

### Mokinių kuprinių svėrimo akcija Neringoje 2017 m.

Neringos gimnazijoje ir jos pradinio ugdymo skyriuje kuprinių svėrimo akcija vyko š. m. rugsėjo ir spalio mėnesiais. Akcijos metu buvo pasverti 1–6 klasių mokiniai ir jų kuprinės, dalyvavo 55 mokiniai.

Akcijos tikslas – atkreipti mokinių ir tėvų dėmesį į mokyklinių kuprinių svorį, turinį bei galimą sunkios kuprinės poveikį vaiko sveikatai. Sunkesnės nei 10 proc. vaiko svorio kuprinės nešiojimas sukelia nugaros skausmus, skatina stuburo iškrypimą ir netaisyklingą laikyseną.

#### Kuprinių svėrimo rezultatai:

Klasė	Lytis		Kuprinės svorio įvertinimas			Kuprinės nešiojimo būdas			Kuprinės tipas			Turi atšvaitą	Kuprinė sunki
	Berniukai	Mergaitės	Iki 10 % kūno masės (optimalus)	Nuo 10 % iki 15 % kūno masės	Daugiau kaip 15 % kūno masės (maksimalus)	Ant abiejų pečių	Ant vieno peties	Rankoje	Kuprinė su vienu diržu	Kuprinė su dviem diržais	Rankinė		
1	8	0	6	2	0	8	0	0	0	8	0	8	1
2	8	3	6	5	0	11	0	0	0	11	0	8	0
3	6	4	5	3	2	10	0	0	0	10	0	7	1
4	6	7	8	3	2	13	0	0	0	13	0	10	2
5	4	3	4	3	0	7	0	0	0	7	0	3	0
6	5	1	6	0	0	6	0	0	0	6	0	6	0
<b>Iš viso:</b>	<b>37</b>	<b>18</b>	<b>35</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>55</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>55</b>	<b>0</b>	<b>42</b>	<b>4</b>

- Akcijos metu pasvėrus mokinius ir jų kuprines paaiškėjo, kad 35 mokinių (63,6 proc.) kuprinės svėrė ne daugiau kaip 10 proc. jų kūno svorio. Lyginant šiuos duomenis pagal klases, pastebėta, kad didžiausia mokinių dalis, kurių kuprinės svoris buvo optimalus, yra tarp šeštos klasės mokinių (100 proc.).

- 4 vaikų (7,3 proc.) kuprinės buvo labai sunkios, t.y. viršijo 15 proc. mokinio kūno svorio. Per sunkias kuprines nešiojantys vaikai mokosi trečioje ir ketvirtoje klasėse.

- Populiariausios yra kuprinės su dviem diržais, tokias turi visi 1–6 klasių mokiniai. Taip pat visi mokiniai kuprines nešioja ant abiejų pečių.

- 42 mokinių (76,4 proc.) kuprinės yra su atšvaitais.

- Siekiant įvertinti mokinių nuomonę apie kuprinių svorį, vaikų buvo klausama „Ar tau kuprinė yra sunki?“. 4 mokiniai (7,3 proc.) atsakė, kad jų kuprinės yra sunkios, 2 iš teigiamai atsakusių vaikų mokosi ketvirtoje klasėje.

#### Rekomendacijos, kurios skirtos vaikams ir jų tėveliams:

- Mokyklinių kuprinių išorinėje pusėje turi būti pritvirtinti atšvaitai.
- Tuščia kuprinė turi sverti: pradinių klasių mokiniams – ne daugiau kaip 700 g, vyresnių klasių mokiniams – ne daugiau kaip 1 kg.
- Optimalaus pilnos kuprinės svoris turėtų sudaryti ne daugiau kaip 10 proc. mokinio kūno masės.
- Didžiausias pilnos kuprinės svoris neturi viršyti 15 proc. mokinio kūno masės.

- Kuprinės rankena turi tilpti vaiko delne, diržai reguliuojami, nesmukti ir neveržti. Diržų plotis 3,5–8 cm.
- Diržus visada reikia užsidėti ant abiejų pečių.
- Nešamos kuprinės apačia neturi būti žemiau juosmens.
- Sunkiausias daiktus dėti į kuprinės dalį, kuri yra arčiausiai nugaros.
- Tvarkingai susidėti daiktus, kad jie neslidinėtų po kuprinės vidų.
- Kasdien peržiūrėti kuprinės turinį ir susidėti tik tai dienai reikalingus daiktus.