



Kuprinių svėrimo akcija

**„Ar žinai, kiek sveria  
Tavo kuprinė?“**

# Mokyklinė kuprinė

- Mokyklinė kuprinė – speciali kuprinė, nešama pasikabinus per pečius ant nugaros ir skirta naudojamiems mokykloje ugdymo reikmenims susidėti (HN 41:2003 „Mokyklinės kuprinės“).
- Per sunkios kuprinės – vienas iš veiksnių, turinčių įtakos jauno organizmo laikysenos sutrikimams vystytis.



# Skeleto ir raumenų sistemos sutrikimai



**Netaisyklinga kūno laikysena** – vienas labiausiai paplitusių vaikų kaulų ir raumenų sistemos sutrikimų, ji diagnozuojama 25 – 30 proc. atvejų.

Viena pagrindinių netaisyklingos laikysenos sutrikimų atsiradimo priežasčių – per **sunkių nešulių nešiojimas**. Vaikų stuburas auga ir kaulėja iki 14 metų, todėl ypač svarbu, kad šiuo periodu kaulinį audinį veiktų kuo mažiau neigiamų išorės veiksnių.

# Mokinių kuprinės

- Kuprinės **diržų plotis** turi būti ne siauresnis kaip **3,5 cm**. Diržų ilgis turi būti reguliuojamas. Diržai turi būti nei per daug suveržti, nei per laisvi.
- **Tuščia** kuprinė turi sverti: pradinių klasių moksleiviams – ne daugiau **700g.**, vyresniųjų klasių moksleiviams – **ne daugiau kaip 1 kg**.
- **Optimalus** pilnos kuprinės svoris turėtų sudaryti ne daugiau kaip **10 proc.** moksleivio kūno masės (pvz: jei vaiko svoris 30 kg., tai kuprinės svoris ne daugiau 3 kg.).
- **Didžiausias** pilnos kuprinės svoris neturi viršyti **15 proc.** moksleivio kūno masės (pvz: jei vaiko svoris 30 kg., tai kuprinės svoris neturėtų viršyti 4,5 kg.).
- Mokyklinių kuprinių išorinėje pusėje turi būti pritvirtinti **atšvaitai**.

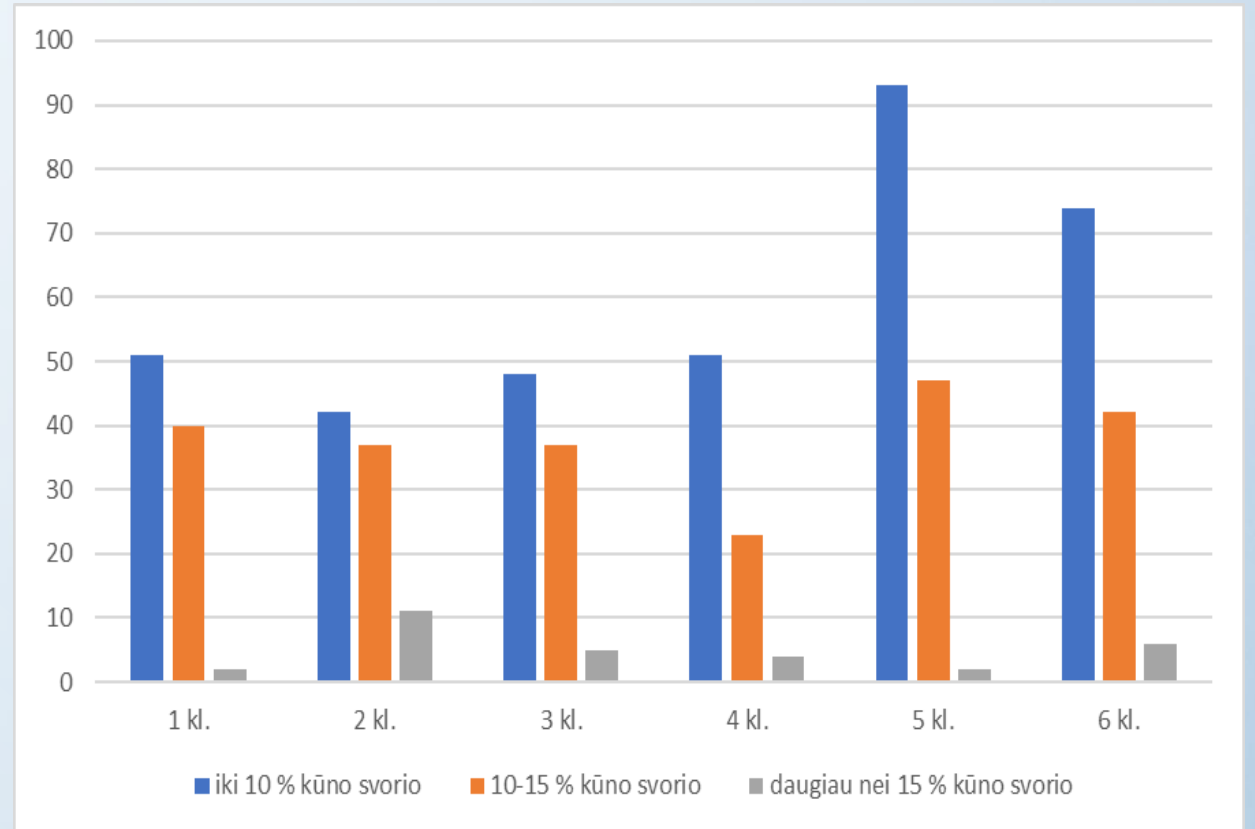
# Kuprinių svėrimo akcija 2018m. rugsėjo 17d. – spalio 19d.

