



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

**Šiauliai,  
2015 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.

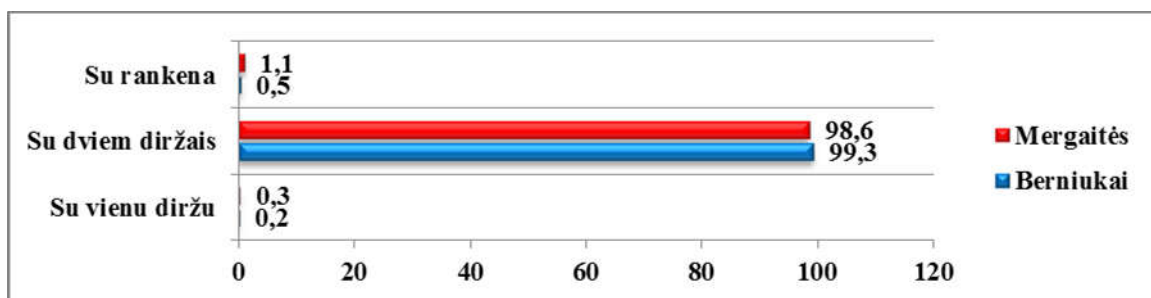
Šiaulių miesto bendrojo lavinimo mokyklose antrus metus buvo sveriamos 3 – 4 klasių bei 5 – 6 klasių mokinių kuprinės. Pasirinkti tokio amžiaus vaikai todėl kad, pradinių klasių mokiniai stengiasi būti stropūs, nieko nepamiršti ir kuprinėje nešiojasi daug nebūtinų daiktų: visos savaitės pamokų vadovėlius, 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 3 040 mokinių kuprinių svoriai. Akcijoje dalyvavo 755 (24,8 proc.) trečių klasių, 759 (25,0 proc.) ketvirtų klasių, 781 (25,7 proc.) penktų klasių ir 745 (24,5 proc.) šeštų klasių mokinių. Lyginant pagal lytį akcijoje dalyvavo 1 527 (50,2 proc.) mergaitės ir 1 513 (49,8 proc.) berniukai.

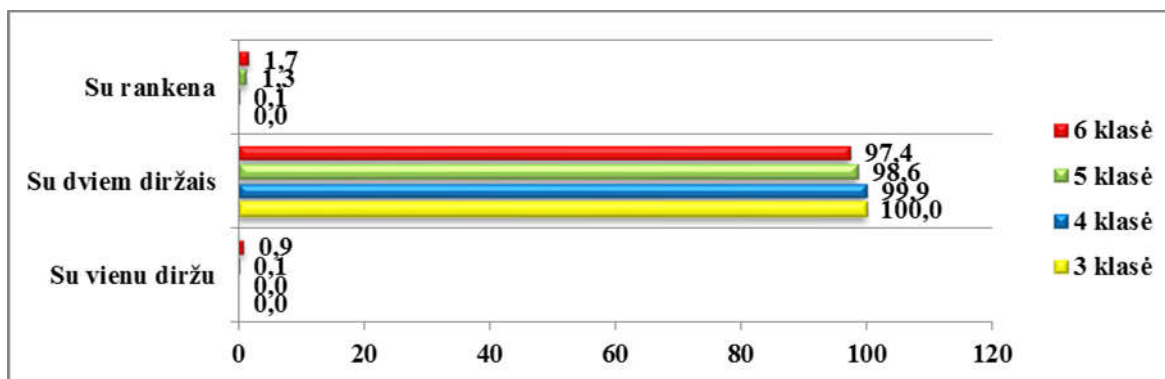
Iš surinktų duomenų paaiškėjo, kad 2015 m. mokinio kuprinė vidutiniškai svėrė 3,708 g, mažiausias kuprinės svoris – 900 g (2014 m. – 500 g), o sunkiausia kuprinė svėrė net 7 500 g (2014 m. – 9 100 g).

Lyginant berniukų ir mergaičių kuprinių tipus, dauguma mokinių (98,9 proc.) nešioja kuprines su dviem diržais. Su vienu diržu (0,3 proc.) ir su rankena (1,1 proc.) daugiausia nešioja mergaitės nei berniukai (žr. 1 pav.).



