RADVILIŠKIO RAJONO
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

KUPRINIŲ SVĖRIMO AKCIJA RADVILIŠKIO RAJONO SAVIVALDYBĖS BENDROJO LAVINIMO MOKYKLOSE 2026 METAIS

Radviliškis, 2026

ĮVADAS

Remiantis Pasaulio Sveikatos Organizacijos rekomendacijomis, optimalus pilnos kuprinės svoris turėtų sudaryti ne daugiau kaip 10-15 proc. (geriausia - iki 10 proc.) mokinio kūno masės. Kasdieninis sunkesnės kaip 15 proc. savo svorio kuprinės nešiojimas gali tapti nugaros skausmu, rankų tirpimu, netaisyklingos laikysenos bei kitų sutrikimų priežastimi.

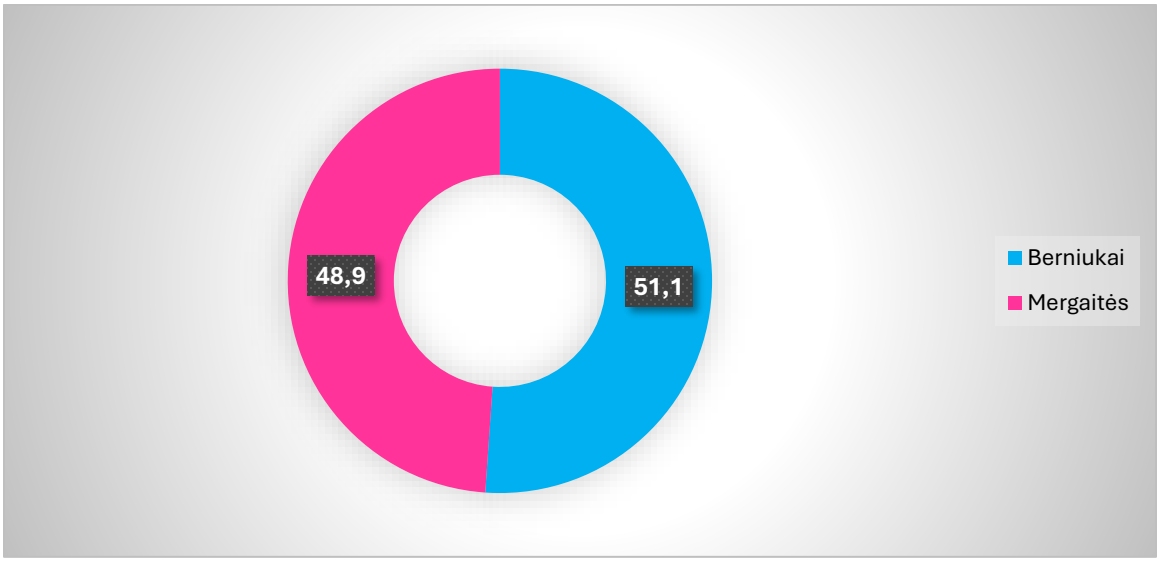
Kaip ir kasmet, 2026 m. rugsėjo-spalio mėn. Radviliškio rajono ugdymo įstaigose buvo vykdoma tradicinė mokinių kuprinių svėrimo akcija. Šiais metais buvo pasverta **1028** 1-5 klasių mokiniai bei jų kuprinės.

Visuomenės sveikatos priežiūros specialistės, dirbančios Radviliškio r. mokyklose, vertino, kokią mokinio kūno masės dalį sudaro kuprinė, koks **kuprinės tipas**: su vienu, dviem diržais, ar su rankena. Buvo fiksuojami kuprinės **nešiojimo būdas** – ant vieno, abiejų pečių, rankoje. Mokyklinių kuprinių išorinėje pusėje turi būti atšvaitai, kuprinės turi būti reguliuojamos ilgio diržais, kad užsivilkus paltą ar striukę juos būtų galima pailginti, o orams atšilus - vėl sutrumpinti.

