

# Kuprinių svėrimo akcija

2016-09- 12/23

Biržų Aušros pagrindinėje mokykloje vyko kuprinių svėrimo akcija. Šiais metais akcijoje dalyvavo 1-2-3 klasių mokiniai, viso 180 mokiniai.

Šios akcijos tikslas – atkreipti mokinių ir jų tėvelių dėmesį į mokyklinės kuprinės svorį ir turinį bei galimą sunkios kuprinės poveikį vaiko sveikatai. Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė, dirbanti mokykloje, vertino, kokią kūno masės dalį sudaro mokinio kuprinė ir mokė mokinius, kaip tinkamai pasirūpinti savo stuburu. Pabrėžė, kad sunkesnės nei 10 % vaiko svorio kuprinės nešiojimas sukelia nugaros skausmus, skatina stuburo iškrypimą ir netaisyklingą laikyseną. Todėl kuprinių svėrimas yra sudedamoji laikysenos sutrikimų profilaktikos dalis ilgalaikėje perspektyvoje.

Rezultatai parodė, jog didžiosios daugumos – 38 % akcijoje dalyvavusių mokinių kuprinės svėrė ne daugiau 10 % jų kūno svorio. Maksimalus, leidžiamas mokinio kūno svorio ir kuprinės santykis turėtų būti ne daugiau 15 % kūno svorio. Akcijos metu 10-15 % kūno svorio kuprines turėjo 28 % ir 1 mokinio kuprinė buvo per sunki, viršijo normą daugiau nei 15 % kūno svorio.

Visuomenės sveikatos specialistė atkreipė dėmesį ne tik į mokinio kuprinės svorį, bet ir kuprinės tipą, bei nešiojimo būdą. Džiugu paminėti, kad visų mokinių kuprinės turėjo dvi rankenas ir buvo nešiojamos ant nugaros. Į klausimą ar sunki mokyklinė kuprinė? 97 % atsakė, kad nesunki, tačiau 3% mokinių – kuprinė buvo sunki. 20% mokinių neturėjo atšvaitų.

Akcijos metu mokiniams padalintos skrajutės su patarimais, kokia turi būti mokyklinė kuprinė, kad ji nežalotų vaikų, būtų praktiška, patogiai bei saugi. Vaikams išdalintos sveikatos biuro dovanėlės-drožtukai.

Specialistai pataria:

\*Tuščia kuprinė turi sverti: pradinių klasių mokiniams – ne daugiau kaip 700 g, vyresniųjų klasių mokiniams – 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. mokinio kūno masės.

\*Rinkitės mokyklinę kuprinę, turinčią du reguliuojamo ilgio plačius paminkštintus diržus.

\*Visada užsidėkite diržus ant abiejų pečių.

\*Nešamos kuprinės apačia neturi būti žemiau juosmens.

\*Sunkiausias daiktus dėkite į tą kuprinės dalį, kuri yra arčiausiai nugaros.

\*Tvarkingai sudėkite daiktus, kad jie neslidinėtų po kuprinės vidų.

\*Kasdien peržiūrėkite kuprinės turinį ir susidėkite tik tai dienai reikalingus daiktus.

\*Mokyklinių kuprinių išorinėje pusėje turi būti pritvirtinti atšvaitai.



Parengė visuomenės sveikatos priežiūros specialistė  
Jurgita Skujienė