

## **ALYTAUS MIESTO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS**

Biudžetinė įstaiga, Vingio g. 15A, LT-63218 Alytus, tel./faks. (8 315) 51 653 el. p. [biuras@alytausvsb.lt](mailto:biuras@alytausvsb.lt)  
Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 301768543

---

### **2023 M. KUPRINIŲ SVĖRIMO AKCIJOS REZULTATAI**

**Alytus, 2023**

## IVADAS

Kiekvienais metais vis daugėja laikysenos problemų turinčių mokinių skaičius. Retas nustemba išgirdęs, kad mokyklinio amžiaus vaiko stuburas iškrypęs, ar laikysena netaisyklinga. Dažnai kaltiname sėdėjimą susikūpinus, tik vieną iš alkūnių laikant ant stalo, ar besisupant kėdėje, bet retai pagalvojama kad ir per sunki kuprinė yra dažna stuburo pakitimų priežastis.

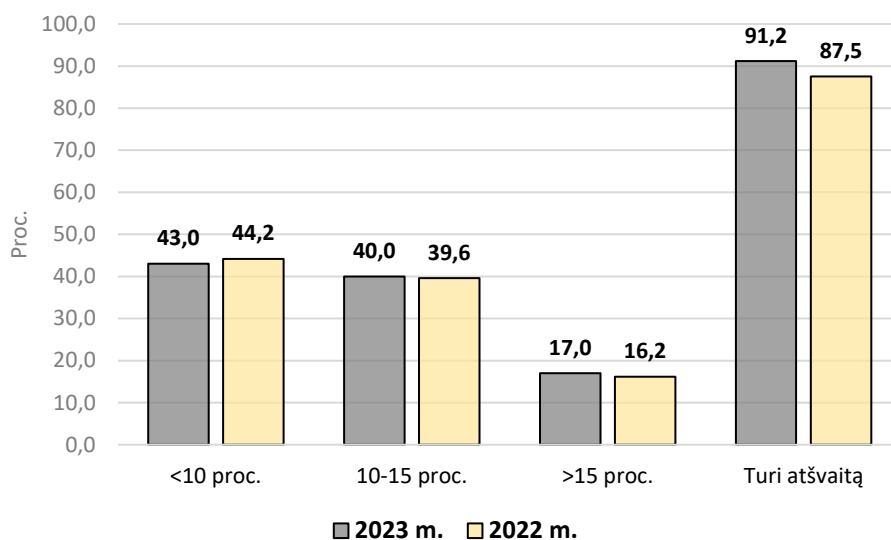
Dažnas mokinys kuprinėje nešasi daugelį nereikalingų daiktų, dėvi kuprinę ant vieno peties, ilgai stovi arba sėdi netaisyklingoje padėtyje, bet ir neužsiima fizine veikla stiprinančia įvairių grupių raumenis.

Moksleiviui rekomenduojamos kuprinės svoris neturėtų viršyti 10 proc. jo kūno svorio. Kuprinė turėtų būti dėvima ant abiejų pečių, diržai vienodo ilgio, patartina kad diržai nebūtų labai siauri, kuprinė taisyklingame aukštyje. Kasdien nešiojant daugiau kaip 15 proc. kūno svorio sudarančią kuprinę, ilgainiui iškyla rizika atsirasti nugaros skausmams, bei kitokiems laikysenos pakitimams.

Alytaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos specialistai, vykdantys sveikatos priežiūrą mokyklose surengė 2023 m. kuprinių svėrimo akciją. Šiuo renginiu buvo siekiama išsiaiškinti mokinių kuprinių svorio tendencijas, kiek mokinių nešioja per sunkią kuprinę, kaip dažniausiai dėvima kuprinė, bei kiek mokinių yra saugūs kelyje turėdami šviesą atspindintį atšvaitą.