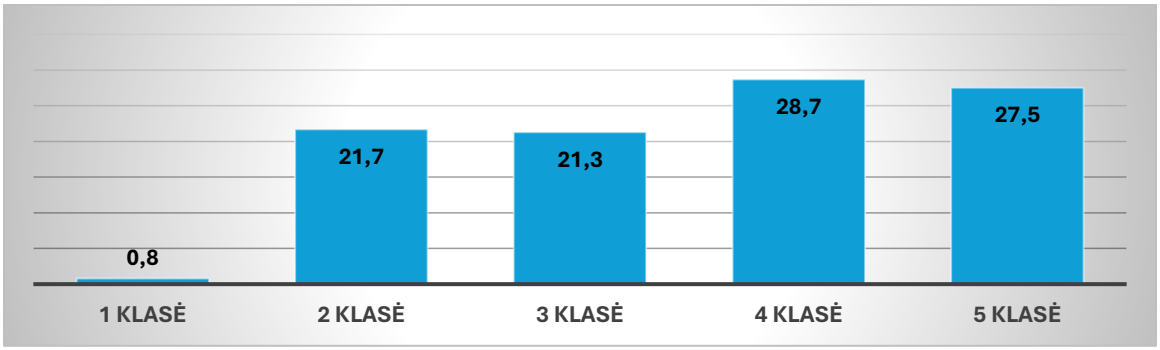
Kuprinių svėrimo akcijos tikslas atkreipti mokinių ir visuomenės dėmesį į mokyklinės kuprinės ir vaiko svorio santykį, bei galimą sunkios kuprinės poveikį vaiko sveikatai.

REZULTATŲ APTARIMAS

2026 m. kuprinių svėrimo akcijoje dalyvavo 1028 mokiniai, iš kurių 48,9 proc. mergaičių (N=503) ir 51,1 proc. berniukų (N=525) (1 pav.). Nors svėrimo akcijoje dalyvavo 1-5 klasių mokiniai, didžiausią dalį sudarė 2-5 klasių mokiniai (2 pav.).

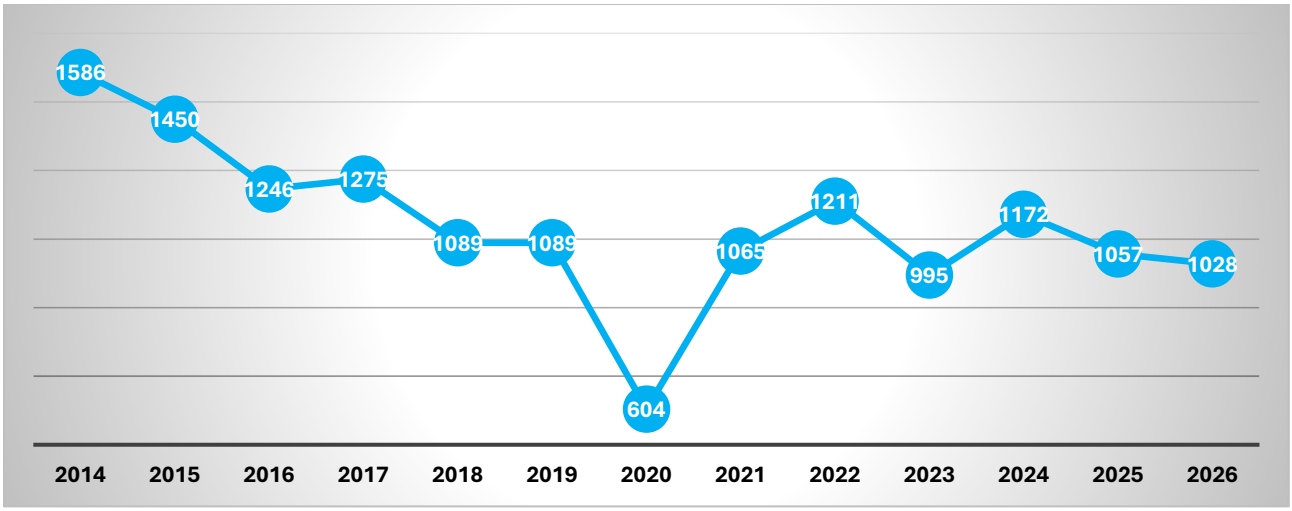


1 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal lytį (proc.)



