

**PLUNGĖS RAJONO SAVIVALDYBĖS  
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS**

Biudžetinė įstaiga, J. Tumo-Vaižganto 93-2, LT-90160 Plungė, tel. (8 448) 52034, el. p. [ysbiuras@plunge.lt](mailto:ysbiuras@plunge.lt).  
Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 302415311

---

**Plungės rajono bendrojo lavinimo mokyklų moksleivių kuprinių  
svėrimo akcija 2015 m.  
Nr. AT101119**

## Įvadas

Taisyklinga kūno laikysena – tai išorinio grožio ir vidinės darnos atspindys. Ji sudaro optimalias sąlygas krūtinės ląstos, dubens, galūnių kaulų ir vidaus organų vystymuisi ir veiklai, tačiau kasmetiniai vaikų sveikatos profilaktinių patikrinimų duomenys rodo, kad nustatoma vis daugiau vaikų laikysenos sutrikimų. Vienas iš neigiamų veiksnių, lemiančių augančio vaiko esamą ir būsimą sveikatą – netaisyklinga kūno laikysena. Vaiko augimo periodu dažnai išryškėja griaučių-raumenų sistemos funkcionavimo sutrikimai. Dėl įvairių įvairių įgimtų skeleto defektų, nepakankamo fizinio aktyvumo, neracionalios mitybos, nepritaikytų ugdymosi ir poilsio vietų nukenčia griaučių-raumenų funkcinis pajėgumas, vystosi netaisyklinga laikysena. Tad norint išvengti sveikatos problemų, būtina ankstyva griaučių-raumenų sistemos vystymosi prevencija ir diagnostika.

Siekdami išsiaiškinti ar egzistuoja sunkios mokyklinės kuprinės problema Plungės rajono savivaldybėje, Plungės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras kartu su partneriais (Plungės rajono savivaldybės švietimo skyriumi ir Plungės rajono savivaldybės bendrojo ugdymo mokyklomis) 2015 m. rugsėjo 14-25 dienomis vykdė kuprinių svėrimų akciją.

Kuprinių svėrimo akcijos tikslas- atkreipti mokinių ir jų tėvelių/globėjų dėmesį į mokyklinės kuprinės svorį ir turinį bei galimą sunkios kuprinės poveikį vaiko sveikatai.

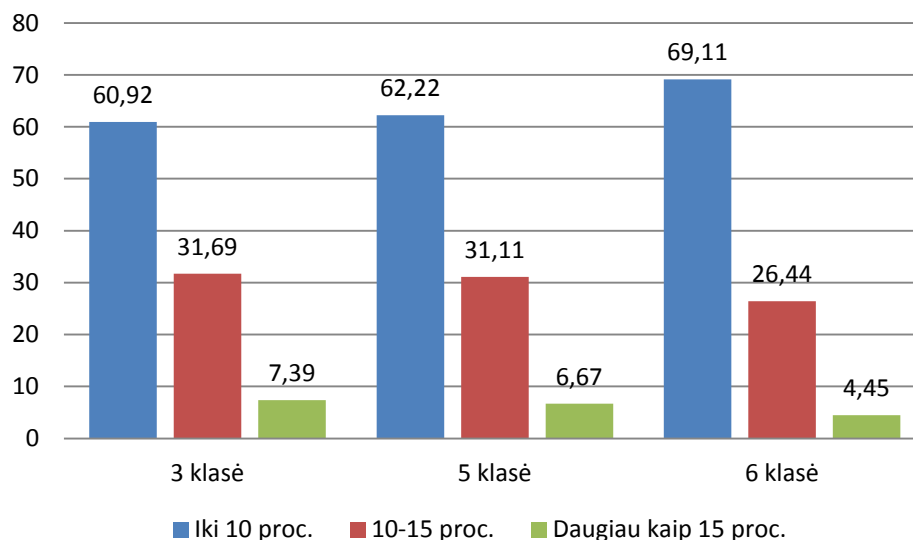
Visuomenės sveikatos priežiūros specialistams, dirbančios mokyklose, pirmiausia pasvėrė akcijoje dalyvavusius vaikus, po to jų pilnas ir tuščias kuprines, įvertino, kokią kūno masės dalį sudaro mokinio kuprinė, ir konsultavo kaip tinkamai pasirūpinti savo stuburu.

Iš viso akcijoje dalyvavo 1067 3, 5 ir 6 klasių mokiniai.