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

Lyginant pagal klases daugiau šeštokų (1,7 proc.), nei ketvirtokų (0,1 proc.) ir penktokų (1,3 proc.) nešioja kuprinę su vienu diržu ar su rankena (žr. 2 pav.).



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

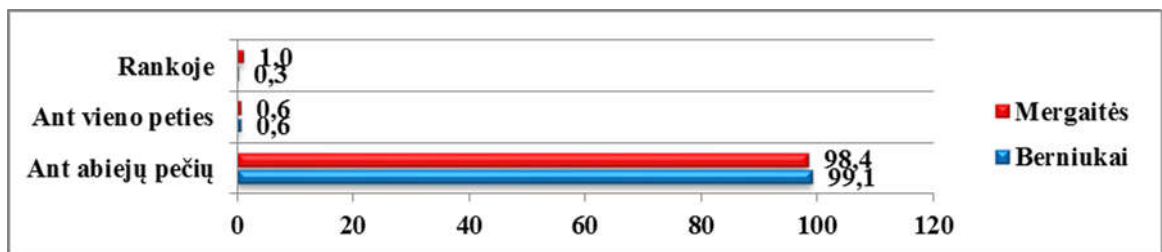
Lyginant 2014 m. ir 2015 m. kuprinių svėrimo akcijų rezultatus, matyti, kad 2015 m. padaugėjo mokinių nešiojančių kuprines su dviem diržais (2014 m. – 97,6 proc., o 2015 m. – 98,9 proc. mokinių). Taip pat atitinkamai sumažėjo mokinių nešiojančių kuprines su vienu diržu nuo 0,6 proc. 2014 m. iki 0,3 proc. 2015 m. bei nešiojančių su rankena nuo 1,9 proc. 2014 m. iki 0,8 proc. 2015 m. (žr. 1 lentelę).

1 lentelė.

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

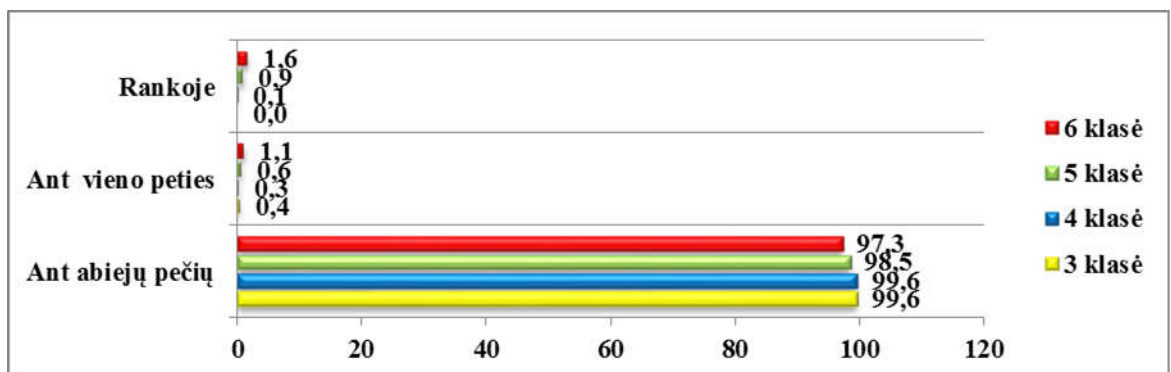
Kuprinės tipas	2014 m.		2015 m.	
	Berniukai	Mergaitės	Berniukai	Mergaitės
Su dviem diržais	99,0	96,1	99,3	98,6
Su vienu diržu	0,5	0,7	0,2	0,3
Su rankena	0,6	3,2	0,5	1,1

3 002 mokiniai kuprines nešioja ant abiejų pečių (99,1 proc. berniukų ir 98,4 proc. mergaičių). Po 0,6 proc. berniukų ir mergaičių kuprinę nešioja ant vieno peties, 0,3 proc. berniukų, 1,0 proc. mergaičių nešioja rankoje (žr. 3 pav.).