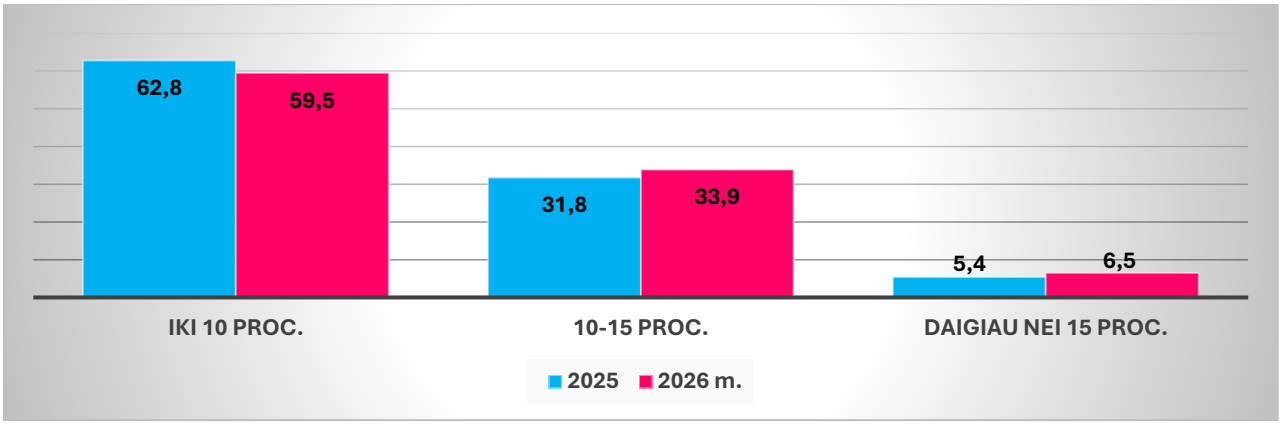
2 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal klasę (proc.)

Radviliškio rajono visuomenės sveikatos biuras nuo 2014 m. renka ir saugo mokyklose vykdytų kuprinių svėrimo akcijų duomenis, kuriuos galima palyginti. 3 pav. pateikti 13 metų bėgyje mokinių skaičiai, dalyvavusių kuprinių svėrimo akcijose.



3 pav. Mokinių skaičius dalyvavusių kuprinių svėrimo akcijoje 2014-2026 m. (absoliutūs skaičiai)

2026 m. kuprinių svėrimo metu nustatyta, kad tinkamo svorio kuprines nešioja 59,5 proc. (2025 m. - 62,8 proc. vaikų). Šiek tiek daugiau nei trečdalis mokinių (33,9 proc.) nešioja kuprines, kurios sudaro 10-15 proc. vaiko svorio ir 6,5 proc. kuprines, kurių svoris sudaro daugiau nei 15 proc. vaiko svorio (4 pav.). Pilnos kuprinės svorio vidurkis 2026 m. buvo 3,5 kg (2025 m. – 3,3 kg), lengviausia kuprinė svėrė 0,3 kg (2025 m. - 0,6 kg), sunkiausia - 8 kg (2025 m. – 7,5 kg).



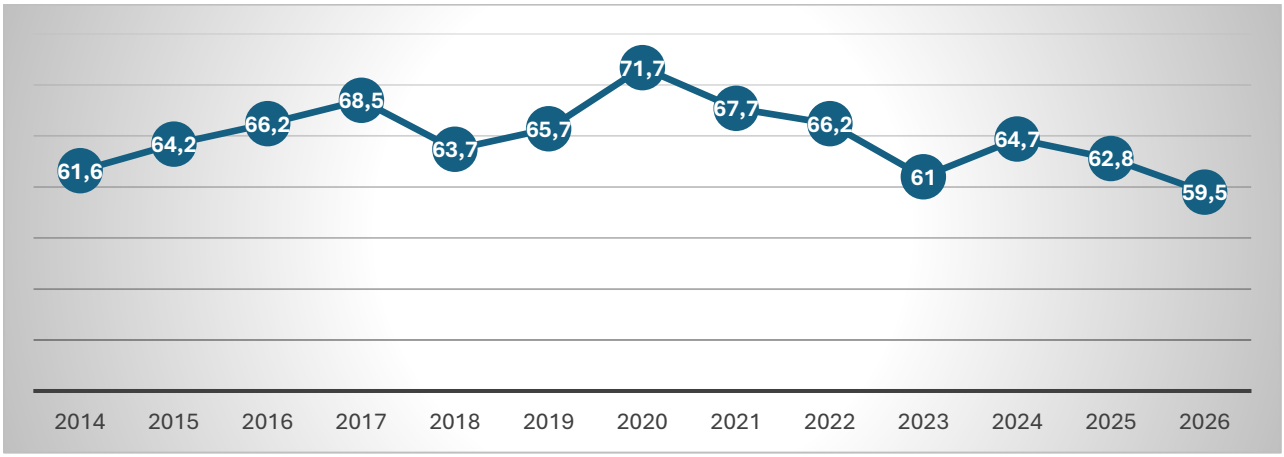
4 pav. Mokinių kuprinių svoris, atsižvelgiant į mokinių svorį (proc.)

