

Kuprinių svėrimo akcija 2015-2016 m. m.

2015 m. spalio mėnesį kuprinių svėrimo akcijoje dalyvavo Širvintų pradinės mokyklos trečių, ketvirtų klasių mokiniai. Viso buvo pasverta 151 kuprinė. Didžiąją dalį sudarė mergaičių kuprinės – 55 proc., berniukų – 45 proc.

Akcijos dieną mokinio kuprinės vidutinis svoris siekė 3,4 kg. Kuprinių svėrimo akcijos metu surinkti duomenys parodė, kad dauguma mokinių dėvėjo kuprines su 2 petnešomis (98 proc.) Analizuojant kuprinių svorį, 23 proc. mokinių turėjo labai sunkias kuprines, t.y. viršijo 15 proc. vidutinės mokinio kūno masės.

Anot Pasaulinės sveikatos organizacijos (PSO) rekomendacijų, pilnos kuprinės svoris turi neviršyti 10 proc. mokinio kūno masės. Tokias kuprines dėvėjo 36 proc. mokinių. 41 proc. mokinių turėjo kuprines, kurios sudarė nuo 10 iki 15 proc. kūno masės.

Norime priminti, kad tuščia kuprinė pradinė klasių mokiniams turi sverti ne daugiau kaip 700 g., o vyresnių klasių mokiniams – ne daugiau kaip 1 kg.

Daug sveriančios, netinkamai nešiojamos mokyklinės kuprinės įtakoja:

- *kaklo, pečių, nugaros skausmą,*
- *pasunkėjusį kvėpavimą,*
- *netaisyklingos laikysenos formavimąsi.*

Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Agnė Križanauskienė