



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

**Šiauliai,
2017 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.

Penkti metai iš eilės Šiaulių miesto bendrojo lavinimo mokyklose Šiaulių miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras vykdo kuprinių svėrimo akciją, 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 3 689 mokinių kuprinių svoriai (2016 m. - 3 423 mokiniai). Akcijoje dalyvavo 1 066 (28,8 proc.) trečių klasių, 903 (24,4 proc.) ketvirtų klasių, 854 (23,1 proc.) penktų klasių ir 872 (22,7 proc.) šeštų klasių mokinių. Lyginant pagal lytį akcijoje dalyvavo 1 913 (51,9 proc.) mergaitės ir 1 776 (48,1 proc.) berniukai.

Iš surinktų duomenų paaiškėjo, kad 2017 m. mokinio kuprinė vidutiniškai svėrė 3 700 g (2016 m. 3 750 g), mažiausias kuprinės svoris – 560 g (2016 m. – 500 g), o sunkiausia kuprinė svėrė net 8 355 g (2016 m. – 9 843 g).

Lyginant berniukų ir mergaičių kuprinių tipus, nustatyta, kad visų mokinių kuprinės buvo su dviem diržais. Analizuojant pagal klases 28,9 proc. trečių, 24,5 proc. ketvirtų, 23,1 proc. penktų ir 23,6 proc. šeštų turėjo kuprines su dviem diržais.

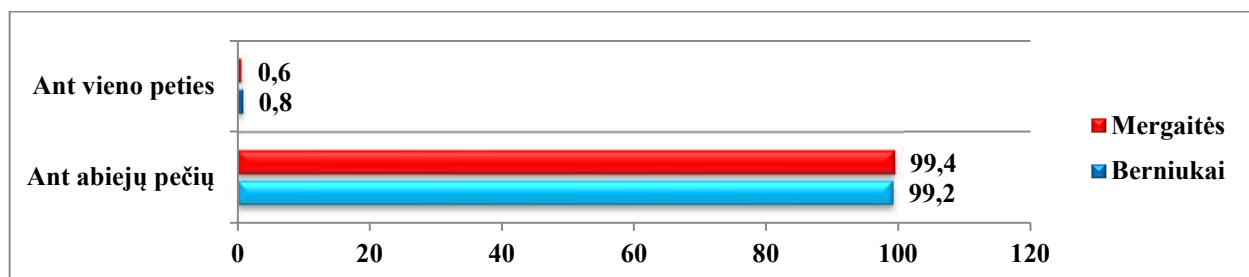
Lyginant 2016 m. ir 2017 m. kuprinių svėrimo akcijų rezultatus, matyti, kad 2017 m. nei vienas mokinys neturėjo kuprinės su vienu diržu ar rankena (žr. 1 lentelę).

1 lentelė.

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

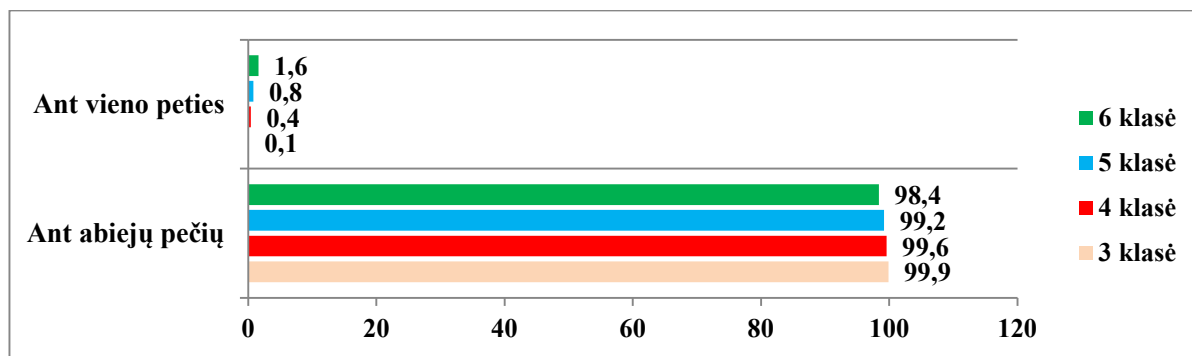
Kuprinės tipas	2016 m.		2017 m.	
	Berniukai	Mergaitės	Berniukai	Mergaitės
Su dviem diržais	99,8	99,4	100	100
Su vienu diržu	0,1	0,1	0,0	0,0
Su rankena	0,1	0,5	0,0	0,0

3 663 mokiniai kuprines nešioja ant abiejų pečių (99,4 proc. mergaičių ir 99,2 proc. berniukų). Po 0,8 proc. berniukų ir 0,6 proc. mergaičių kuprinę nešioja ant vieno peties (žr. 1 pav.).