## TYRIMO REZULTATAI

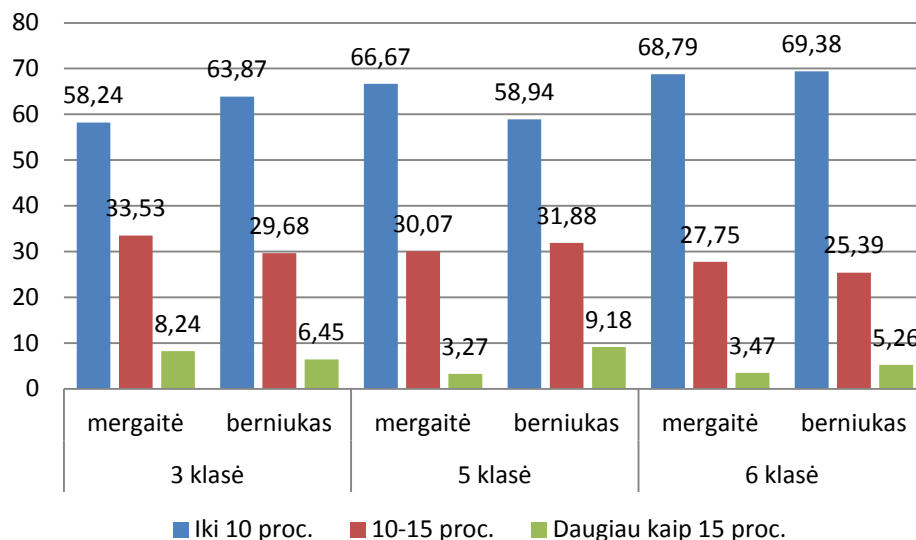
Kuprinių svėrimo akcijos metu pasvertos 1067 kuprinės: 3 klasės- 325, 5 klasės- 360, 6 klasės- 382. Tyrime dalyvavo 496 (46,49 proc.) mergaitės ir 571 (53,51 proc.) berniukas.

Išanalizavus duomenis nustatyta, kad didžioji dalis 3, 5 ir 6 klasių mokinių nešiojamų kuprinių svoris neviršijo 10 proc. mokinio svorio. 10-15 proc. mokinio svorio kuprines, nešiojo 3 iš 10 akcijoje dalyvavusių mokinių. 6,1 proc. mokinių nešiojamos kuprinės, kurios sunkesnės už juos daugiau, kaip 15 proc. Dažniausiai tai nustatyta tarp trečios klasės moksleivių (1 pav.).



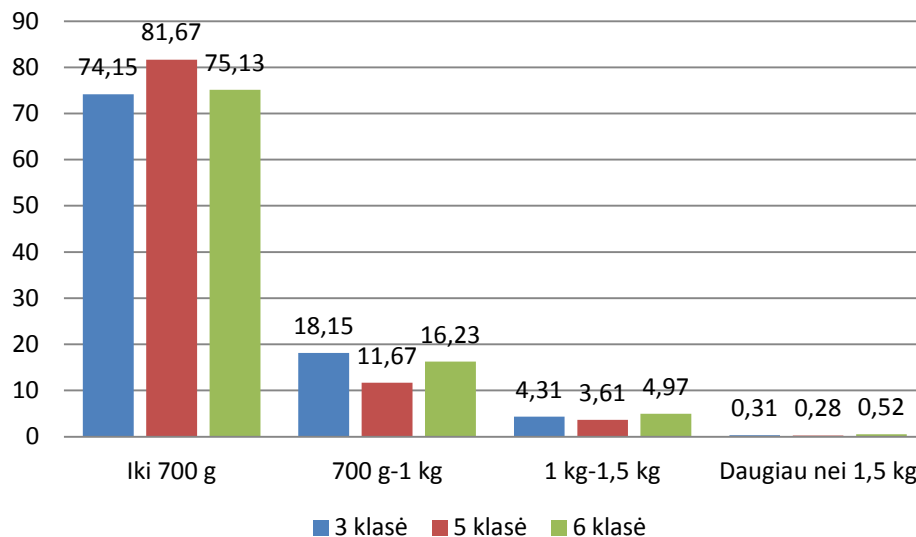
1 pav. Mokinių nešiojamų kuprinių svoris pagal klases (proc.)

