2014 m. – 7,5 proc.) ir šeštųjų (2013 m. – 3,6 proc., 2014 m. – 5,9 proc.) (žr. 7 lentelę).

**7 lentelė.**

**Kuprinės svoris, tenkantis mokinio kūno svoriui, lyginant pagal klases ir metus (proc.)**

Procentinės dalys	2013 m.				2014 m.			
	3 kl.	4 kl.	5 kl.	6 kl.	3 kl.	4 kl.	5 kl.	6 kl.
<b>Iki 10,0 proc.</b>	52,2	55,9	53,6	64,1	52,0	57,0	55,1	60,9
<b>10,0 – 15,0 proc.</b>	41,2	38,4	37,5	32,3	39,1	35,5	38,1	33,1
<b>Virš 15,0 proc.</b>	6,6	5,7	8,9	3,6	8,9	7,5	6,8	5,9

## Išvados

- Kuprinių svėrimo akcijos metu buvo įvertinti 3 495 mokinių kuprinių svoriai. Iš surinktų duomenų paaiškėjo, kad mokinio kuprinė vidutiniškai svėrė 3 700 g, mažiausias kuprinės svoris siekė 500 g, o sunkiausia kuprinė svėrė 9 100 g.
- Daugiau berniukai, trečiokai, ketvirtokai ir penktokai turėjo kuprines su dviem diržais. Kuprines su rankena daugiau turėjo mergaitės ir šeštokai. Lyginant duomenis pagal akcijų vykdymo metus, 2014 m. padidėjo mergaičių, penktokų ir šeštokų dalis, kurie turėjo kuprines su dviem diržais bei sumažėjo mergaičių ir šeštokų dalis, turinčių kuprines su vienu diržu ar su rankena.
- Daugiau berniukai, trečiokai, ketvirtokai ir penktokai nešiojo kuprines ant abiejų pečių. Daugiau mergaitės ir šeštokai nešiojo kuprines ant vieno peties ar rankoje. Lyginant duomenis pagal akcijų vykdymo metus, 2014 m. padidėjo mergaičių, penktokų ir šeštokų dalis, kurie nešiojo kuprines ant abiejų pečių bei sumažėjo mergaičių, penktokų ir šeštokų dalis, nešiojančių kuprines ant vieno peties.
- Daugiau mergaitės ir trečiokai turėjo atšvaitą prie kuprinės Lyginant duomenis pagal akcijų vykdymo metus, 2014 m. padidėjo mergaičių, berniukų, trečiokų, penktokų ir šeštokų dalis, kurie turėjo atšvaitą prie kuprinės.
- Daugiau berniukai ir šeštokai turėjo kuprines, kurių svoris sudarė iki 10,0 proc. mokinio kūno svorio. Daugiau mergaitės ir trečiokai turėjo kuprines, kurių svoris siekė nuo 10,0 proc. iki 15,0 proc. jų kūno svorio. Beveik kas dešimtas trečiokas turėjo kuprinę, kurios svoris sudarė virš 15,0 proc. kūno svorio. Lyginant duomenis pagal metus, kuprines, kurių svoris sudaro daugiau nei 15,0 proc. mokinio kūno svorio, 2013 m. turėjo 6,2 proc., o 2014 m. – jau 7,3 proc. mokinių.

## Rekomendacijos

- ❖ Tuščia kuprinė turi sverti: pradinių klasių mokiniams - ne daugiau kaip 700 g., vyresniųjų klasių mokiniams ne daugiau kaip 1000 g.
- ❖ Į mokyklą daiktus reikia nešti tik mokyklinėse kuprinėse.
- ❖ Optimalus pilnos kuprinės svoris turi sudaryti ne daugiau kaip 10,0 proc. mokinio kūno svorio.
- ❖ Didžiausias pilnos kuprinės svoris neturi viršyti 15,0 proc. kūno svorio.
- ❖ Kuprinėje turi būti tik tai dienei reikalingi vadovėliai, pratybos ir kitos priemonės.
- ❖ Nešant kuprinę, diržus visada reikia užsidėti ant abiejų pečių.
- ❖ Nešiojamos kuprinės apačia neturi būti žemiau mokinio juosmens.
- ❖ Sunkiausias daiktus dėti į tą kuprinės dalį, kuri yra arčiau nugaros.
- ❖ Daiktus sudėti tvarkingai, kad jie neslidinėtų po kuprinės vidų.
- ❖ Mokyklinių kuprinių išorinėje pusėje turi būti pritvirtinti atšvaitai.