Apžvelgiant kuprinių svėrimo duomenis pagal mokyklas, nustatyta, kad daugiausia mokinių nešiojančių tinkamo svorio kuprines buvo Radviliškio r. Baisogalos gimnazijoje, Radviliškio r. Baisogalos mokykloje-darželyje ir Radviliškio r. Baisogalos mokyklos-darželio Pakiršinio ikimokyklinio ir pradinio ugdymo skyriuje. Likusiose mokyklose rezultatai prastesni. Mažiausia dalis vaikų, kurių kuprinės svoris sudarė iki 10 proc. mokinio svorio buvo Radviliškio Vaižganto progimnazijoje (1 lentelė, skliausteliuose pateikti 2025 m. rezultatai).

1 lentelė. Kuprinės svoris pagal mokyklas (proc.)

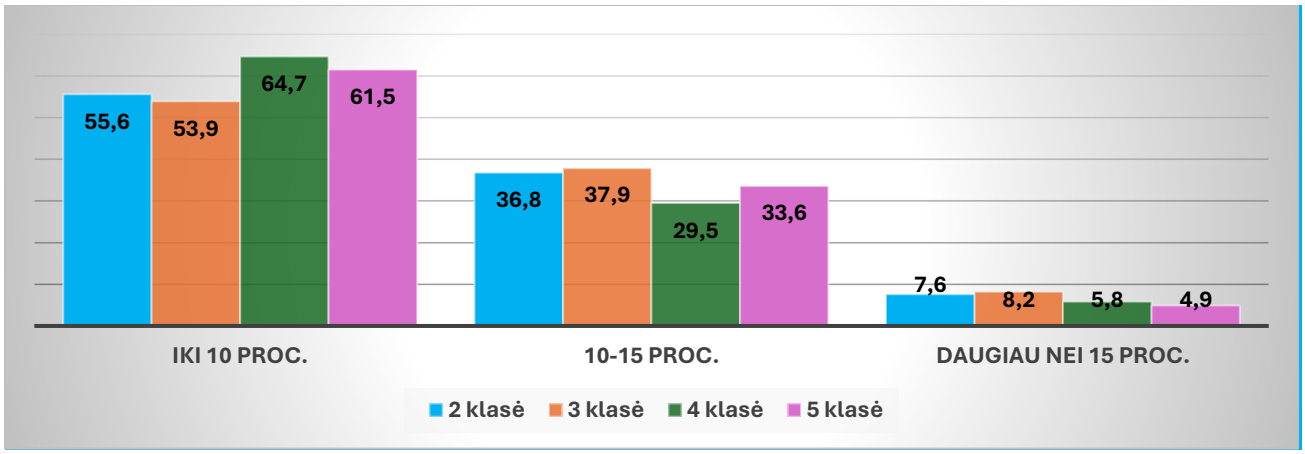
Kuprinės svoris Mokykla	Iki 10 proc.	10-15 proc.	Daugiau nei 15 proc.
Radviliškio r. Baisogalos gimnazija (N=31)	100 (81,8)	0 (18,2)	0 (0)
Radviliškio r. Baisogalos mokykla-darželis (N=17)	88,2 (73,1)	11,8 (26,9)	0 (0)
Radviliškio r. Baisogalos mokyklos-darželio Pakiršinio ikimokyklinio ir pradinio ugdymo skyrius (N=25)	100 (87,1)	0 (6,5)	0 (6,5)
Radviliškio Gražinos pagrindinė mokykla (N=216)	65,7 (60,3)	30,6 (30,8)	3,7 (8,9)
Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio gimnazija (N=49)	59,2 (60,5)	28,6 (23,3)	12,2 (16,3)
Radviliškio Vinco Kudirkos progimnazija (N=242)	56,2 (58,6)	37,6 (35,3)	6,2 (6,0)
Radviliškio r. Pociūnėlių pagrindinė mokykla (N=14)	50 (68,8)	35,7 (25,0)	14,3 (6,3)
Radviliškio r. Šeduvos gimnazija (N=142)	64,1 (65,3)	31,0 (32,3)	4,9 (2,4)
Radviliškio r. Šiaulėnų Marcelino Šikšnio gimnazija (N=45)	51,1 (68,3)	40,0 (29,3)	8,9 (2,4)
Radviliškio r. Sidabravo gimnazija (N=35)	65,7 (60,7)	25,7 (39,3)	8,6 (0,0)
Radviliškio Vaižganto progimnazija (N=192)	40,6 (62,8)	47,9 (31,8)	11,5 (5,4)
Radviliškio r. Alksnupių pagrindinė mokykla (N=20)	60	40	0