Pasvėrus mokinius ir jų kuprines paaiškėjo, kad daugiau berniukų, nei mergaičių nešioja sunkesnes, daugiau kaip 15 proc. jų kūno masę siekiančias kuprines (atitinkamai 7,01 proc. ir 5,04 proc.). Daugiausia sunkias kuprines nešioja 5 klasėje besimokantys berniukai (9,18 proc.) (2 pav.)



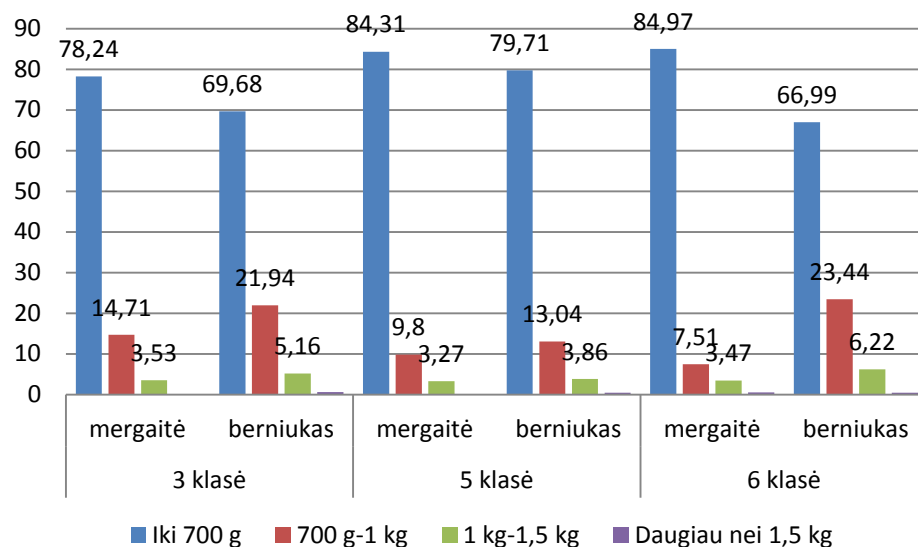
**2 pav. Mokinių nešiojamų kuprinių svoris pagal klasę ir lytį (proc.)**

Vykdam šią akciją paaiškėjo, kad didžiosios dalies akcijoje dalyvavusių vaikų tuščios kuprinės svoris siekia iki 700 g (77,03 proc.). Kas penktas moksleivis nešiojo sunkesnę tuščią kuprinę, nei leidžia higienos norma HN 41:2003 „Mokyklinės prekės“ (3 pav.).



**3 pav. Tuščios kuprinės svoris pagal klases (proc.)**

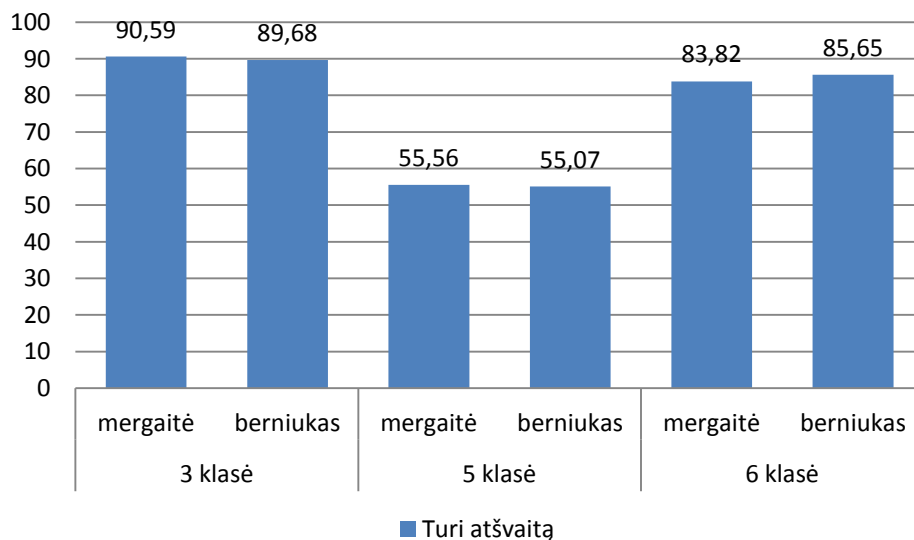
Išanalizavus per akciją gautus duomenis, išsiaiškinta, jog dažniau mergaičių nešiojamos tuščios kuprinės atitinka higienos normos reikalavimus (8 iš 10), kad žemesnių klasių mokinių tuščia kuprinė neturėtų sverti daugiau, kaip 700 g. Daugiau nei ketvirtadalis berniukų tuščios kuprinės buvo sunkesnės nei 700 g. (4 pav.).



