

Kuprinių svėrimo akcija

Kviečiu abejingus suaugusiuosius panešioti kuprinę, kuri svertų 15 proc. jų kūno svorio. Jie akimirksniu suprastų, kad reikia imtis veiksmų vaikų nešiojamų kuprinių svoriui sumažinti.

Dr. Shelley Goodgold

Taisyklinga kūno laikysena – tai išorinio grožio ir vidinės darnos atspindys. Ji sudaro optimalias sąlygas krūtinės ląstos, dubens, galūnių kaulų ir vidaus organų vystymuisi ir veiklai. Todėl jos formavimu būtina rūpintis nuo pat vaikystės. Netaisyklinga kūno laikysena retai būna įgimta, jai įtaką daro netinkama aplinka: kai vaikas miega minkštoje lovoje su aukštomis pagalvėmis, sėdi persikreipęs, per mažai juda arba dirba tokius darbus, kurių krūvis neatitinka vaiko amžiui būdingų morfologinių ir fiziologinių ypatumų.

Italijos, Australijos, Honkongo mokslininkų tyrimais įrodyta per daug sveriančių ar netinkamai nešiojamų kuprinių įtaka kaklo, pečių, nugaros skausmų, pasunkėjusio kvėpavimo bei netaisyklingos laikysenos vystymuisi. Jungtinėse Amerikos Valstijose atlikto tyrimo duomenimis, net 6 iš 10-ies 9–20 metų amžiaus mokinių skundėsi lėtiniais nugaros skausmais, susijusiu su sunkios kuprinės nešiojimu. Dėl per sunkių nešulių nešiojimo vaikams gali prasidėti nugaros skausmai arba vadinama jaunatvinė osteochondrozė, kuri vėliau dešimčia metų anksčiau sukels senatvinę osteochondrozę.

Sveikatos apsaugos ministerija siūlo kiekvienais metais vykdyti mokinių kuprinių svėrimo akciją. Mūsų nuomone, tinkamiausios dienos šiai akcijai vykdyti būtų antradienis-ketvirtadienis, nes pagal pamokų tvarkaraščių sudarymo reikalavimus, tai turėtų būti darbingiausios dienos. Įvertinus tai, kad 11–12 metų vaikams aktyviai formuojasi kaulų bei raumenų sistemos, siūlome pasirinkti 5 ir 6 klasių mokinius. Be to, 5-oje klasėje mokymo disciplinas dėsto keli mokytojai, pamokos vyksta dalykiniuose kabinetuose. Taip pat galima sverti ir pradinių klasių mokinių kuprines. Šio amžiaus vaikų tarpe (7-10 metų) taip vyksta ryškūs laikysenos pakitimai, o stuburas tebėra ne visai sukaulėjęs, lankstus. Be to, pradinių klasių mokiniai stengiasi būti stropūs, nieko nepamiršti ir kuprinėje nešiojasi daug nebūtinų daiktų: visos savaitės pamokų vadovėlius, kitas mokymosi priemones, net žaislus. Tik kai vaikai sulaukia 14 metų, baigiasi stuburo formavimasis ir jau tuomet išorės aplinkos sąlygos mažiau veikia kaulinį audinį.

Vykdam šią akciją, svarbu ne tik pasverti mokinį bei jo kuprinę, bet ir įvertinti kuprinės tipą – kuprinė su vienu diržu, su dviem diržais ar tik su rankena. Svarbu atsižvelgti į tai, kaip kuprinę nešioja mokinys – ant abiejų pečių, ant vieno peties ar rankoje. Jei mokinys tą dieną atsinešė papildomą krepšį kūno kultūrai, reikėtų įvertinti ir jo svorį. Sveriant kuprinės turinį

atskirai galima pasverti ir vadovėlius bei pratybų sąsiuvinius. Taip pat siūloma paklausti pačių mokinių, ar kuprinė jiems yra ne per sunki. Siekiant palengvinti specialistų darbą, rekomenduojame naudotis mūsų sukurtomis mokinių apklausos bei duomenų suvestinės formomis (priedai).

Pagal literatūros duomenis, įvairių šalių gydytojai 11–12 metų vaikams rekomenduoja nešti ne sunkesnę kaip 10 proc. savo svorio kuprinę, kuri turi būti su dviem diržais ir nešama taisyklingai užsidėjus ant pečių. Kai kurių šalių mokslininkų duomenimis, kasdienis sunkesnės kaip 15 proc. savo svorio kuprinės nešiojimas gali būti vertinamas kaip rizikos veiksnys, darantis įtaką moksleivio nugaros skausmų ar kitų stuburo pakenkimų atsiradimui.

Reikalavimai mokyklinėms kuprinėms išdėstyti Lietuvos higienos normoje HN 41:2003 „Mokyklinės prekės“ (Žin., 2003, Nr. 94-4261), kurioje pažymima, kad draudžiama gamintojui kuprinę vadinti mokykline kuprine, jei ji neatitinka mokyklinei kuprinei keliamų reikalavimų.

Mokyklinių kuprinių išorinėje pusėje turi būti pritvirtinti atšvaitai, jos turi būti gaminamos su reguliuojamo ilgio diržais, kad užsivilkus paltą ar striukę juos būtų galima pailginti, o orams atšilus – sutrumpinti. Tada ji tvirtai priglunda prie nugaros ir neleidžia vaikui kūprintis. Diržų plotis turi būti ne siauresnis kaip 3,5 cm. Tuščia kuprinė pradinųjų klasių moksleiviams turi sverti ne daugiau kaip 700 g, vyresniųjų klasių moksleiviams – ne daugiau kaip 1000 g.

ŽINGSNIUOK SU KUPRINE SAUGIAI



1. TEISINGAS PASIRINKIMAS

Rinkitės mokyklinę kuprinę, turinčią du reguliuojamo ilgio, plačius, paminkštintus diržus.

Tuščia kuprinė turi sverti:

- ✓ pradinių klasių mokiniams – ne daugiau kaip 700 g,
- ✓ vyresniųjų klasių mokiniams – ne daugiau kaip 1000 g.

Nešamos kuprinės apačia neturi būti žemiau mokinio juosmens.

2. TEISINGAS DAIKTŲ SUDĖJIMAS

Optimalus pilnos kuprinės svoris turėtų sudaryti ne daugiau kaip 10 % mokinio kūno masės.

Didžiausias pilnos kuprinės svoris neturi viršyti 15% mokinio kūno masės.

Sunkiausius daiktus dėkite į tą kuprinės dalį, kuri yra arčiausiai nugaros.

Tvarkingai sudėkite daiktus, kad jie neslidinėtų po kuprinės vidų.

Kasdien peržiūrėkite kuprinės turinį ir susidėkite tik tai dienai reikalingus daiktus.

Mokytojai turėtų aiškiai nurodyti, ką reikia atsinešti.





3. SAUGUS UŽSIDĖJIMAS

- ✓ Sulenkite kelius ir abiem rankomis paimkite kuprinę.
- ✓ Atsistokite, ištiesdami kelius.
- ✓ Paeiliui užsidėkite kuprinės diržus.

4. SAUGUS NEŠIOJIMAS

Visada užsidėkite diržus ant abiejų pečių.

Diržai turi būti nei per daug suveržti, nei per daug laisvi.

Jei jaučiate nugaros skausmą ar diskomfortą, kreipkitės į savo šeimos gydytoją.

Reguliariai mankštinkitės.



Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras
Kalvarijų g. 153, LT-08221 Vilnius.
Tel. (8-5) 273 7397
el. paštas smlpc@smlpc.lt
www.smlpc.lt