

Kuprinių svėrimo akcija „Kiek sveria 6-10 metų vaikų kuprinės?“

Penktus metus iš eilės Akmenės rajono savivaldybės bendrojo lavinimo mokyklose vykdoma kuprinių svėrimo akcija, kurios metu buvo ne tik sveriamos mokinių kuprinės, bet ir įvertinamas kuprinės tipas – ar kuprinė su vienu diržu, su dviem diržais ar tik su rankena, jos nešiojimo būdas – ant abiejų pečių, ant vieno peties, rankoje, taip pat ar prie kuprinės yra atšvaitas.

Akmenės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras 2019 m. spalio mėn. atliko 1 ir 3 klasių moksleivių nešiojamų kuprinių svorio įvertinimą. Šios akcijos tikslas – atkreipti mokinių ir jų tėvelių dėmesį į mokyklinės kuprinės svorį ir turinį bei galimą sunkios kuprinės poveikį vaiko sveikatai. Mokinių kuprinės svertos šiose Akmenės rajono savivaldybės ugdymo įstaigose: Akmenės, Ventos, Papilės Simono Daukanto gimnazijose, Naujosios Akmenės „Saulėtekio“ progimnazijoje ir Kruopių pagrindinėje mokykloje. Kuprinių svėrimo akcijos metu buvo įvertinti 340 mokinių kuprinių svoriai: 166 pirmokų ir 174 trečiokų.

Optimalus pilnos kuprinės svoris turėtų sudaryti ne daugiau kaip 10 proc. mokinio kūno masės. Įvertinus kuprinių svorį, 53,2 proc. mokinių kuprinės svoris buvo normalus, 38,5 proc. vaikų kuprinės svėrė 10 – 15 procentų nuo mokinio svorio, o 7,4 proc. vaikų nešiojo labai sunkias kuprines.

Apžvelgiant į procentinį duomenų pasiskirstymą pagal klases, matyti, kad daugiau negu pusė pirmų (66,3 proc.) klasių mokinių turėjo kuprines, kurių svoris sudarė iki 10 proc. kūno masės. 46,0 proc. trečių klasių mokinių nešiojosi kuprines, kurių svoris siekė 10 – 15 procentų jų kūno masės. Taip pat 12,1 procentų trečių klasių mokinių nešiojo kuprines, kurių svoris buvo didesnis nei 15 procentų nuo jų kūno svorio. Lyginant su ankstesnių metų duomenimis, pastebėta, kad šiemet iki 10 proc. savo kūno svorio kuprines akcijos metu turėjo ženkliai mažesnė moksleivių dalis, t. y. 53,2 proc. visų akcijos dalyvių, o 2018 metais buvo užfiksuotas 71,9 proc., 2017 m. – 59,7 proc., o 2016 metais – 70,1 proc., 2015 m. – 68,1 proc.

Mokiniai renkasi kuprines su dviem diržais. Bendras klasių rodiklis sudaro 100 proc. Akcijos metu išsiaiškinta, kad dauguma vaikų kuprinę nešioja ant abiejų pečių, tik vienas pirmos klasės mokinys neša kuprinę rankoje.

Trys trečiokai nešiojasi papildomus krepšius, kurių svoris buvo 0,2 kg, 0,25 kg ir 0,6 kg.

Apažiūrėjus moksleivių kuprines, paaiškėjo, kad 82,6 proc. mokinių ant savo kuprinių segi šviesą atspindinčius elementus. Praėjusiais metais atšvaitus segėjo 89,0 proc. moksleivių.

Vadovaujantis Sveikatos mokslų ir ligų prevencijos centro rekomendacija vaikų buvo prašoma įvertinti, ar kuprinė jiems ne per sunki. Neigiamai atsakė didžioji akcijoje dalyvavusiųjų

dalį (90,3 proc.), likusieji 8,8 proc. respondentų prisipažino, kad kuprinė jų nuomone per sunki (5 pav.).

Rekomendacijos:

- Kuprinės svoris turi sudaryti 10 procentų vaiko svorio.
- Tuščia kuprinė turi sverti: pradinių klasių moksleiviams – ne daugiau kaip 700 g, vyresniųjų klasių moksleiviams – ne daugiau kaip 1000 g.
- 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 juos sudėkite, 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.

Visuomenės sveikatos stebėsenos specialistė Rūta Čijunskaitė