

ALYTAUS MIESTO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Biudžetinė įstaiga, Vingio g. 15A, LT-63218 Alytus, tel./faks. +370 657 83816 el. p. biuras@alytausvb.lt
Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 301768543

2025 M. KUPRINIŲ SVĖRIMO AKCIJOS REZULTATAI

Alytus, 2025

ĮVADAS

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, jau keletą metų iš eilės organizuoja kuprinių svėrimo akciją, skirtą visų ugdymo įstaigų 2-ųjų klasių mokiniams. Šios akcijos tikslas – išsiaiškinti mokinių kuprinių svorio tendencijas, nustatyti, kiek mokinių nešioja per sunkią kuprinę ir kiek mokinių kelyje yra saugūs, turėdami šviesą atspindintį atšvaitą.

TYRIMO ANALIZĖ

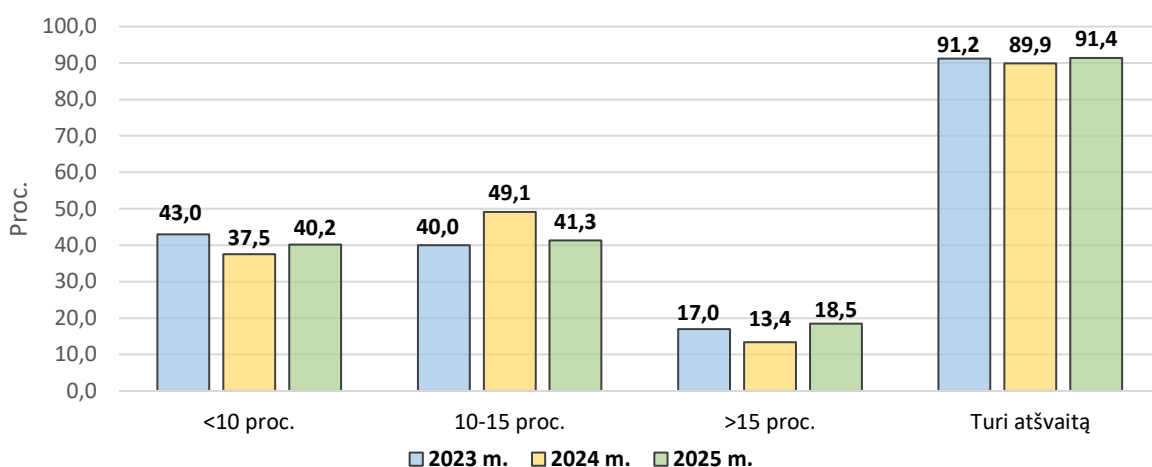
2025 m. akcijos „Ar ne per sunki mokinio kuprinė?“ metu buvo atliktas Alytaus miesto bendrojo ugdymo mokyklų 2-ųjų klasių mokinių kuprinių svorio vertinimas. Iš viso pasverta 596 mokiniai su kuprinėmis.

240 mokinių, tai sudaro 40,2 proc. visų dalyvavusiųjų, nešiojo kuprines, kurių svoris siekė iki 10 proc. jų kūno svorio.

246 mokinių (41,3 proc.) kuprinių svoris sudarė nuo 10 iki 15 proc. kūno svorio.

110 mokinių (18,5 proc.) kuprinių svoris viršijo 15 proc. jų kūno svorio.

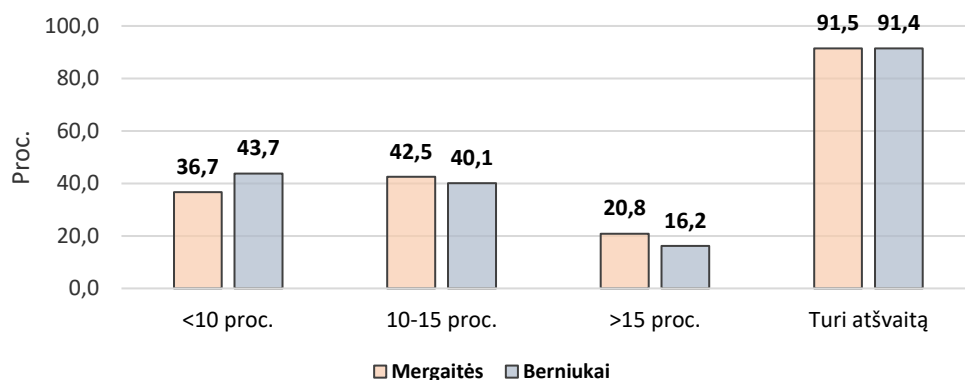
Akcijos metu buvo tikrinama, kokia dalis mokinių saugosi kelyje. Duomenys rodo, kad iš visų dalyvių, 91,4 proc. turėjo prie kuprinės prisegtą atšvaitą. Lyginant su ankstesnių metų rezultatais, šiais metais pastebimas teigiamas pokytis – atšvaitus nešioja vis didesnė dalis mokinių (1 pav.).



1 pav. 2 klasių bendras mokinių kuprinių svoris (proc.) 2023 - 2025 m.

(Šaltinis: Alytaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras)

Palyginus gautus duomenis tarp mergaičių ir berniukų, galima pastebėti, kad rezultatai beveik tolygūs (2 pav.). Normas atitinkančias kuprines (iki 10 proc. kūno svorio) daugiau nešioja berniukai nei mergaitės. Viršijančias 15 proc. kūno svorio kuprines daugiau nešiojančių buvo mergaičių (20,8 proc.).



2 pav. Mokinių kuprinių svoris pagal lytį (proc.) 2025 m.

(Šaltinis: Alytaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras)

IŠVADOS

1. Iš viso buvo pasverta 596 mokinių kuprinės, iš kurių 40,2 proc. atitiko normų reikalavimus.
2. 41,3 proc. nešiojo sunkias kuprines, o 18,5 proc. per sunkias kuprines sąlyginai jų kūno svoriui.
3. Kuprinių svorio pasiskirstymas tarp lyčių reikšmingai nesiskiria, tačiau mergaitės kiek dažniau nešioja sunkesnes kuprines.
4. 91,4 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 kuprinė su visomis priemonėmis, neturėtų sudaryti daugiau nei 10% vaiko kūno svorio.
3. Kuprinėje turėtų būti tik tai dienei reikalingi daiktai, mokytojai turėtų aiškiai nurodyti kokios priemonės mokiniui bus reikalingos kitą dieną.
4. Knygas, sunkiausių 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 bei didinamas supratimas apie sporto naudą.
8. Mokyklose fizinio ugdymo pamokos turėtų būti kuo įvairesnės, nuo lankstumo lavinimo iki pratimų raumenų stiprinimui, bei žaidimų koordinacijai ar susijusių su konkrečia sporto šaka.
9. 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.
10. Tėvai turi užtikrinti jog prie vaiko kuprinės ar drabužių yra prisegtas šviesą atspindintis atšvaitas.