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

Lyginant mokinių atsakymus apie kuprinės nešiojimo būdą pagal klases, daugiau trečių (99,9 proc.), ketvirtų (po 99,6 proc.) ir penktų (99,2 proc.) nei šeštų (98,4 proc.) kuprines nešiojo ant abiejų pečių. Daugiau šeštų (1,6 proc.) nei trečių (0,1 proc.), ketvirtų (0,4 proc.) ar penktų (0,8 proc.) kuprines nešiojo ant vieno peties (žr. 2 pav.).



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

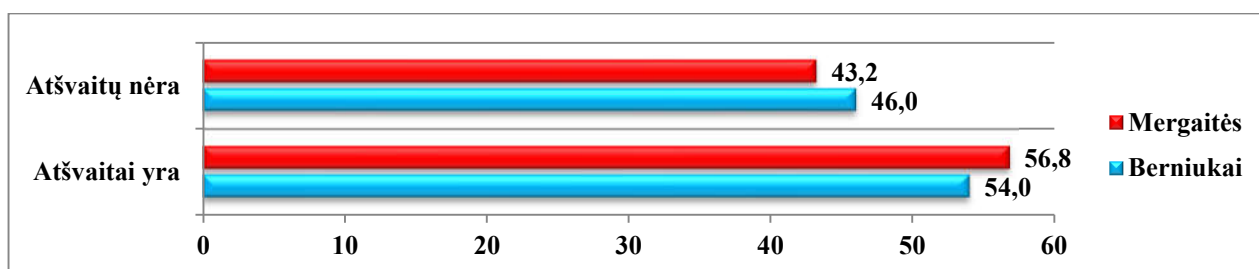
Lyginant 2016 m. ir 2017 m. mokinių atsakymus apie kuprinių nešiojimo būdą matyti, kad 2017 m. padaugėjo mokinių, kurie kuprines nešioja ant abiejų pečių nuo 98,2 proc. 2016 m. iki 99,3 proc. 2017 m. Atitinkamai sumažėjo mokinių nešiojančių kuprines ant vieno peties nuo 1,6 proc. 2016 m. iki 0,7 proc. 2017 m. (žr. 2 lentelę).

2 lentelė.

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

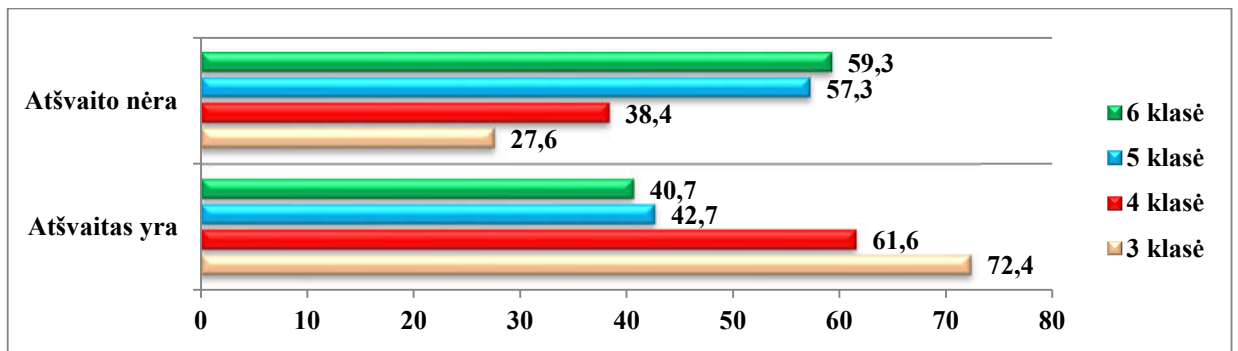
Kuprinės nešiojimo būdas	2016 m.		2017 m.	
	Berniukai	Mergaitės	Berniukai	Mergaitės
Ant abiejų pečių	98,9	97,6	99,2	99,4
Ant vieno peties	1,0	2,1	0,8	0,6
Rankoje	0,1	0,2	0,0	0,0

Akcijos metu nustatyta, kad atšvaitus prie kuprinės segi daugiau nei pusė 2 045 mokinių (55,4 proc. (56,8 proc. mergaičių ir 54,0 proc. berniukai)). 1 644 mokiniai (44,6 proc. (46,0 proc. berniukų ir 43,2 proc. mergaičių)) atšvaitų prie kuprinės neturi (žr. 3 pav.).



