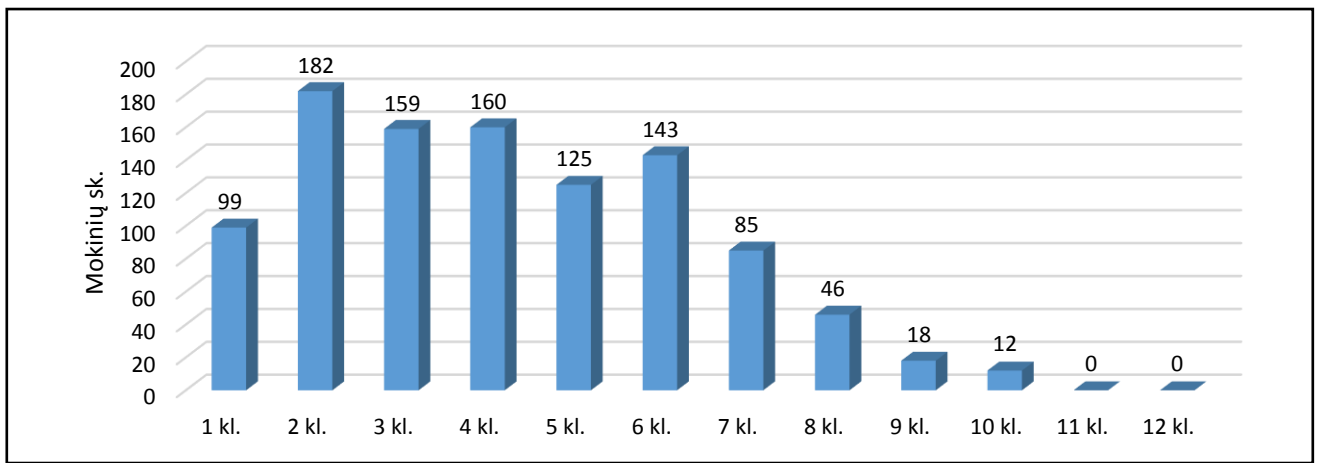


Kuprinių svėrimo akcija Vilkaviškio rajono savivaldybės švietimo įstaigose 2017 m.

Vilkaviškio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos priežiūros specialistės 2017 m. rugsėjo 13 – rugsėjo 29 d. vykdė kuprinių svėrimo akciją Vilkaviškio švietimo 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 svertos 1029 mokinių kuprinės. Dalyvavo 1 – 10 klasių mokiniai: 536 mergaitės ir 493 berniukai (1 pav.).



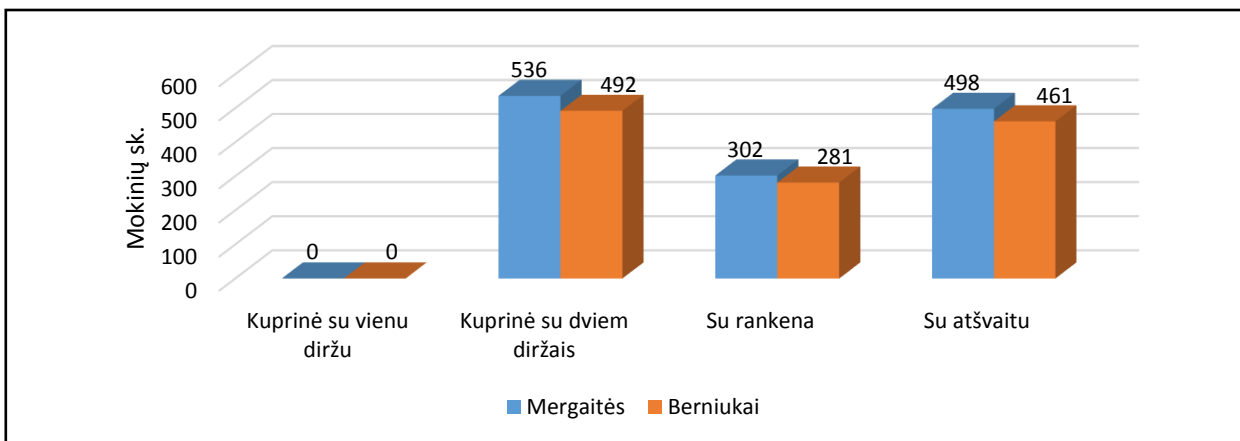
1 pav. **Kuprinių svėrimo akcijoje dalyvavusių mokinių pasiskirstymas pagal tikslinę grupę 2017 m.**

Kuprinių svėrimo akcijoje daugiausiai dalyvavo pradinė klasių mokiniai (600 pradinukų), 5 – 10 klasių – 429 mokiniai.

11 – 12 metų amžiaus 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 pateikta informacija, 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 nuo 10 proc. iki 15 proc. (mergaičių 299 proc., berniukų – 238 proc.). Mokinių, kurių kuprinės svėrė iki 10 proc. buvo 456 (mergaičių – 218, berniukų – 238). Mokinių, kurių kuprinės svėrė daugiau kaip 15 proc. buvo 31 (mergaičių – 19, berniukų 12).