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

Lyginant mokinių atsakymus apie kuprinės nešiojimo būdą pagal klases, daugiau trečiųjų (99,6 proc.), ketvirtųjų (99,6 proc.) ir penktųjų (98,5 proc.) nei šeštųjų (97,3 proc.) kuprines nešiojo ant abiejų pečių. Daugiau šeštųjų (1,1 proc.) nei trečiųjų (0,4 proc.), ketvirtųjų (0,3 proc.) ar penktųjų (0,6 proc.) nešiojo kuprines ant vieno peties. Tai pat daugiau šeštųjų (1,6 proc.) nei ketvirtųjų (0,1 proc.) ir penktųjų (0,9 proc.) nešiojo kuprines rankoje (žr. 4 pav.).



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

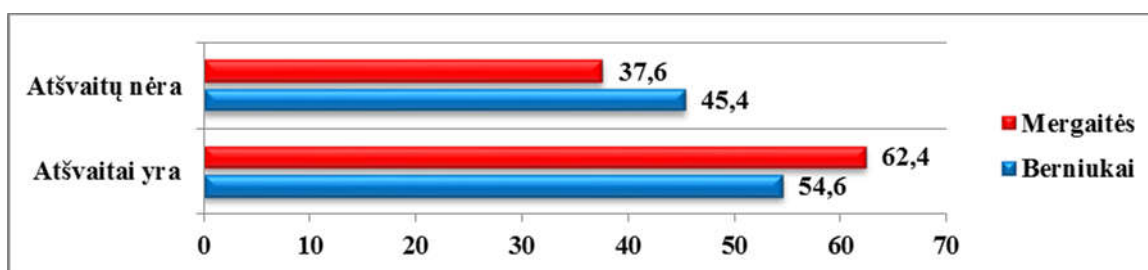
Lyginant 2014 m. ir 2015 m. mokinių atsakymus apie kuprinių nešiojimo būdą matyti, kad 2015 m. padaugėjo mokinių, kurie kuprines nešioja ant abiejų pečių nuo 97,4 proc. 2014 m. iki 98,7 proc. 2015 m. Atitinkamai sumažėjo mokinių nešiojančių kuprines ant vieno peties nuo 1,8 proc.

2014 m. iki 0,6 proc. 2015 m. bei nešiojančių kuprines rankoje nuo 1,0 proc. 2014 m. iki 0,7 proc. 2015 m. (žr. 2 lentelę).

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

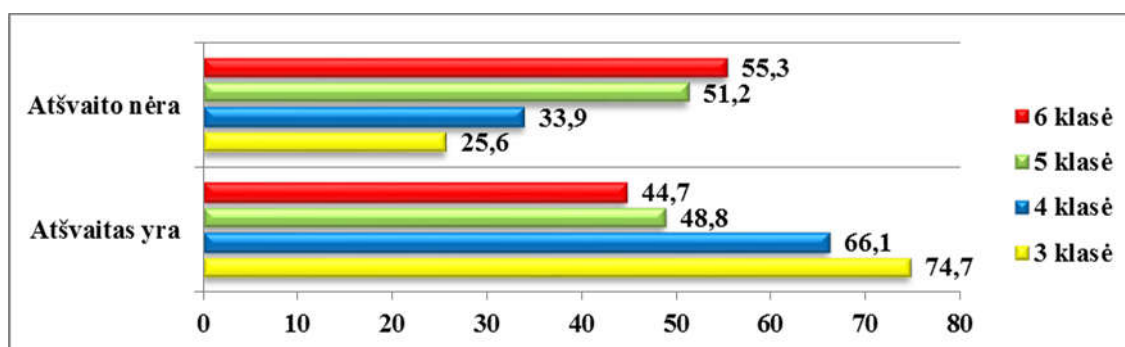
Kuprinės nešiojimo būdas	2014 m.		2015 m.	
	Berniukai	Mergaitės	Berniukai	Mergaitės
Ant abiejų pečių	98,9	95,8	99,1	98,4
Ant vieno peties	1,1	2,4	0,6	0,6
Rankoje	0,1	1,8	0,3	1,0

Akcijos metu nustatyta, kad atšvaitus prie kuprinės segi daugiau nei pusė (58,5 proc.) mokinių (62,4 proc. mergaičių ir 54,6 proc. berniukų). 1 261 mokinys (41,5 proc. (45,4 proc. berniukų ir 37,6 proc. mergaičių) atšvaitų prie kuprinės neturi (žr. 5 pav.).