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

Lyginant pagal klases daugiau trečiųjų (72,4 proc.) ir ketvirtokų (61,6 proc.) nei penktokų (42,7 proc.) ir šeštokų (40,7 proc.) segi prie kuprinės atšvaitą (žr. 4 pav.).



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

Lyginant 2016m. ir 2017 m. duomenis matyti, kad 2017 m. sumažėjo mokinių turinčių atšvaitą prie kuprinės nuo 61,2 proc. 2016 m. iki 55,4 proc. 2017 m. Atitinkamai padaugėjo mokinių neturinčių atšvaito ant kuprinės nuo 38,8 proc. 2016 m. iki 44,6 proc. 2017 m. (žr. 3 lentelę).

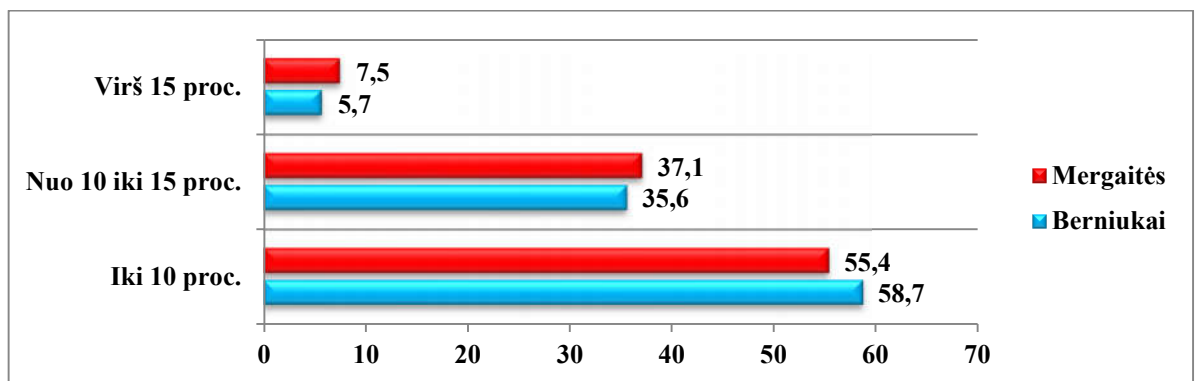
3 lentelė.

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

	2016 m.		2017 m.	
	Berniukai	Mergaitės	Berniukai	Mergaitės
Atšvaitas yra	60,2	62,1	54,0	56,8
Atšvaito nėra	39,8	37,9	46,0	43,2

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.

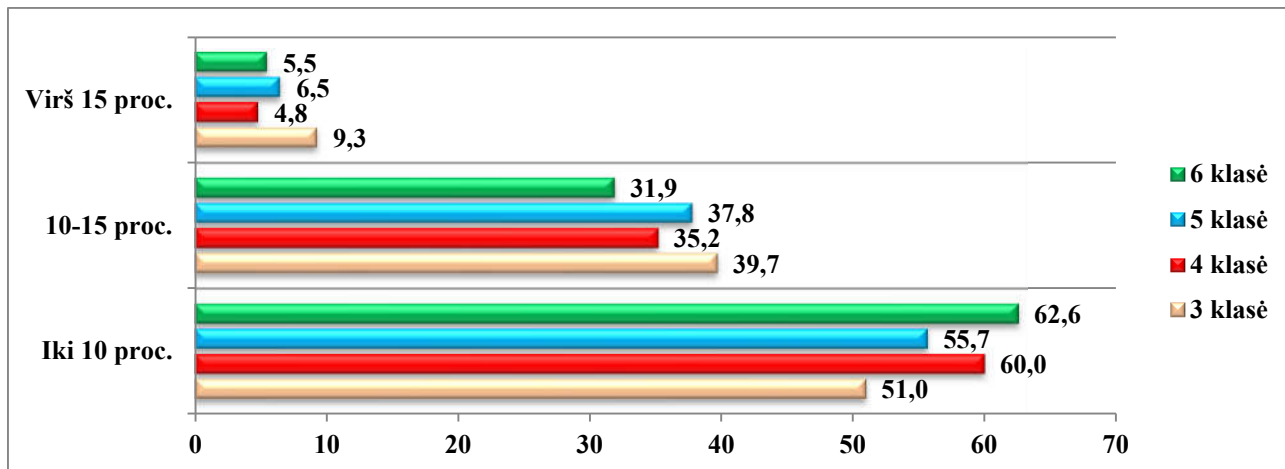
Akcijos dieną didesnės dalies mokinių (1 698 (57,0 proc. (58,7 proc. berniukų ir 55,4 proc. mergaičių)) kuprinės svoris sudarė iki 10 proc. kūno masės. 1 084 mokinių (37,1 proc. mergaičių ir 35,6 proc. berniukų) kuprinės svoris sudarė 10 - 15 proc. kūno masės. Labai sunkias kuprines (virš 15 proc.) akcijos dieną turėjo 199 mokiniai (7,5 proc. mergaičių ir 5,7 proc. berniukų) (žr. 5 pav.).