- Akcijos dalyviai: 1-6 kl. mokiniai
- Pasverta 615 mokinių ir jų kuprinės



# Rezultatai: kuprinių svoris

	iki 10 % kūno svorio	10-15 % kūno svorio	daugiau nei 15 % kūno svorio		
1 kl.	51	40	2		
2 kl.	42	37	11		
3 kl.	48	37	5		
4 kl.	51	23	4		
5 kl.	93	47	2		
6 kl.	74	42	6		

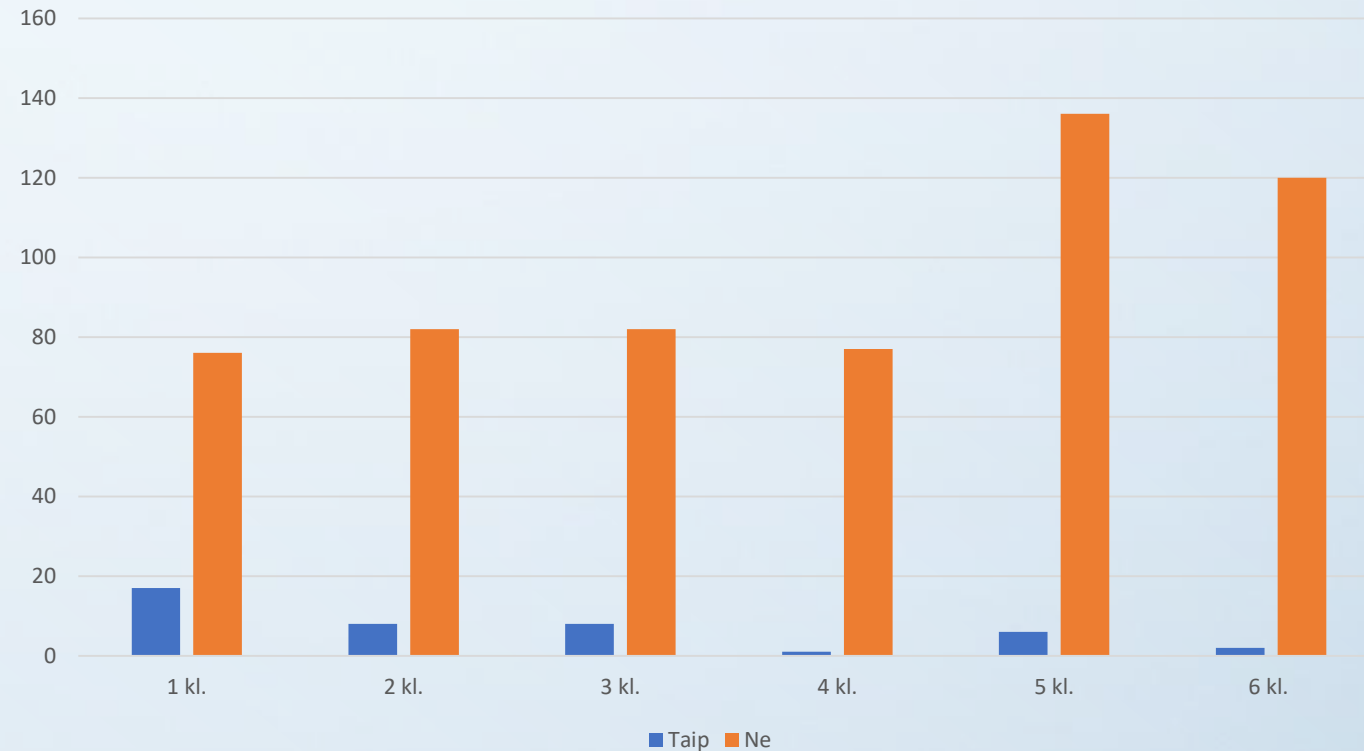




Visi moksleiviai teigė, kad stengiasi nešioti kuprines ant abiejų pečių, nebent reikia eiti trumpą atstumą – iš klasės į klasę.

Nepritaikytos kuprinės, per sunkios ar nešiojamos persimetus per vieną petį, skatina stuburo iškrypimus. Tėveliai turėtų nuolat pasiteirauti vaiko ar jiems neskauda nugaros, šono, pečių, ar kuprinė jiems patogi, nėra per sunki.

