**AKCIJA „AR ŽINAI KIEK SVERIA TAVO KUPRINĖ?“**

Mūsų progimnazijoje nuo 2017-09-18 iki 2017-10- 06d. vyko akcija, kur dalyvavo 1- 6 klasių mokiniai.

Tikslas: atkreipti tėvų ir mokinių dėmesį į kuprines svorį.

Per sunkios kuprinės – vienas iš veiksnių, turinčių įtakos jauno organizmo laikysenos sutrikimams vystytis. Ryškiausi laikysenos pakeitimai įvyksta jaunesniame mokykliniame amžiuje (7-10 metų), nes stuburas dar tebėra nesukaulėjęs, lankstus, o nugaros raumenys silpni, greitai pavargsta.

***Nepritaikytos kuprinės, per sunkios ar nešiojamos persimetus per vieną petį, skatina stuburo iškrypimus.***

**Optimalus** pilnos kuprinės svoris turėtų sudaryti ne daugiau kaip 10 proc. moksleivio kūno masės (pvz; jei vaiko svoris 30kg, tai kuprinės svoris ne daugiau 3kg).

**Didžiausias** pilnos kuprinės svoris neturi viršyti 15 proc. moksleivio kūno masės (pvz; jei vaiko svoris 30kg, tai kuprinės svoris neturėtų viršyti 4,5kg).

  

Mūsų mokyklos 1-6 klasių mokinių kuprinės svėrimo rezultatai:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| klasė | Mokinių skaičius | Patikrintų mokinių skaičius | Kuprinių svoris normos ribose | Neatitikimas  (kg. nuo maksimalaus) | |
| Iki 1 imtiniai | Iki 2  imtiniai |
| 1a | 25 | 22 | 22 |  |  |
| 1b | 26 | 23 | 23 |  |  |
| 1c | 25 | 22 | 20 | 2 |  |
| 2a | 24 | 23 | 16 | 6 | 1 |
| 2b | 23 | 21 | 18 | 3 |  |
| 2c | 18 | 18 | 15 | 3 |  |
| 2d | 18 | 16 | 11 | 5 |  |
| 3a | 26 | 24 | 22 | 1 | 1 |
| 3b | 21 | 21 | 19 | 1 | 1 |
| 3c | 26 | 25 | 24 | 1 |  |
| 4a | 27 | 23 | 22 | 1 |  |
| 4b | 28 | 23 | 23 |  |  |
| 4c | 27 | 23 | 19 | 4 |  |
| 5a | 30 | 24 | 24 |  |  |
| 5b | 29 | 24 | 24 |  |  |
| 6a | 27 | 19 | 18 | 1 |  |
| 6b | 29 | 28 | 27 |  | 1 |
| 6c | 26 | 18 | 18 |  |  |
| **viso** | **429** | **397** | **365** | **28** | **4** |
|  |  |  |  |  |  |

Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė S.Lemkienė