

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

Mūsų progimnazijoje nuo 2019-09-16 iki 2019-10-16 d. vyko akcija, kur dalyvavo 1- 6 klasių mokiniai.

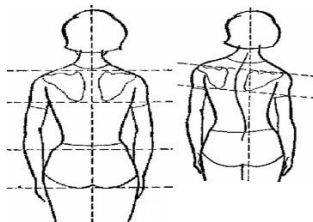
Tikslas: atkreipti tėvų ir mokinių dėmesį į kuprines svorį.

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 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).



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	23	20	19	1	
1b	22	19	16	3	
1c	24	22	20	2	
2a	17	16	11	5	
2b	21	18	18		
2c	19	14	14		
3a	23	23	23		
3b	26	24	23	1	
3c	23	20	19	1	
4a	23	23	23		
4b	21	19	19		
4c	17	16	14	2	
4d	20	18	18		
5a	25	21	20	1	
5b	22	17	17		
5c	26	25	19	3	3
6a	28	22	20	2	
6b	28	23	22	1	
6c	27	22	19	3	
<b>viso</b>	<b>435</b>	<b>382</b>	<b>354</b>	<b>25</b>	<b>3</b>

Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė S. Lemkienė