

Šiaulių **GYTARIŲ PROGIMNAZIJOJE** rugsėjo 19 d. kuprinių svėrimo akcijos metu pasverta **165** mokinių kuprinės.

Akcijos tikslas - atkreipti tėvelių dėmesį, kokią žalą gali padaryti didelės kuprinės svoris užverstas ant augančio vaiko stuburo.

Akcijos metu buvo pasverta mokinio kuprinė, įvertintas kuprinės tipas - kuprinė su vienu diržu, su dviem diržais ar tik su rankena, ar kuprinės išorinėje pusėje yra pritvirtinti atšvaitai. Iš surinktų duomenų paaiškėjo:

Mažiausias kuprinės svoris:

3 kl. mokinių 1 kg 700 g

4 kl. mokinių 2 kg 500 g

5 kl. mokinių 2 kg 600 g

6 kl. mokinių 3 kg 000 g

Sunkiausia kuprinė buvo:

3 kl. mokinių 4 kg 900 g

4 kl. mokinių 4 kg 900 g

5 kl. mokinių 5 kg 400 g

6 kl. mokinių 5 kg 900 g

Visų mokinių kuprinės su dviem diržais, nešiojamos ant abiejų pečių.

Iki 10 % moksleivio kūno masės sudarė:

3 kl. mokinių 28 % (11 iš 39)

4 kl. mokinių 54 % (31 iš 57)

5 kl. mokinių 42 % (18 iš 43)

6 kl. mokinių 54 % (14 iš 26)

Akcijos metu nustatyta, kad atšvaitus prie kuprinių segi ne visi mokiniai.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ***Atšvaitus prie kuprinių turėjo***

3 kl. mokinių 56 % (22 iš 39)

4 kl. mokinių 49 % (28 iš 57)

5 kl. mokinių 51 % (22 iš 43)

6 kl. mokinių 85 % (22 iš 26)

Visi akcijos dalyviai buvo apdovanoti sąsiuviniais- atmintinėmis su rekomendacijomis kuprinėms.

Rekomendacijos kuprinėms:

- Tuščia kuprinė turi sverti: pradinį klasių mokiniams - ne daugiau kaip 700 g., vyresniųjų klasių mokiniams ne daugiau kaip 1000 g.
- Optimalus pilnos kuprinės svoris turėtų sudaryti ne daugiau kaip 10 proc. moksleivio kūno masės.
- Didžiausias pilnos kuprinės svoris neturi viršyti 15 proc. mokinio kūno masės.
- 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 arčiau nugaros.
- Tvarkingai sudėkite daiktus, 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.

Informaciją paruošė VSP specialistė Irmina Ramanauskienė