Apžvelgiant mokinių, kurie nešioja tinkamo svorio kuprines, 2014-2026 m. dinamiką, matyti, kad 2026 m. buvo mažiausia tokių mokinių dalis (5 pav.). Daugiausia mokinių su tinkamo svorio kuprinėmis buvo 2020 m. (71,7 proc.).



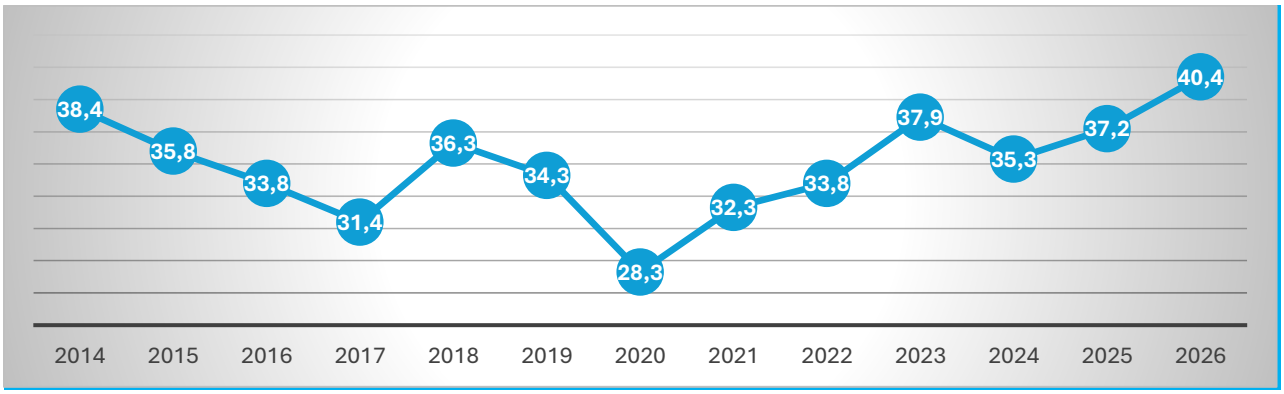
5 pav. Mokinių dalis, kurių kuprinių svoris sudaro iki 10 proc. mokinio svorio 2014-2026 m. (proc.)

2026 m. vykdyto kuprinių svėrimų duomenimis, 64,7 proc. ketvirtokų ir 61,5 proc. penktokų nešiojo kuprines, kurios sudaro mažiau nei 10 proc. mokinio svorio (6 pav.). Daugiausia mokinių, kurių kuprinės sudarė daugiau nei 10 proc. mokinio svorio buvo antrų ir trečių klasių mokinių grupėje. Dėl pirmokų mažo skaičiaus dalyvių, į šią analizę neįtraukti.



