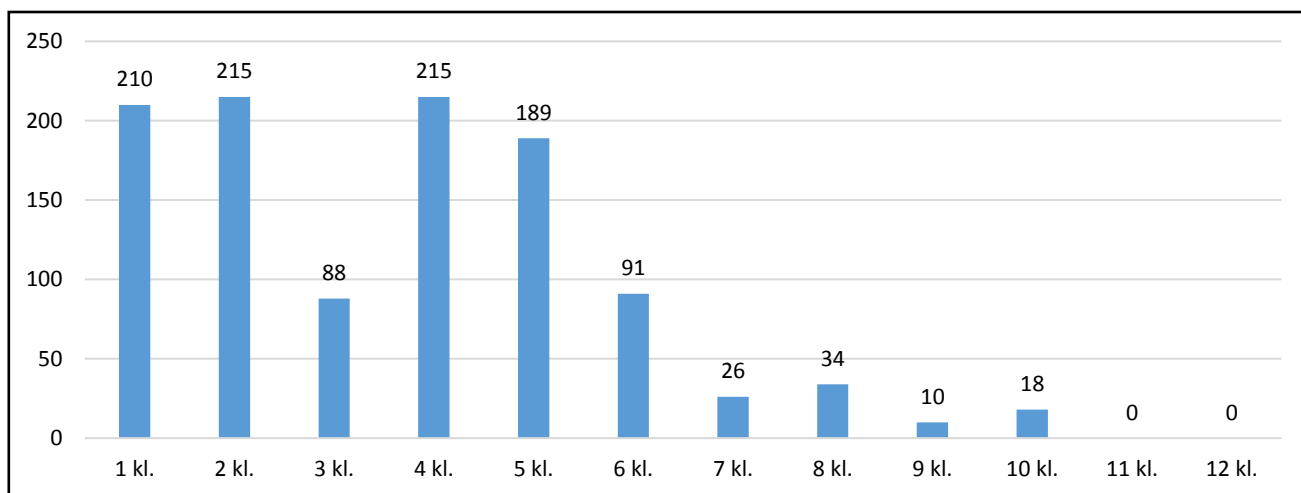


Kuprinių svėrimo akcija 2016 m.

Vilkaviškio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos priežiūros specialistės rugsėjo 27 – spalio 7 dienomis vykdė kuprinių svėrimo akciją ugdymo įstaigose. Šios akcijos tikslas – atkreipti mokinių ir jų tėvelių dėmesį į mokyklinės kuprinės svorį ir turinį bei galimą sunkios kuprinės poveikį vaiko sveikatai.

Akcijos metu buvo patikrinta 1096 mokiniai (1 – 10 klasės (1 pav.)), iš kurių: 530 mergaičių ir 566 berniukai.

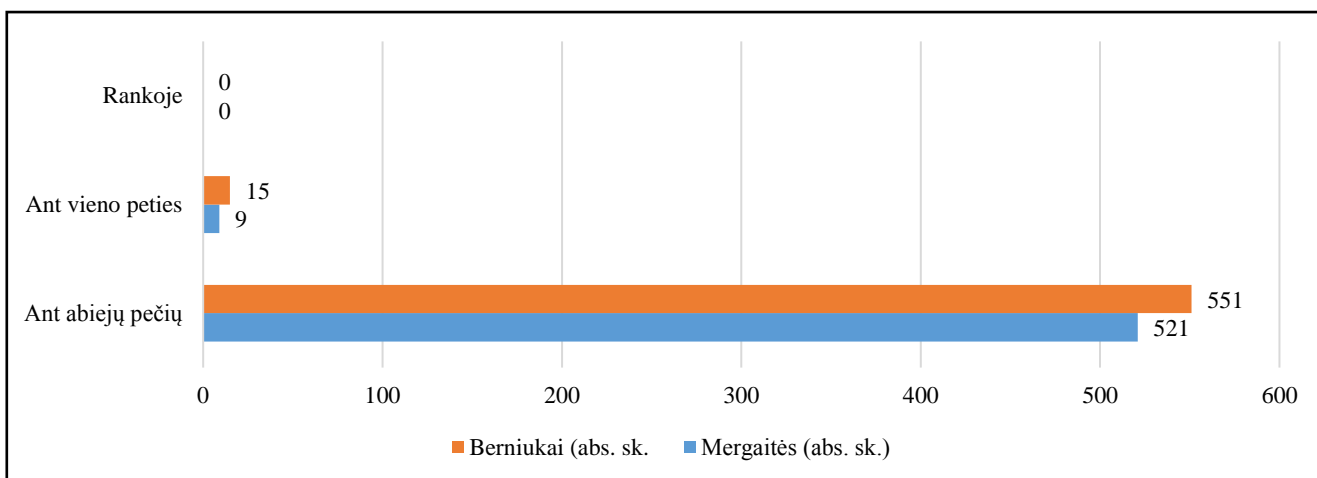


1 pav. *Kuprinių svėrimo akcijoje dalyvavusių mokinių pasiskirstymas pagal tikslinę grupę.*

Kuprinių svėrimo akcijoje daugiausiai dalyvavo pradinėse klasių mokiniai (728 pradinukai), 5 – 10 klasių – 368 mokiniai.

