

Akcija „Kiek sveria pirmokėlio kuprinė“

5 – 7 metų vaikų organizmas labai intensyviai auga. Kartu auga ir kaulėja griaučiai, tačiau jie dar išlieka labai lankstūs. Esant neigiamiems aplinkos veiksniams kaulai gana greitai deformuojasi.

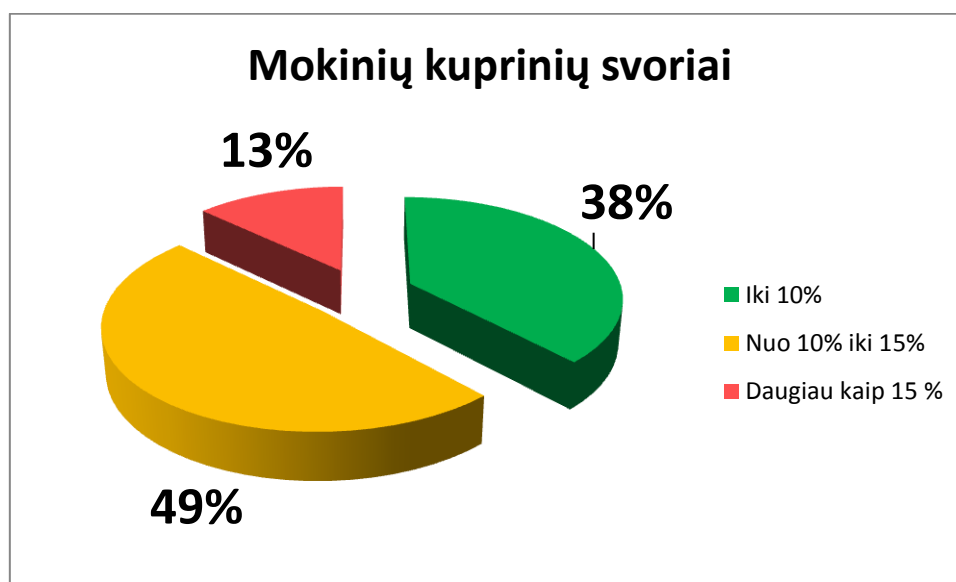
Vienas iš pagrindinių tėvų bei pedagogų tikslų yra suformuoti taisyklingos laikysenos įgūdžius. Vienas iš tai lemiančių veiksnių – vaiko kuprinė. Įrodyta, kad pernelyg sunki ar netinkamai nešiojama kuprinė daro įtaką kaklui, pečiams, nugarai, apsunkina kvėpavimą, skatina netaisyklingos laikysenos formavimąsi.

Vaiko kuprinė turi būti ne per didelė, patogi, su daug skyrių ir skyrelių, ergonomiškos formos, atitinkanti fiziologinę stuburo formą. Jos nugarinė pusė turėtų būti paminkštinta, su specialia atrama, petnešos – plačios ir minkštos. Diržų ilgis turi reguliuotis. Nešamos kuprinės apačia neturi būti žemiau moksleivio juosmens.

Mokyklinės kuprinės svoris su knygomis ir kitomis mokyklinėmis priemonėmis, turi sudaryti ne daugiau kaip 10 proc. vaiko svorio. Kasdieninis sunkesnės kaip 15 proc. savo svorio kuprinės nešiojimas gali lemti mokinio nugaros skausmus ar kitus stuburo pakenkimus.

Šakių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras 2024 m. rugsėjo – spalio mėnesiais vykdė akciją „Kiek sveria pirmokėlio kuprinė?“. Šioje akcijoje dalyvavo rajono mokyklų pirmų klasių mokiniai.