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

Lyginant pagal klases daugiau šeštokų (62,6 proc.) ir ketvirtokų (60,0 proc.), nei trečiokų (51,0 proc.) ir penktokų (55,7 proc.) kuprinės svoris sudarė iki 10 proc. kūno masės. Daugiau trečiokų

(39,7 proc.) ir penktokų (37,8 proc.) nei ketvirtokų (35,2 proc.) ir šeštokų (31,9 proc.) kuprinės svoris sudarė 10-15 proc. kūno masės. Labai sunkias kuprines nešiojo daugiau trečiųjų (9,3 proc.) ir penktokų (6,5 proc.) nei šeštokų (5,5 proc.) ir ketvirtokų (4,8 proc.) (žr. 6 pav.).



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

Lyginant 2016 m. ir 2017 m. duomenis matyti, kad 2017 m. šiek tiek sumažėjo labai sunkias kuprines nešiojančių mokinių skaičius (svoris sudaro daugiau nei 15 proc. mokinio kūno svorio) nuo 7,1 proc. 2016 m. iki 6,5 proc. 2017 m. Lyginant pagal klases ir metus, virš 15,0 proc. sveriančias kuprines turėjo didesnę dalis trečiųjų (9,3 proc. (2016 m. – 8,8 proc.)) ir penktokų (6,5 proc. (2016 m. – 8,6 proc.)) (žr. 4 lentelę).

4 lentelė

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

Procentinės dalys	2016 m.				2017 m.			
	3 kl.	4 kl.	5 kl.	6 kl.	3 kl.	4 kl.	5 kl.	6 kl.
Iki 10,0 proc.	50,2	56,1	54,6	62,3	51,0	60,0	55,7	62,6
10,0 – 15,0 proc.	41,0	38,2	36,8	32,4	39,7	35,2	37,8	31,9
Virš 15,0 proc.	8,8	5,7	8,6	5,3	9,3	4,8	6,5	5,5

Išvados

- Kuprinių svėrimo akcijos metu buvo įvertinti 3 689 mokinių kuprinių svoriai. Iš surinktų duomenų paaiškėjo, kad mokinio kuprinė vidutiniškai svėrė 3 700 g, mažiausias kuprinės svoris siekė 560 g, o sunkiausia – 8 355 g.
- Daugiau trečiokai ir ketvirtokai turėjo kuprines su dviem diržais. Lyginant duomenis pagal akcijų vykdymo metus, 2017 m. padidėjo mokinių skaičius, kurie turėjo kuprines su dviem diržais bei sumažėjo mokinių skaičius, turinčių kuprines su vienu diržu ar su rankena.
- Daugiau mergaitės, trečiokai, ketvirtokai ir penktokai nešiojo kuprines ant abiejų pečių. Daugiau berniukai ir šeštokai nešiojo kuprines ant vieno peties. Lyginant duomenis pagal akcijų vykdymo metus, 2017 m. padidėjo mokinių skaičius, kurie nešiojo kuprines ant abiejų pečių nuo 98,1 proc. 2016 m. iki 99,3 proc. 2017 m. Atitinkamai sumažėjo nešiojančių kuprines ant vieno peties.
- Daugiau mergaitės ir trečiokai turėjo atšvaitą prie kuprinės. Lyginant duomenis pagal akcijų vykdymo metus, 2017 m. sumažėjo mergaičių ir berniukų skaičius, kurie turėjo atšvaitą prie kuprinės.
- Daugiau berniukai ir šeštokai bei ketvirtokai turėjo kuprines, kurių svoris sudarė iki 10,0 proc. mokinio kūno svorio. Daugiau mergaitės ir trečiokai bei penktokai turėjo kuprines, kuriu svoris siekė nuo 10,0 proc. iki 15,0 proc. jų kūno svorio. 6,5 proc. mokinių turėjo kuprinę, kurios svoris sudarė virš 15,0 proc. kūno svorio. Lyginant duomenis pagal akcijų vykdymo metus, 2017 m. sumažėjo kuprinių, kurių svoris sudarė daugiau nei 15,0 proc. mokinio kūno svorio nuo 7,1 proc. 2016 m. iki 6,5 proc. 2017 m.

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 moksleivio juosmens.
- ❖ Optimalus pilnos kuprinės svoris turi sudaryti ne daugiau kaip 10 proc. moksleivio 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.