Įvairių šalių gydytojų teigimu, 11 – 12 m. vaikams rekomenduojama nešioti ne sunkesnę kaip 10 proc. savo svorio kuprinę, kuri turi būti su dviem diržais ir nešama taisyklingai užsidėjus ant abiejų pečių. Remiantis mokslininkų duomenimis, kasdienis sunkesnės kaip 15 proc. savo svorio kuprinės nešiojimas gali būti vertinamas kaip rizikos veiksnys, darantis įtaką mokinio nugaros skausmų ar kitų stuburo pakenkimų atsiradimui. Daugiausiai akcijoje dalyvavusių mokinių kuprinių svoris buvo iki 10 proc. (mergaičių – 265, berniukų – 312). 241 mergaitės ir 231 berniuko kuprinių svoris buvo nuo 10 iki 15 proc. Kuprinės, kurios svėrė daugiau kaip 15 proc. buvo užregistruotos 24 mergaitėms ir 23 berniukams.

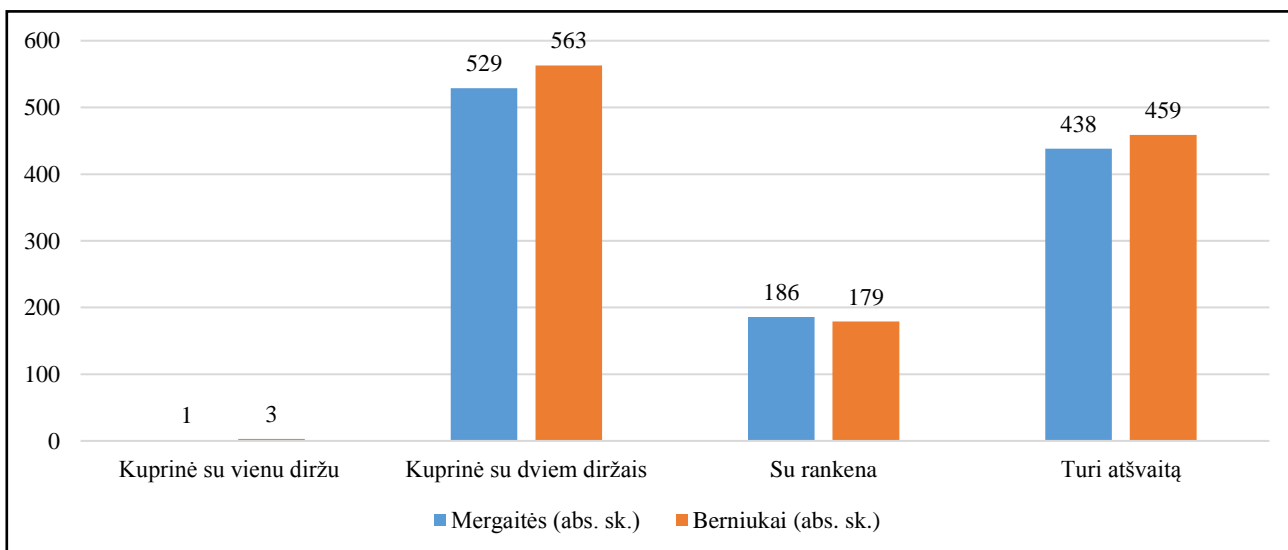
Kuprinių svėrimo akcijos metu buvo renkama ir vertinama informacija apie kuprinių tipą: kuprinė su vienu diržu, kuprinė su dviem diržais, su rankena, turi atšvaitą (2 pav.).



2 pav. Informacija apie kuprinių svėrimo akcijoje dalyvavusių mokinių kuprinių tipą.

Tiek akcijoje dalyvavusios mergaitės, tiek berniukai dažniausiai nešioja kuprines, kurios pagamintos su dviem diržais: 529 mergaitės ir 563 berniukai. Remiantis Lietuvos higienos normoje HN 41:2003 „Mokyklinės prekės“ (Žin., 2003, Nr. 94-4261) pateikta informacija, kuprinės turi būti gaminamos su diržais ir rankenėle. Iš patikrintų 1096 dalyvių, kuprinės su rankena buvo tik pas 365 mokinius. Su atšvaitais buvo taip pat ne visos kuprinės, jų buvo 897 (2 pav.).

Akcijos metu buvo renkama informacija apie mokinių kuprinių nešiojimo būdą (3 pav.).



3 pav. Informacija apie kuprinių svėrimo akcijoje dalyvavusių mokinių kuprinių nešiojimo būdą.

Akcijoje dalyvavę mokiniai, dažniausiai kuprinę nešioja ant abiejų pečių: mergaitės – 521, berniukai – 551. Ant vieno peties iš viso nešiojančiųjų yra 24, rankoje nei vienas nenešioja (3 pav.).

Kuprinių svėrimo akcijos metu, didžioji dalis kuprinių atitiko keliamus reikalavimus, kurie pateikti Lietuvos higienos normoje HN 41:2003 „Mokyklinės prekės“ (Žin., 2003, Nr. 94-4261), kurioje

pažymima, kad mokyklinių kuprinių išorinėje pusėje turi būti pritvirtinti atšvaitai, kuprinės turi būti su reguliuojamo ilgio diržais, kurių plotis turi būti ne siauresnis kaip 3,5 cm. Tuščia kuprinė pradinė klasių mokiniams turi sverti ne daugiau kaip 700 g, vyresniųjų klasių – ne daugiau kaip 1000 g.

Netaisyklingas kuprinės nešiojimas (ant vieno peties, su vienu diržu), lemia mokinių laikysenos sutrikimus, todėl labai svarbu pasirūpinti tinkama kuprine ir taisyklingu jos nešiojimu. Taip pat svarbu kuprinės svoris, kurį lemia kuprinės turinys (knygos, sąsiuviniai, rašymo reikmenys), atkreipiamas dėmesys, kad pradinukai linkę nešiotis kelių dienų ar net visos savaitės knygas, o ne tik tos dienos.

Visuomenės sveikatos specialistė Eglė Kazakevičienė