



AKCIJA „MANO KUPRINĖ“

Rugsėjo 25-28 dienomis Kaštonų pagrindinėje mokykloje vyko akcija „Mano kuprinė“. Akcijoje dalyvavo 1,2,3 klasių mokiniai. Jos metu buvo paaiškinta kaip taisyklingai nešti kuprinę, kaip turi būti sureguliuoti kuprinės diržai, kodėl reikalingas atšvaitas; kas atsitinka nešant netinkamo svorio ir negerai sureguliuotais diržais kuprinę.

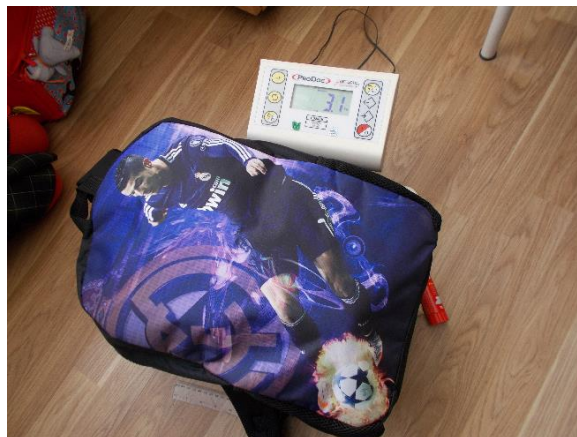
Tada buvo pasveriamas mokinys, jo pina kuprinė ir įvertinta ar ne per sunki kuprinė, taip pat buvo sveriamas tuščia kuprinė, pamokoms reikalingos priemonės, įvertinta ar mokinys nesinešioja nereikalingų vadovėlių ir t.t.

Visa informacija buvo surašyta į skrajutę, joje buvo reikalinga informacija apie kuprinę. Kiek turi sverti tuščia kuprinė, kad kuprinė neviršytų 10% kūno svorio, ir t.t.

Iš viso buvo pasvertos: pirmokų 24 kuprinės, iš jų 2 kuprinės buvo per sunkios; antrojų - 32 kuprinės, iš jų per sunkios 2; trečiųjų pasverta 31 kuprinė, jų svoris neviršytas. Įvertinus ar yra atšvaitas, paaiškėjo, kad 15 mokinių neturėjo atšvaitų.

Akcijos metu kiekvienas mokinys gavo dovanų po atšvaitą

- **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
Neringa Gailiūnienė*