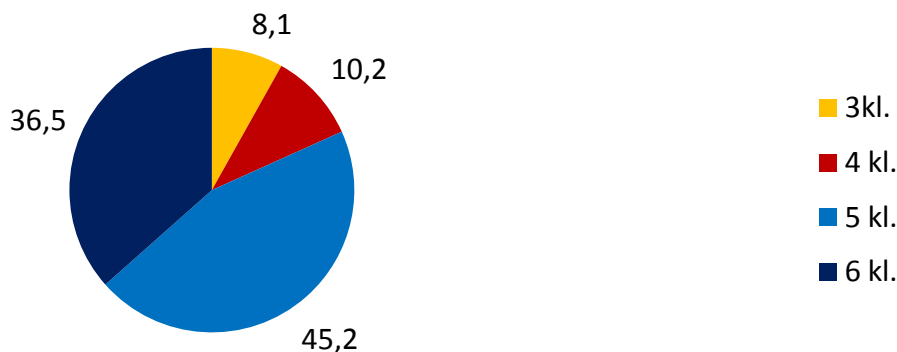


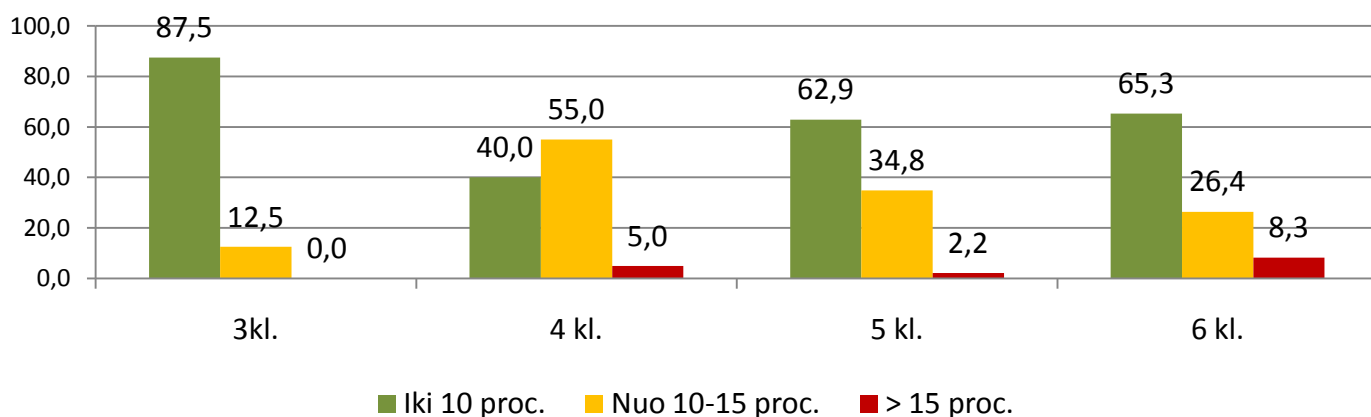
## 3-6 klasių mokinių kuprinių svėrimo akcijos „DRAUGIŠKA KUPRINĖ“ rezultatai:

**Akcijoje dalyvavo 78 proc. (197) 3-6 klasių mokinių.** Akcijos metu daugumos mokinių (**63 proc.**) kuprinių svoris buvo normalus t.y. sudarė ne daugiau kaip 10 proc. mokinio kūno masės. Tačiau **32 proc.** mokinių kuprinių buvo per sunkios, t.y. kuprinių svoriai sudarė 10-15 proc. vaiko kūno masės. Labai sunkias kuprines (kuprinės svoris sudarė >15 proc. vaiko kūno masės) akcijos dieną turėjo **5 proc.** mokinių. **Taigi nustatyta, kad kas trečia kuprinė akcijos dieną buvo sunki**, t.y. viršijo 10 proc. vaiko kūno masės.

**Dalyvių pasiskirstymas pagal klases (proc.)**



**Procentinis kuprinės svorio (lyginant su mokinio svoriu) pasiskirstymas pagal klases ( proc.)**



### **Ką reikėtų atsiminti, kad mokinio kuprinė būtų „Draugiška“:**

1. **Tuščia kuprinė turi sverti:** pradinių klasių mokiniams – ne daugiau kaip 700 g, vyresniųjų klasių mokiniams – ne daugiau kaip 1000 g;
2. Optimalus pilnos kuprinės svoris turėtų sudaryti **ne daugiau kaip 10 proc. mokinio kūno masės**;
3. Didžiausias pilnos kuprinės svoris **neturi viršyti 15 proc.** mokinio kūno masės;
4. Rinktis mokyklinę kuprinę, turinčią **du** reguliuojamo ilgio plačius paminkštintus **diržus**;
5. **Visada** užsidėti diržus **ant abiejų pečių**;
6. Nešamos kuprinės apačia **neturi būti žemiau juosmens**;
7. **Sunkiausias daiktus** dėti į tą kuprinės dalį, kuri yra **arčiausiai nugaros**;
8. **Tvarkingai sudėti daiktus**, kad jie neslidinėtų po kuprinės vidų;
9. Mokyklinių kuprinių išorinėje pusėje turi būti pritvirtinti **atšvaitai**;
10. **Kasdien** prižiūrėti kuprinės turinį ir susidėti tik tai dienai reikalingus daiktus.