**Kuprinių svėrimo akcija Raseinių rajono mokyklose**

Lietuvos Respublikos Seimui 2014 metus paskelbus Vaikų sveikatos metais didesnis dėmesys skiriamas vaikų sveikatai, su sveikata susijusių naudingų įpročių, vertybių ir elgesio formavimui. Todėl spalio mėnesį Raseinių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras kvietė Raseinių rajono mokyklas dalyvauti sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro inicijuojamoje kurpinių svėrimo akcijoje. Šios akcijos tikslas buvo įvertinti nešiojamų kuprinių svorį, kuprinės tipą ir kuprinės nešiojimo būdą, siekiant išvengti vaikų laikysenos sutrikimų dėl per  didelio kuprinių svorio.

Prie akcijos prisijungė devynios Raseinių rajono mokyklos. Akcijos metu buvo pasvertos ir įvertintos 5-6 klasių 624 mokinių kuprinės.

 Akcijos rezultatai parodė, kad daugumos – 70 proc. - akcijoje dalyvavusių mokinių kuprinės svėrė ne daugiau kaip 10 proc. jų kūno svorio. Maksimalus leidžiamas mokinio kūno svorio ir jo nešulio santykis turėtų būti ne daugiau kaip 15 proc. kūno svorio. Akcijos metu 10-15 proc. kūno svorio kuprines turėjo ~21 proc. mokinių. Normą viršijo ~ 9 proc. Tokias kuprines turėjo 41 penktų bei 15 šeštų klasių mokiniai.

Kasdienis sunkesnis kaip 15 proc. savo svorio kuprinės nešiojimas gali būti vertinamas kaip rizikos veiksnys, darantis įtaką moksleivio nugaros skausmams ar kitiems stuburo pažeidimams atsirasti.

 Akcijos metu buvo kreipiamas dėmesys ir į tai, ar kuprinė su vienu ar dviem diržais, su rankena, ar turi atšvaitą. Didžioji dauguma kuprinių ~ 97 proc. buvo su dviem diržais. Akcijos rezultatai parodė, kad 84 proc. mokinių kuprinę nešioja ant abiejų pečių, likę mokiniai ant vieno peties arba kuprinę nešasi rankoje. Tačiau atšvaitus, prisegtus prie kuprinių, turėjo tik 40 proc. mokinių.

 **Tiek mokiniams, tiek jų tėveliams primename, kad:**

* Tuščia kuprinė turi sverti: pradinių 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. mokinio 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.
* 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.
* Mokyklinių kuprinių išorinėje pusėje turi būti pritvirtinti atšvaitai.