

# TRAKŲ R. PALUKNIO VIDURINĖ MOKYKLA

## KUPRINIŲ SVĖRIMO AKCIJOS REZULTATŲ ANALIZĖ

2015-10-22

Paluknys

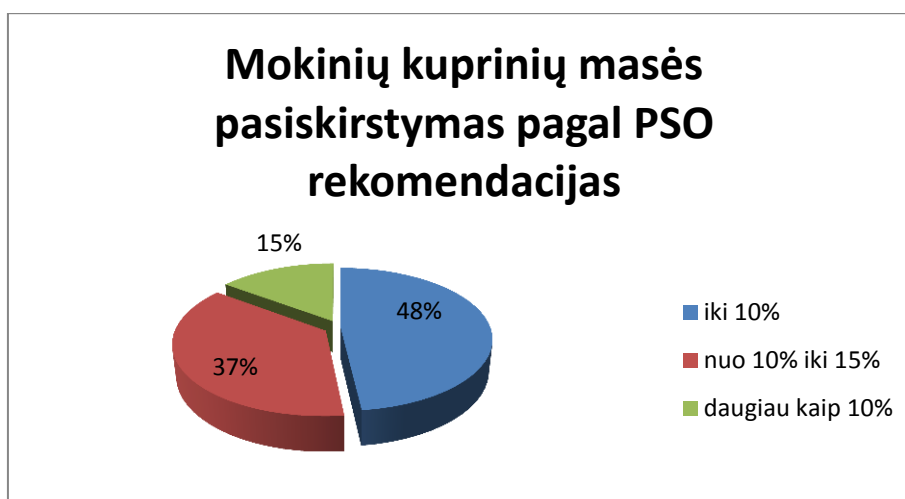
Remiantis Pasaulio Sveikatos Organizacijos (PSO) rekomendacijomis, optimalus pilnos kuprinės svoris turėtų sudaryti ne daugiau kaip 10-15 proc. mokinio kūno masės. O geriausia, kad sudarytų iki 10 proc. kūno svorio. Neretai pasitaiko, kad mokinių kuprinų svoris viršija rekomenduojamą normą, dėl to vystosi laikysenos ydos.

Kai kurių šalių mokslininkų duomenimis, kasdieninis nešiojimas sunkesnės kaip 15% savo svorio kuprinės gali būti traktuojamas kaip rizikos veiksnys, darantis įtaką mokinio nugaros skausmams ar kitiems stuburo pakenkimams atsirasti.

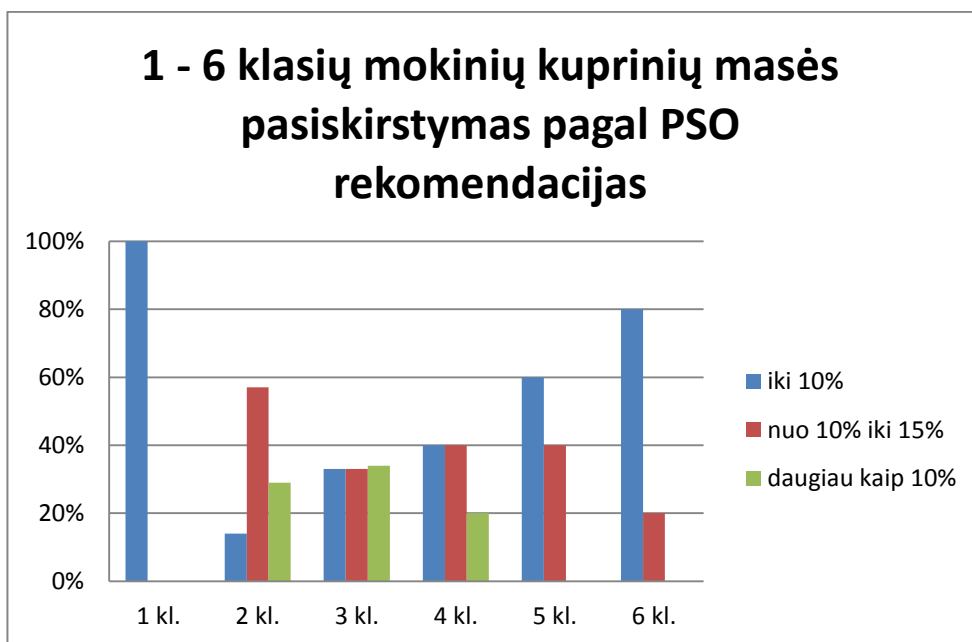
### PAGRINDINIAI REIKALAVIMAI MOKYKLINĖMS KUPRINĖMS

1. Mokyklinių kuprinų svoris turi būti: pradinių klasių moksleiviams – ne daugiau kaip 700 g, vyresniųjų klasių moksleiviams – ne daugiau kaip 1000 g.
2. Mokyklinių kuprinų išorinėje pusėje turi būti pritvirtinti atšvaitai.
3. Mokyklinės kuprinės turi būti gaminamos su diržais ir rankenėle. Diržai turi būti ne trumpesni kaip 70 cm ir jų ilgis reguliuojamas.
4. Diržų plotis 40–45 cm atstumu nuo tvirtinimo vietos turi būti 3,5–4,0 cm, kitoje dalyje - 2,0–2,5 cm.
5. Mokyklinės kuprinės matmenys turi būti: plotis – 22–28 cm, aukštis – 30–36 cm, storis - 8–14 cm.

Siekiant išsiaiškinti, ar egzistuoja Trakų r. Paluknio vidurinėje mokykloje „sunkios mokyklinės kuprinės“ problema buvo sveriamos 1 – 6 klasių mokinių kuprinės.



Lyginant 1 – 6 klasių mokinių kuprinių masės pasiskirstymą pagal PSO rekomendacijas, nustatyta, kad visų (100%) 1 klasės mokinių kuprinių svoris yra iki 10% mokinio svorio, 2 klasės – 14%, 3 klasės – 33%, 4 klasės - 40%, 5 klasės - 60%, 6 klasės - 80%.



#### **Išvados:**

1. Pasvėrus kuprines nustatyta, kad 48% mokinių mokyklinė kuprinė svėrė iki 10 % mokinio svorio, t.y. tiek, kiek rekomenduoja gydytojai. 37 % mokinių kuprinių svėrė nuo 10 % iki 15 % jų svorio, ir 15% mokinių kuprinių svėrė daugiau kaip 15% jų svorio.
2. Tyrimo metu nustatyta, kad 1 klasės mokinių kuprinės atitinka PSO nustatytas normas ir nėra per sunkios.

#### **Rekomendacijos:**

1. Teikti mokiniams ir jų tėvams informaciją apie saugų ir sveiką kuprinės nešiojimą.
2. Skatinti mokinius nešioti tik mokyklines kuprines ir jas nešioti taisyklingai.

Direktorės pavaduotoja ugdymui,  
socialinė pedagogė

Liudmila Narkevič

Matematikos mokytoja

Mažena Krasovska