# Mokinių nuomonė – ar kuprinė sunki?

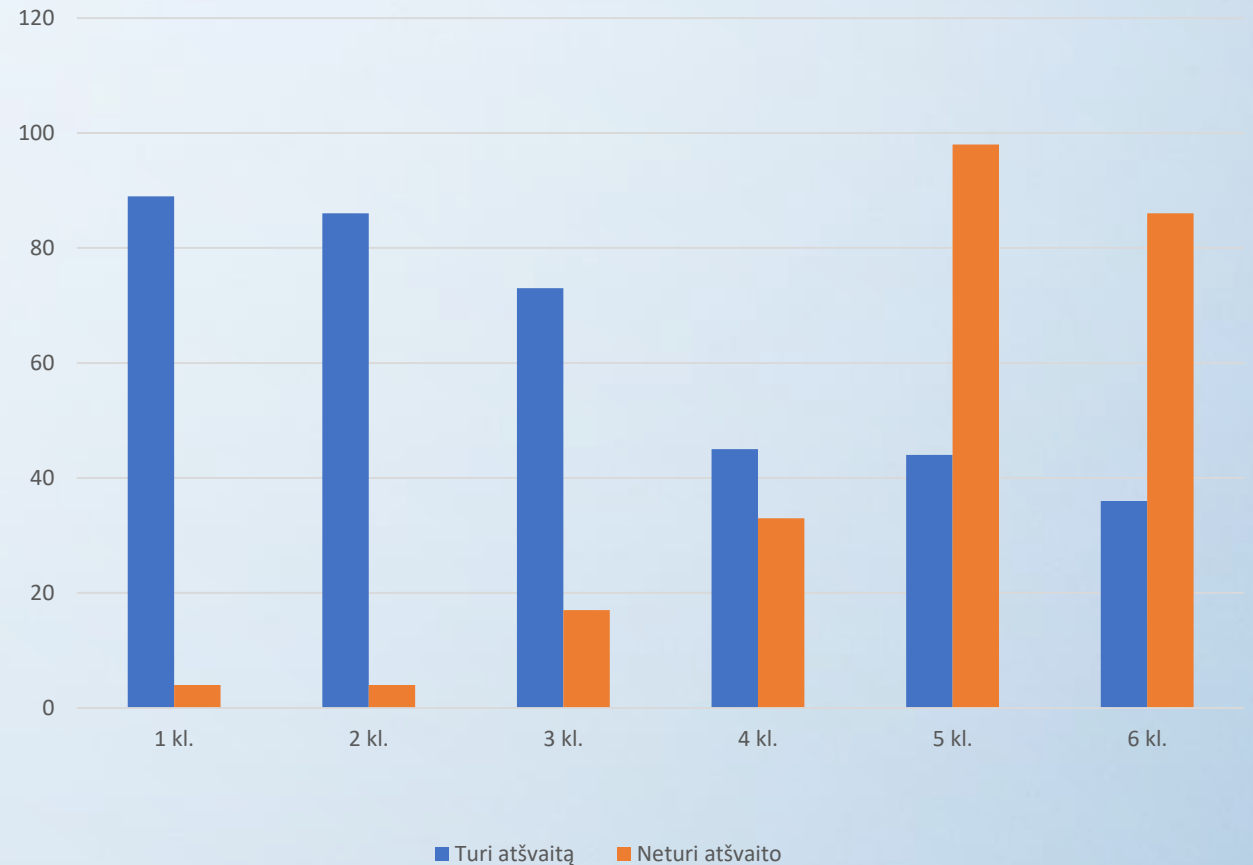




# Atšvaitai

**Atšvaitas** - tai efektyvi asmens vizualioji saugumo priemonė, kuri padeda būti pastebėtiems laiku, ir apsisaugoti nuo nelaimingų eismo įvykių.

Nuomonė, kad atšvaitų nereikia ir nemato tikslo juos nešioti, pagrindė vyresnių klasių moksleivių tarpe. Pagrindinių klasių moksleivių kuprinės dažniausios jau būna su atšvaitais, tvirtos ir tinkamos knygoms nešti, ko nepasakysi apie 5-6 kl. moksleivius, kurie jau kuprines renkasi pagal grožį, firmą ir jau nebepaiso pagrindinių, mokyklinei kuprinei keliamų reikalavimų.



# Rekomendacijos mokyklinei kuprinei



- ✓ Visada kuprinės diržus užsidėkite ant abiejų pečių. Nešiojant kuprinę ant vieno peties, gali iškrypti stuburas, persitempti raumenys
- ✓ Nešamos kuprinės apačia neturi būti žemiau mokinio juosmens.
- ✓ Sunkiausias daiktus dėkite į tą kuprinės dalį, kuri yra arčiausiai nugaros (dėl tolygaus svorio pasiskirstymo).
- ✓ Tvarkingai susidėkite daiktus, kad jie neslidinėtų po kuprinės vidų.
- ✓ Kasdien peržiūrėkite kuprinės turinį ir susidėkite tik tai dienai reikalingus daiktus.
- ✓ Jei vaikui kuprinė yra per sunki, ji verčia lenktis į priekį. Kadangi stuburas nėra prisitaikęs prie tokios padėties.
- ✓ Jei vaikas jaučia nugaros skausmą ar diskomfortą, būtina kreiptis į šeimos gydytoją.