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

Lyginant pagal klases daugiau trečiųjų (74,7 proc.) ir ketvirtokų (66,1 proc.) nei penktokų (48,8 proc.) ir šeštokų (44,7 proc.) segi prie kuprinės atšvaitą (žr. 6 pav.).



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

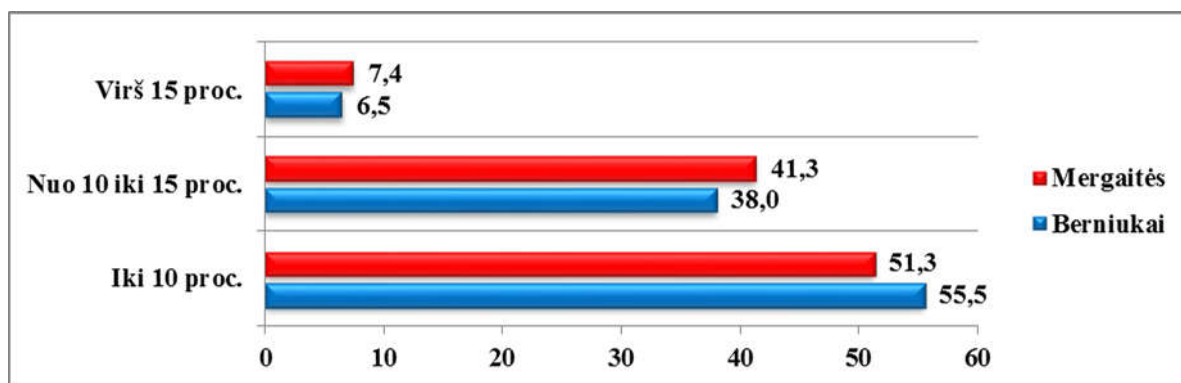
Lyginant 2014 m. ir 2015 m. duomenis matyti, kad 2015 m. padaugėjo mokinių turinčių atšvaitą prie kuprinės nuo 49,4 proc. 2014 m. iki 58,5 proc. 2015 m. Atitinkamai sumažėjo mokinių neturinčių atšvaito ant kuprinės nuo 50,6 proc. 2014 m. iki 41,5 proc. 2015 m. (žr. 3 lentelę).

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

	2014 m.		2015 m.	
	Berniukai	Mergaitės	Berniukai	Mergaitės
Atšvaitas yra	46,9	51,9	54,6	62,4
Atšvaito nėra	53,1	48,1	45,4	37,6

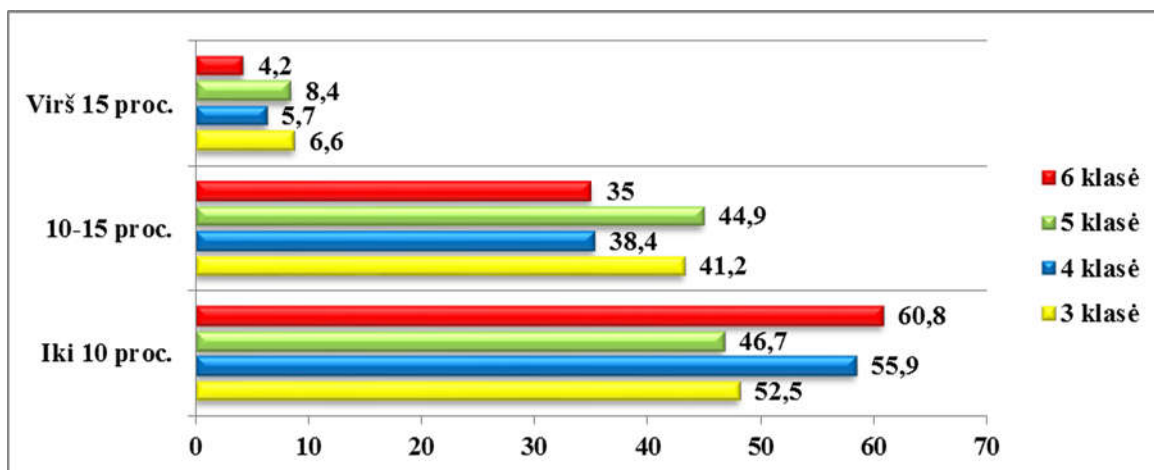
Remiantis sveikatos specialistų rekomendacijomis, optimalus pilnos kuprinės svoris turi sudaryti ne daugiau kaip 10,0 proc., o didžiausiais – neturi viršyti 15,0 proc. mokinio kūno svorio.