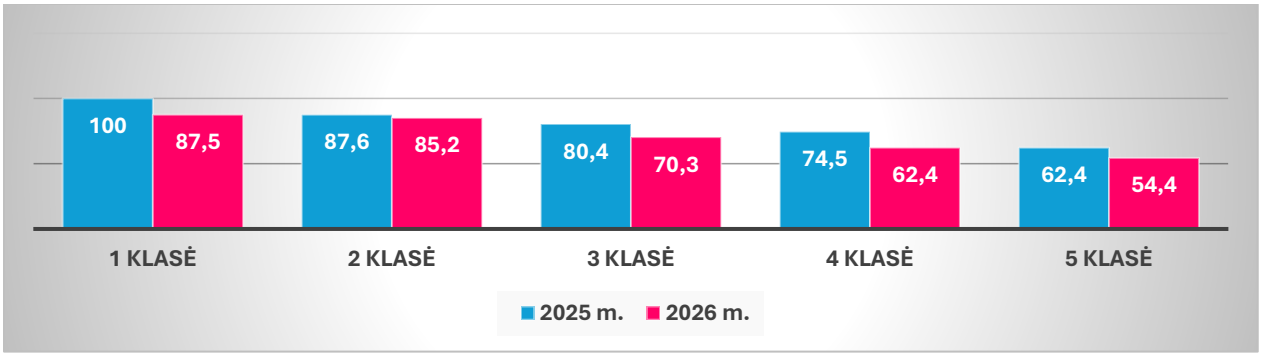
6 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal kuprinės ir mokinio svorio santykį, atsižvelgiant į klasę 2025 m. (proc.)

7 paveiksle pateikta 2014-2026 m. dinamika kokia mokinių dalis kasdien nešiojo per sunkias kuprines (kuprines, kurios sudaro 10 proc. ir daugiau mokinio kūno svorio). Matyti, kad tokių mokinių dalis paskutiniais metais kilo ir 2026 m. siekė 40,4 proc.



7 pav. Mokinių dalis, kurių kuprinių svoris sudaro 10 proc. ir daugiau mokinio svorio 2014-2026 m. (proc.)

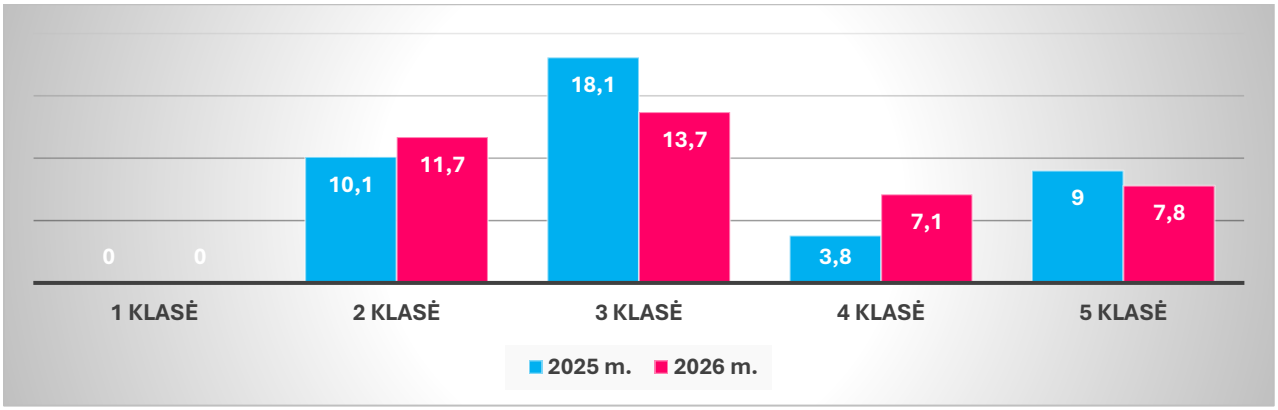
Atšvaitus 2026 m. prie kuprinių nešiojo 67 proc. mokinių, ir buvo didesnė dalis nei 2025 m. (77 proc. mokinių). Kuo vyresni mokiniai, tuo mažiau jų nešioja atšvaitus prie kuprinių (8 pav.).



8 pav. Mokinių, nešiojančių atšvaitus, dalis pagal klasę 2025-2026 m. (proc.)

99,6 proc. mokinių, dalyvavusių kuprinių svėrimo akcijoje, nurodė, kad jas nešioja ant abiejų pečių. Taip pat svėrimo metu buvo fiksuojama ar kuprinė yra su vienu diržu, su dviem diržais, ar su rankena. 2024-2026 m. visi vaikai turėjo kuprinę su dviem diržais.