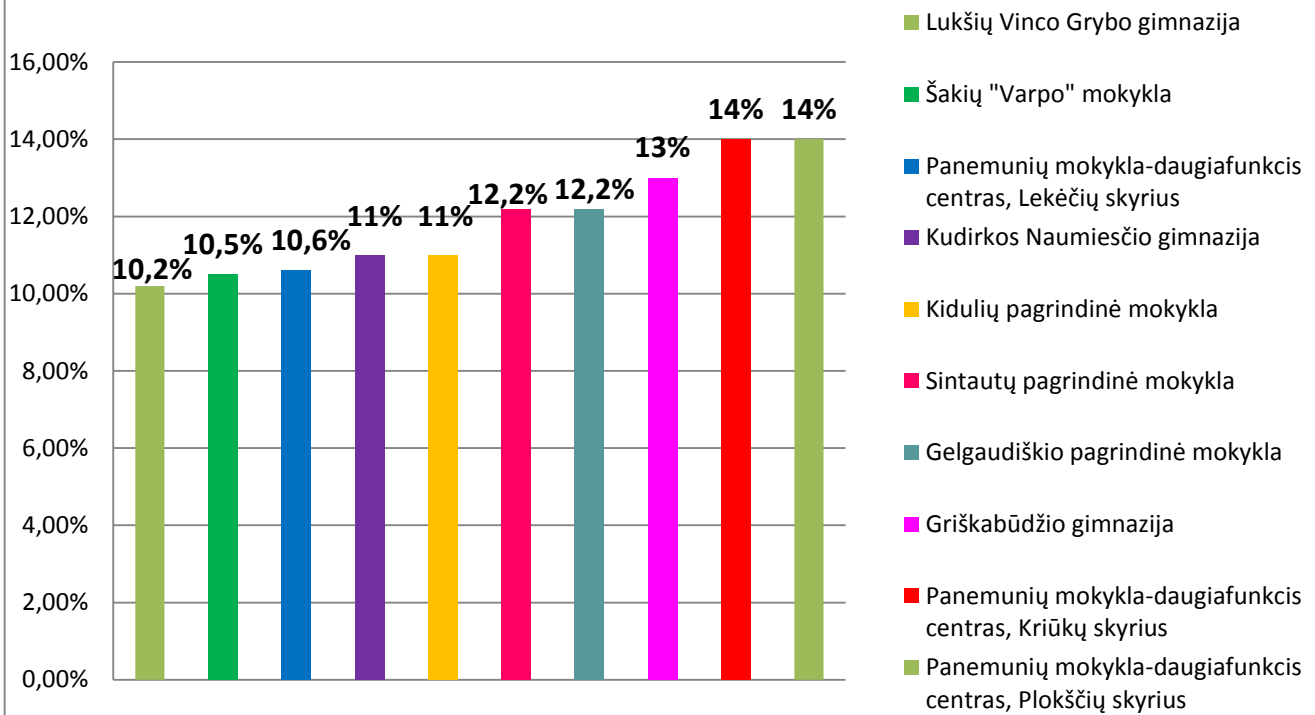
Iš viso pasverti svėrimo dieną į ugdymo įstaigas atvykę 195 mokiniai, atitinkamai tiek pat kuprinių. Tyrime dalyvavo 88 mergaitės ir 107 berniukai. Vertinant kuprinių svorius svoriai pasiskirstė sekančiai:



1 pav. Kuprinių svorių (sudarantių tam tikrą procentą vaiko kūno masės) struktūra

Tik 38 proc. – Šakių rajono savivaldybės mokyklas lankančių pirmokėlių nešioja reikiamo svorio (iki 10 proc.) kuprines. 49 proc. procentų pradinukų kuprinės sudaro 10 – 15 proc. vaiko kūno masės, o 13 procentų yra sunkesnės kaip 15 proc. Sunkiausia kuprinė sudarė 23 proc. vaiko masės.