## TYRIMO ANALIZĖ

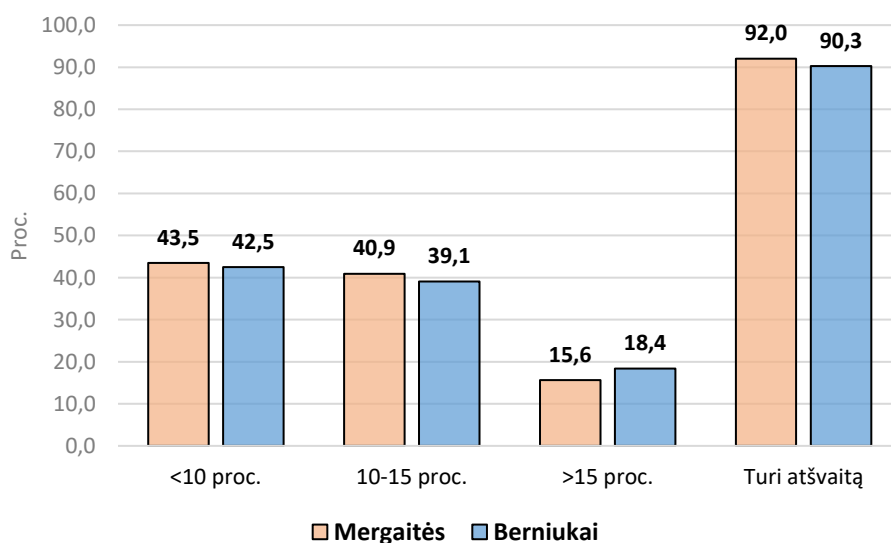
2023 m. akcijos metu „Ar ne per sunki mokinio kuprinė?“ buvo pasverta Alytaus miesto bendrojo lavinimo mokyklų 2 klasių mokinių – 600 kuprinės. 258 mokinių, kas sudaro 43.0 proc. visų dalyvavusių nešiojo kuprines kurių svoris sudarė iki 10 procentų jų kūno svorio. 240 dalyvių (40.0 proc.) kuprinių santykis su jų kūno svoriu pateko į ribas tarp 10-15%. 102 mokinių (17.0 proc.) kuprinių svoris visgi viršijo 15 proc. jų kūno svorio. Akcijos metu buvo ir tikrinama, kokia dalis mokinių saugosi kelyje. Duomenys rodo, kad iš visų 600 dalyvių, 91.2 proc. turėjo prie kuprinės prisegtą atšvaitą (2022 m. – 87,5 proc.) (1 pav.).



**1 pav. 2 klasių bendras mokinių kuprinių svoris (proc.) 2022 - 2023 m.**

(Šaltinis: Alytaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras)

Palyginus gautus duomenis tarp mergaičių ir berniukų, galima pastebėti, kad daugiau mergaičių nešioja svorio normas atitinkančias kuprines. Kuprinę viršijančią 15 proc. kūno svorio, visgi nešioja daugiau berniukų. Turinčių atšvaitą mergaičių daugiau negu berniukų (2 pav.).



**2 pav. Mokinių kuprinių svoris pagal lytį (proc.) 2023 m.**

(Šaltinis: Alytaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras)

## IŠVADOS

1. Iš viso buvo pasverta 600 kuprinių, iš kurių 43,0 proc. atitiko higienos normų reikalavimus.
2. 40,0 proc. nešiojo sunkias kuprines, o 17,0 proc. per sunkias kuprines sąlyginai jų kūno svoriui.
3. Daugiau mergaitės nešiojo lengvesnes kuprines nei berniukai.
4. 91,2 proc. akcijoje dalyvavusių mokinių segėjo prie kuprinės atšvaitą.

## REKOMENDACIJOS

1. Pradinių klasių moksleiviams tuščios kuprinės svoris neturėtų viršyti 700 g, o vyresnių klasių mokinių tuščios kuprinės ne daugiau 1000 gramų.
2. Mokinio nešama kurpinė su visomis priemonėmis, neturėtų sudaryti daugiau nei 10% vaiko kūno svorio.
3. Kuprinėje turėtų būti tik tai diena reikalingi daiktai, mokytojai turėtų aiškiai nurodyti kokios priemonės mokiniui bus reikalingos kitą dieną.
4. Knygas, sunkiausias daiktus reiktų dėti arčiausiai nugaros.
5. Tėvai turėtų pasirūpinti tinkama vaiko kuprine. Rekomenduojama jog ši turėtų pakankamai plačius diržus, būti su minkšta nugarėle.
6. Kuprinė turi būti sureguliuota taip, kad mokiniui ją užsidėjus kuprinės apačia nebūtų žemiau mokinio juosmens, bei kad diržai neveržtų ir nebūtų per daug laisvi.
7. Turėtų būti skatinama vaiko fizinė veikla, didinamas susidomėjimas sporto užsiėmimais. Mokyklose kūno kultūros pamokos turėtų būti kuo įvairesnės, nuo lankstumo lavinimo iki pratimų raumenų stiprinimui, bei žaidimų koordinacijai ar susijusių su konkrečia sporto šaka. Didinti vaiko supratimą apie sporto naudą.
8. Namuose tėvai turėtų skirti ypatingą dėmesį vaiko laikysenai. Reikėtų užtikrinti, kad prie stalo sėdi tiesiai, abiem kojomis remdamasis į žemę. Svarbu jog baldai būtų vaikui tinkamo aukščio.
9. Tėvai turi užtikrinti jog prie vaiko kurpinės ar drabužių yra prisegtas šviesą atspindintis atšvaitas.