Mokinių buvo klausiama, kaip jie vertina savo kuprinės svorį. 9,6 mokinių nurodė, kad jų kuprinė yra sunki. 9 paveiksle matyti 2025-2026 m. dinamika kaip atskirų klasių mokiniai vertina savo kuprinių svorį. Pirmokų, kurie teigtų, kad jų kuprinė yra sunki, nebuvo nė vieno, o daugiausia tokių mokinių buvo antrose ir trečiose klasėse.



9 pav. Mokinių dalis, teigusių, kad kuprinė yra sunki, atsižvelgiant į klasę 2025-2026 m. (proc.)

IŠVADOS

1. 2026 m. kuprinių svėrimo akcijoje dalyvavo 1028 mokiniai. Tinkamo svorio kuprines nešiojo 59,5 proc. mokinių. Palyginti su 2025 m., tinkamo svorio kuprines nešiojančių mokinių dalis sumažėjo, o vidutinis pilnos kuprinės svoris padidėjo nuo 3,3 iki 3,5 kg.
2. Kuprinių svorio rodikliai skyrėsi pagal mokyklas ir klases. Baisogalos gimnazijoje ir Pakiršinio ikimokyklinio ir pradinio ugdymo skyriuje visų dalyvavusių mokinių kuprinių svoris neviršijo 10 proc. kūno svorio, o Vaižganto progimnazijoje tokių mokinių dalis buvo

mažiausia – 40,6 proc. Daugiausia mokinių, kurių kuprinės svoris viršijo 10 proc. kūno svorio, buvo antrų ir trečių klasių grupėje, todėl šioms grupėms tikslinga skirti daugiau dėmesio.

3. Kuprinių nešiojimo įpročiai daugiausia buvo tinkami: visi mokiniai turėjo kuprines su dviem diržais, o 99,6 proc. nurodė jas nešiojantys ant abiejų pečių. Tačiau atšvaitus turėjo tik 67 proc. mokinių, o vyresnėse klasėse juos nešiojo mažesnė mokinių dalis. Antrokai ir trečiokai dažniau įvardijo savo kuprines kaip sunkias. Šie rezultatai pagrindžia poreikį tęsti mokinių ir tėvų informavimą apie kuprinių svorį, tinkamą jų pasirinkimą, nešiojimą ir atšvaitų naudojimą.

REKOMENDACIJOS

Rekomendacijos išlieka tokios pačios, į kurias mokinių tėveliai, ugdymo įstaigų administracija turėtų atsižvelgti:

- Tuščia pradinių klasių mokinių kuprinė turi sverti ne daugiau kaip 700 g, vyresniųjų klasių mokinių – ne daugiau kaip 1000 g;
- Optimalus pilnos kuprinės svoris turėtų sudaryti ne daugiau kaip 10 proc. mokinio kūno masės. Didžiausias pilnos kuprinės svoris neturi viršyti 15 proc. moksleivio kūno masės;
- Sunkiausius daiktus reikia dėtis į tą kuprinės dalį, kuri yra arčiausiai nugaros. Daiktai neturėtų slidinėti po kuprinės vidų;
- Geriau, jei kuprinė turi vidinį karkasą, išlaiko savo formą ir nesudrimba kaip maišas. Tokioje kuprinėje kieti knygų kampai nespaus nugaros, be to, ilgiau nesusilamdys knygos minkštais viršeliais ir sąsiuviniai;
- Nepirkti kuprinės „išaugimui“. Kuprinės viršus neturėtų būti aukščiau vaiko pečių linijos, o apačia – žemiau juosmens. Kitaip nešant sunkią kuprinę vaikui bus sunkiau išlaikyti pusiausvyrą, bandydamas išvengti krūvio, tenkančio juosmens sričiai, jis links į priekį arba pritrauks smakrą prie krūtinės, kad nebrūžintų pakaušio į kuprinės viršų;
- Mokiniai turėtų dėvėti kuprinę ant abiejų pečių;
- Mokyklinės kuprinė turi turėti du reguliuojamo ilgio plačius (patogiausi 4 cm pločio) paminkštintus diržus. Vertėtų atkreipti dėmesį ir į kuprinėse esančius dirželius, kurie užsisega ties juosmeniu ar krūtine, jie padeda tolygiau paskirstyti kuprinės svorį ant kūno. Mokyklinės kuprinės išorinėje pusėje turi būti pritvirtinti atšvaitai.