

Kuprinių svėrimo akcija „DRAUGIŠKA KUPRINĖ“

Kviečiu abejingus suaugusiuosius panešioti kuprinę, kuri svertų 15 proc. jų kūno svorio. Jie akimirksniu suprastų, kad reikia imtis veiksmų vaikų nešiojamų kuprinių svoriui sumažinti.

Dr. Shelley Goodgold

Taisyklinga kūno laikysena išorinio grožio ir vidinės darnos atspindys.

Laikysena sudaro optimalias sąlygas krūtinės ląstos, dubens, galūnių kaulų ir vidaus organų vystymuisi ir veiklai. Todėl jos formavimu būtina rūpintis nuo pat vaikystės. Netaisyklinga kūno laikysena retai būna įgimta, jai įtaką daro netinkama aplinka: kuomet vaikas miega minkštoje lovoje su aukštomis pagalvėmis, sėdi persikreipęs, mažai juda, dirba tokius darbus, kurių krūvis neatitinka vaiko amžiui būdingų morfologinių ir fiziologinių ypatumų.

Pasaulinė sveikatos organizacija (PSO) skelbia šūkį: „Lengviau ligai užkirsti kelią, nei susirgus ją gydyti“. Todėl labai svarbu vykdyti profilaktiką ir įvardinti sveikatą žalojančius veiksnius pradinių klasių mokiniams. Šio amžiaus vaikų tarpe (7-10 metų) vyksta ryškūs laikysenos pakitimai, o stuburas tebėra ne visai sukaulėjęs, lankstus. Be to, pradinių klasių mokiniai stengiasi būti stropūs, nieko nepamiršti ir kuprinėje nešiojasi daug nebūtinų daiktų: visos savaitės pamokų vadovėlius, kitas mokymosi priemones, net žaislus.

Vilniaus „Atžalyno“ mokykloje–darželyje 2022-11-24 ir 2022-11-28 vyko mokinių kuprinių svėrimo akcija. Šiais metais akcijoje dalyvavo **83** pirmų ir antrų 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 ugdymo įstaigoje, 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 – **33 %**, t.y. 27 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 **49 %** (41 mokiny) ir **18 %** (15 mokinių) kuprinės buvo per sunkios, 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. **4** mokiniai ant kuprinės neturėjo atšvaitų.

SPECIALISTAI PATARIA:

- ✓ *Kasdien peržiūrėkite kuprinės turinį ir susidėkite tik tai dienai reikalingus daiktus.*
- ✓ *Mokinys savo vandens gertuvę gali laikyti klasėje, o į ją vandenį piltis mokykloje. Mokykloje yra įrengta „Vilniaus vandenų“ stacionari vandens gertuvė.*
- ✓ *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.*
- ✓ *Sunkiausius daiktus dėkite į tą kuprinės dalį, kuri yra arčiausiai nugaros.*
- ✓ *Tvarkingai sudėkite daiktus, kad jie neslidinėtų po kuprinės vidų.*
- ✓ *Mokyklinių kuprinių išorinėje pusėje turi būti pritvirtinti atšvaitai.*

Reikalavimai mokyklinėms kuprinėms išdėstyti Lietuvos higienos normoje HN 41:2003 „Mokyklinės prekės“ (Žin., 2003, Nr. 94-4261), kurioje pažymima, kad draudžiama gamintojui kuprinę vadinti mokykline kuprine, jei ji neatitinka mokyklinei kuprinei keliamų reikalavimų.

Parengė visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Gražina Smolina,

socialinė pedagogė Agnė Laurinavičienė