Akcijos dieną didesnės dalies mokinių (1 624 (55,5 proc. berniukų ir 51,3 proc. mergaičių)) kuprinės svoris sudarė iki 10 proc. kūno masės. 1 206 mokiniams (41,3 proc. mergaičių ir 38,0 proc. berniukų) kuprinių svoris sudarė 10 - 15 proc. kūno masės. Labai sunkias kuprines (virš 15 proc.) akcijos dieną turėjo 210 mokinių (7,4 proc. mergaičių ir 6,5 proc. berniukų) (žr. 7 pav.).



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

Lyginant pagal klases daugiau šeštokų (60,8 proc.) ir ketvirtokų (55,9 proc.), nei trečiokų (52,5 proc.) ir penktokų (46,7 proc.) kuprinės svoris sudarė iki 10 proc. kūno masės. Daugiau penktokų (44,9 proc.) ir trečiokų (41,2 proc.) nei šeštokų (35,0 proc.) ir ketvirtokų (38,4 proc.) kuprinės svoris sudarė 10-15 proc. kūno masės. Labai sunkias kuprines nešiojo daugiau penktokų (8,4 proc.) ir trečiokų (6,6 proc.), nei šeštokų (4,2 proc.) ir ketvirtokų (5,7 proc.) (žr. 8 pav.).



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

Lyginant 2014 m. ir 2015 m. duomenis matyti, kad 2015 m. sumažėjo labai sunkias kuprines nešiojančių mokinių (svoris sudaro daugiau nei 15 proc. mokinio kūno svorio). 2015 m. akcijos metu tokio svorio kuprines turėjo tik 6,9 proc., o 2014 m. 7,3 proc. dalyvių. Lyginant pagal klases ir metus, virš 15,0 proc. sveriančias kuprines turėjo didesnė dalis trečiųjų (2014 m. – 8,9 proc., 2015 m. – 8,7 proc.) ir penktųjų (2014 m. – 6,8 proc., 2015 m. – 8,4 proc.) (žr. 4 lentelę).

**4 lentelė.**

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

Procentinės dalys	2014 m.				2015 m.			
	3 kl.	4 kl.	5 kl.	6 kl.	3 kl.	4 kl.	5 kl.	6 kl.
<b>Iki 10,0 proc.</b>	52,0	57,0	55,1	60,9	48,1	58,4	46,7	60,8
<b>10,0 – 15,0 proc.</b>	39,1	35,5	38,1	33,1	43,2	35,3	44,9	35,0
<b>Virš 15,0 proc.</b>	8,9	7,5	6,8	5,9	8,7	6,3	8,4	4,2

## Išvados

- Kuprinių svėrimo akcijos metu buvo įvertinti 3 040 mokinių kuprinių svoriai. Iš surinktų duomenų paaiškėjo, kad mokinio kuprinė vidutiniškai svėrė 3 709 g, mažiausias kuprinės svoris siekė 900 g, o sunkiausia – 7 500 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, 2015 m. padidėjo mokinių skaičius, kurie turėjo kuprines su dviem diržais bei sumažėjo mokinių skaičius, 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, 2015 m. padidėjo mokinių skaičius, kurie nešiojo kuprines ant abiejų pečių bei sumažėjo nešiojančių kuprines ant vieno peties.
- Daugiau mergaitės ir trečiokai turėjo atšvaitą prie kuprinės. Lyginant duomenis pagal akcijų vykdymo metus, 2015 m. padidėjo 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 ketvirtokai turėjo kuprines, kurių svoris siekė nuo 10,0 proc. iki 15,0 proc. jų kūno svorio. 6,9 proc. mokinių turėjo kuprinę, kurios svoris sudarė virš 15,0 proc. kūno svorio. Lyginant duomenis pagal akcijų vykdymo metus, sumažėjo kuprinių, kurių svoris sudarė daugiau nei 15,0 proc. mokinio kūno svorio, nuo 7,3 proc. 2014 m. iki 6,9 proc. 2015 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.