Kuprinės svoris proc. (mokinio svorio)



2 pav. Vidutinis kuprinės svoris skirtingose Šakių rajono savivaldybės mokyklose

Visose rajono mokyklose vidutiniai vaikų kuprinių svoriai viršijo rekomenduojamus 10 proc. Lengviausios kuprinės matavimo dieną buvo Lukšių Vinco Grybo gimnazijoje, Šakių „Varpo“ mokykloje bei Panemunių mokyklos – daugiafunkcio centro, Lekėčių skyriuje, jų svoris su daiktais sudarė atitinkamai apie 10 - 11 proc. vaiko kūno masės. Sunkiausias kuprines turėjo Panemunių mokyklos – daugiafunkcio centro, Kiūkų skyriaus ir Griškabūdžio gimnaziją lankantys ugdytiniai (abiejose mokyklose kuprinės svoris sudarė 14 proc. vaiko masės).

	Berniukai				Mergaitės				Mokinių skaičius
	Iki 10 proc.	10-15 proc.	Virš 15 proc.	Viso	Iki 10 proc.	10-15 proc.	Virš 15 proc.	Viso	
Absolūtus sk.	47	48	12	107	27	48	13	88	195
%	44	45	11	100	30,7	54,5	14,8	100	

3 pav. Kuprinės svoriai tarp lyčių

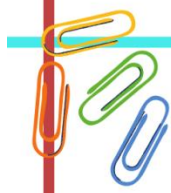
Vertinant kuprinių svorius tarp berniukų ir mergaičių galima teigti, kad ugdymo įstaigose reikimo svorio kuprines iki 10 proc. labiau rinkosi berniukai – 44 proc. Mergaičių tarpe tokius svorius pasirenko beveik 31 proc. Taip pat daugiau mergaičių nešiojo kuprines sunkesnes nei 15 proc. – 14,8 proc., taip pat sunkesnes nei 15 proc. kuprines nešiojo 11 proc. berniukų.

Su akcijos rezultatais bus supažindinta mokyklų bendruomenė, Šakių rajono savivaldybės Švietimo kultūros ir sporto skyriaus. Per didelio svorio kuprines nešiojančių vaikų tėvai ar globėjai bus informuoti asmeniškai. Jiems paruošta padalomoji medžiaga su rekomendacijomis, kaip teingai pasirinkti tinkamą kuprinę.



TĖVELIAMS APIE VAIKŲ KUPRINES

- Mokyklinių kuprinių išorinėje pusėje turi būti pritvirtinti atšvaitai.
- Tuščia kuprinė turi sverti: pradinį klasių moksleiviams - ne daugiau kaip 700 g., vyresnių klasių moksleiviams - ne daugiau kaip 1kg.
- Optimalus pilnos kuprinės svoris turėtų sudaryti ne daugiau kaip 10proc. moksleivio kūno masės (pvz., jei vaiko svoris yra 30 kg., tai kuprinės svoris turėtų būti ne daugiau kaip 3 kg.).
- Mokyklinę patartina rinktis su dviem reguliuojamo ilgio, plačiomis, paminkštintomis petnešomis.
- Visada diržus užsidėkite ant abiejų pečių.
- Diržai neturi būti per daug suveržti ar per daug atleisti. Jei nešiojant kuprinę vaikas jaučia skausmą ar diskomfortą reikšias kuprinė jam netinkama arba yra persunki.
- Neša, os kuprinės apačia neturi būti žemiau vaiko juosmens.
- Sunkiausius daiktus dėkite į tą kuprinės dalį, kuri yra arčiausiai nugaros.
- Tvarkingai susidėkite daiktus, kad jie neslidinėtų po kuprinės vidų.
- Rekomenduojama kasdien peržiūrėti kuprinės turinį ir dėtis tik tai dienai reikiamus daiktus.



Kuprinės svoris turi sudaryti ne daugiau 10-15proc. tavo kūno masės



Kūno svoris (kg)	Kuprinės svoris (kg)
24-28	2,5
29-33	3,0
34-38	3,5
39-43	4,0
44-48	4,5
49-53	5,5

Vaiko vardas _____

Vaiko svoris (kg) _____

Kuprinės svoris (kg) _____

Kuprinės svoris turėtų būti _____



4 pav. Padalomoji medžiaga skirta tėvams/globėjams