



## Akcija “Mano kuprinė” 2017 metais

2017m. rugsėjo mėn. 25-29 d. Biržų „Aušros“ pagrindinėje mokykloje vyko akcija “Mano kuprinė”. Šiais metais akcijoje dalyvavo 187 1-3 klasių 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.





*Parengė visuomenės sveikatos priežiūros specialistė  
Jurgita Skujienė*