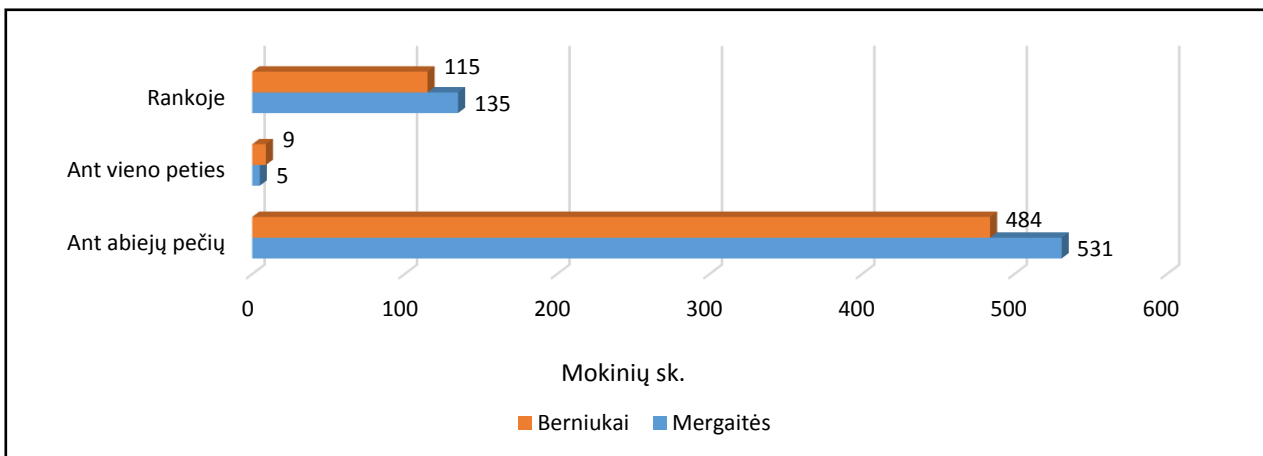
Kuprinių svėrimo akcijos metu taip pat buvo renkama ir vertinama informacija apie kuprinių tipą: kuprinė su vienu diržu, kuprinė su dviem diržais, kuprinė su rankena, kuprinė turi atšvaitą (2 pav.).



2 pav. **Informacija apie kuprinių svėrimo akcijoje dalyvavusių mokinių kuprinių tipą 2017 m.**

Tiek kuprinių svėrimo akcijoje dalyvavusios mergaitės, tiek berniukai dažniausiai nešioja kuprines, kurios pagamintos su dviem diržais (536 mergaitės, 492 berniukai). Remiantis Lietuvos higienos normoje HN 41:2003 „Mokyklinės prekės“ (Žin., 2003, Nr. 94-4261) pateikta informacija, kuprinės turi būti gaminamos su dviem diržais ir rankenėle. Iš akcijoje dalyvavusiųjų, kuprinės su rankenėle buvo tik pas 583 mokinius (302 mergaitės, 281 berniukas). Prie kuprinių prisegti atšvaitai taip pat buvo ne pas visus: ant mergaičių kuprinių buvo 498, ant berniukų kuprinių – 461 atšvaitas) (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, kuprinę dažniausiai nešioja ant abiejų pečių (531 mergaitė, 484 berniukai), ant vieno peties nešioja 14 mokinių (5 mergaitės, 9 berniukai), rankoje – 250 mokinių (135 mergaitės, 115 berniukų) (3 pav.).

Lietuvos higienos normoje HN 41:2003 „Mokyklinės prekės“ (Žin. 2003, Nr. 94-4261) pažymima, kad mokyklinių kuprinių išorinėje pusėje turi būti pritvirtinti atšvaitai, kuprinės turi būti su reguliuojamo ilgio dviem diržais, kurių plotis turi būti ne siauresnis kaip 3,5 cm. Tuščia kuprinė pradinių

klasių mokiniams turi sverti ne daugiau kaip 700 g., vyresniųjų klasių – ne daugiau kaip 1000 g. Daugumos kuprinių svėrimo akcijoje dalyvavusių mokinių kuprinės atitiko keliamus reikalavimus.

Atkreipiamas dėmesys, kad netaisyklingas kuprinės nešiojimas (ant vieno peties, su vienu diržu), lemia mokinių laikysenos sutrikimus. Italijos, Austrijos, Honkongo mokslininkų tyrimais įrodyta per daug sveriančių ar netinkamai nešiojamų kuprinių įtaka kaklo, pečių, nugaros skausmų, pasunkėjusio kvėpavimo bei netaisyklingos laikysenos vystymuisi. Atkreipiamas tėvų dėmesys, kad kuprinės svoris taip pat labai svarbu. Pradinukai linkę nešiotis kelių dienų ar net visos savaitės knygas, o ne tik tos dienos. Reiktų atidžiau žiūrėti ką vaikas dedasi į kuprinę namuose.

Visuomenės sveikatos specialistė Eglė Kazakevičienė