**4 pav. Tuščios kuprinės svoris pagal klasę ir lytį (proc.)**

Įvertinus informaciją apie mokinių kuprinių tipą, išsiaiškinta, jog 99,63 proc. moksleivių nešioja kuprines su dviem diržais. Kuprinių su viena rankena ar vienu diržu nustatyta pas 5 moksleivius.

Lietuvos Higienos norma 41:2003 „Mokyklinės prekės“ reikalauja, kad mokyklinių kuprinių išorinėje pusėje turi būti pritvirtinti atšvaitai, tačiau išanalizavus akcijoje dalyvavusių mokinių kuprinių rodiklius nustatyta, kad ketvirtadalio moksleivių mokyklinių kuprinių šonuose nėra pritvirtintų atšvaitų (23,52 proc.). Apie pusės 5 klasių mokinių mokyklinių kuprinių išorinėje pusėje nėra pritvirtinti atšvaitai (5 pav.).



**5 pav. Mokyklinės kuprinės turinčios atšvaitą (proc.)**

## APIBENDRINIMAS

- Akcijoje dalyvavo 1067 3, 5 ir 6 klasių mokiniai;
- 6,1 proc. mokinių, nešioja 15 proc. ir daugiau, sunkesnes kuprines, nei jų esamas svoris. 10-15 proc. mokinio svorio kuprines, nešiojo 3 iš 10 akcijoje dalyvavusių mokinių;
- Dažniausiai 15 proc. ir sunkesnes kuprines nešiojo trečioje klasėje besimokantys mokiniai;
- Pasvėrus mokinius ir jų kuprines paaiškėjo, kad daugiau berniukų, nei mergaičių nešioja sunkesnes, daugiau kaip 15 proc. jų kūno masę siekiančias kuprines (atitinkamai 7,01 proc. ir 5,04 proc.);
- Kas penktas moksleivis nešiojo sunkesnę tuščią kuprinę, nei leidžia higienos norma HN 41:2003 „Mokyklinės prekės“;
- Daugiau nei ketvirtadalis berniukų tuščios kuprinės buvo sunkesnės nei 700 g.;
- 99,63 proc. moksleivių nešioja kuprines su dviem diržais, likusių mokinių kuprinės su viena rankena ar vienu diržu;
- Ketvirtadalio moksleivių mokyklinių kuprinių šonuose nėra pritvirtintų atšvaitų (23,52 proc.). Apie pusės 5 klasių mokinių mokyklinių kuprinių išorinėje pusėje nėra pritvirtinti atšvaitai.

## REKOMENDACIJOS

- Tuščia kuprinė turi sverti: pradinių klasių mokiniams ne daugiau kaip 700 g, vyresniųjų klasių mokiniams ne daugiau kaip 1000 g.;
- Optimalus pilnos kuprinės svoris turėtų sudaryti ne daugiau kaip 10 proc. mokinio kūno masės;
- Didžiausias pilnos kuprinės svoris neturi viršyti 15 proc. mokinio kūno masės;
- Rinktis mokyklinę kuprinę, turinčią du reguliuojamo ilgio plačius paminkštintus diržus;
- Visada užsidėti diržus ant abiejų pečių;
- Nešamos kuprinės apačia neturi būti žemiau juosmens;
- Sunkiausias daiktus susidėti į tą kuprinės dalį, kuri yra arčiausiai nugaros;
- Tvaringai sudėti daiktus, kad jie neslidinėtų po kuprinės vidų;
- Kasdien peržiūrėti kuprinės turinį ir susidėti tik tai dienai reikalingus daiktus;
- Mokyklinių kuprinių išorinėje pusėje turi būti pritvirtinti atšvaitai, jie turėtų būti kuprinės priekyje, šonuose, taip pat ant petnešų, kad vaikas tamsiu paros metu būtų matomas iš visų pusių;
- Bet privalomųjų reikalavimų, patartina įsitikinti, ar kuprinėje ties stuburo įlinkiu yra minkšta pagalvėlė (ergonominė nugarėlė);
- Sveika ir racionali mityba;
- Reguliari, sisteminga mankšta, judėjimas;
- Pusiausvyra tarp aktyvios ir pasyvios veiklos.

Parengė: visuomenės sveikatos specialistė atliekanti stebėsenos pareigas  
Aurelija Birškienė

