

<p><i>Kviečiu abejingus suaugusiuosius panešioti kuprinę, kuri svertų 10-15 procentų jų kūno svorio. Jie akimirksniu suprastų, kad reikia imtis veiksmų vaikų nešiojamų kuprinių svoriui sumažinti.</i></p> <p>Dr. Shelley Goodgold</p>	<p><i>Taisyklinga kūno laikysena</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Tai išorinio grožio ir vidinės darnos atspindys. • Ji sudaro optimalias sąlygas krūtinės ląstos, dubens, galūnių kaulų ir vidaus organų vystimuisi ir veiklai. • Jos formavimu būtina rūpintis nuo pat vaikystės. • Stuburas susiformuoja, kai vaikas sulaukia 14 metų, - tada aplinkos sąlygos nebe taip veikia kaulinį audinį. 	<p><i>Netaisyklinga kūno laikysena</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Retai būna įgimta. • Ryškiausi pakitimai vyksta jaunesniame mokykliniame amžiuje (7-10 metų), nes toliau auga ir kaulėja skeletas, tačiau stuburas tebėra ne visai sukaulėjęs, lankstus. • Dažniausiai ji susiformuoja dėl netinkamos aplinkos: • <i>kai vaikas miega minkštoje lovoje su aukštomis pagalvėmis,</i> • <i>sėdi persikreipęs,</i> • <i>per mažai juda,</i> • <i>dirba tokius darbus, kurių krūvis neatitinka vaiko amžiaus būdingų morfologinių ir fiziologinių ypatumų,</i> • <i>jei kuprinę nešioja vienoje rankoje arba kuprinė per sunki.</i>
<p><i>Tyrimais įrodyta</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Per daug sveriančių ar netinkamai nešiojamų kuprinių įtaka kaklo, pečių, nugaros skausmų, pasunkėjusio kvėpavimo bei netaisyklingos laikysenos atsiradimui. • Dėl per sunkių nešulių nešiojimo vaikams gali prasidėti nugaros skausmai arba vadinama jaunatvinė osteochondrozė, kuri vėliau dešimčia metų anksčiau sukels senatvinę osteochondrozę. • Netaisyklinga laikysena – vienas labiausiai paplitusių vaikų kaulų ir raumenų sistemos sutrikimų. (25-30 proc. Lietuvos moksleivių diagnozuojama ydinga laikysena, 6-8 proc. skoliozė.) • Lietuvoje egzistuoja “sunkios kuprinės” problema. O šią problemą galima išspręsti tik kartu bendradarbiaujant, ieškant galimų sprendimo būdų 	<p><i>Mokyklinė kuprinė</i></p> <p>Tai speciali kuprinė, nešama pasikabinus per pečius ir skirta naudojamiems mokykloje ugdymo reikmenims sudėti.</p> <p>(Lietuvos higienos norma HN 41:2003)</p>	<p><i>Reikalavimai mokyklinėms kuprinėms</i></p> <p>Lietuvos higienos normoje HN 41:2003, skyriuje “Mokyklinės prekės” pažymima, kad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>draudžiama gamintojui kuprinę vadinti mokykline kuprine, jei ji neatitinka mokyklinei kuprinei keliamų reikalavimų</i> • gamybai naudojamų medžiagų atsparumas sausai trinčiai turi būti ne mažiau kaip 4 balai, o šlapiai trinčiai - ne mažiau kaip 3 balai.
<p><i>Reikalavimai mokyklinėms kuprinėms</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Išorinėje pusėje turi būti pritvirtinti atšvaitai. • Ant pečių uždėta kuprinė siekia juosmenį. • Tvirtai priglusti prie nugaros ir neleisti vaikui kūprintis. • Kuprinės matmenys; plotis 22-28 cm, aukštis 30-36 cm, storis 8-14 cm. • Su dviem skyriais arba vienas skyrius su kišene. • Su diržais ir rankenėle: • Diržais, ne trumpesniais kaip 70 cm. • Diržai pagaminti iš standžios medžiagos. • Diržų ilgis turi reguliuotis, kad užsivilkus pal tą ar striukę juos būtų galima pailginti, o orams atšilus sutrumpinti. • Diržai 40-45 cm atstumu nuo tvirtinimo vietos turi būti ne siauresni kaip 3,5-4,0 cm, kitoje dalyje – 2,0-2,5 cm. • Reguliavimo įtaisai tvirtinamas apačioje. 	<p><i>Kuprinės svoris</i></p> <p>Tuščia kuprinė turi sverti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pradinį klasių mokiniams ne daugiau kaip 700g, • 9-11 metų mokiniams apie 800g. • vyresnių klasių moksleiviams – ne daugiau kaip 1000g. <p>Pilnos kuprinės svoris:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Optimalus ne daugiau kaip 10 proc. moksleivio kūno svorio. • Didžiausias neturi viršyti 15 proc. moksleivio kūno svorio 	<p><i>Patariame</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Įsigyti tik mokyklines, atitinkančias vaiko amžių, kuprines • Į mokyklas daiktus neštis tik mokyklinėje kuprinėje. • Nešamos kuprinės apačia neturi būti žemiau juosmens. • Optimalus pilnos kuprinės svoris turėtų sudaryti ne daugiau kaip 10 proc. moksleivio kūno svorio. • Didžiausias pilnos kuprinės svoris neturi viršyti 15 proc. moksleivio kūno svorio. • Kuprinėje turi būti tik tą dieną reikalingi daiktai. • Kuprinės turinį reikia peržiūrėti kasdien (pradinį klasių mokiniams gali padėti tėvai). • Mokytojai turėtų aiškiai pasakyti, ką reikia atsinešti kitai pamokai. Tarpusavyje derinti prašomų atsinešti priemonių kieki. • Nešant kuprinę, visada užsidėti diržus ant abiejų pečių, diržai turi būti nei per daug suveržti, nei per daug laisvi.

VILNIAUS ANTAKALNIO GIMNAZIJA

Sveika aplinka vaikams

MOKYKLINĖ KUPRINĖ: KOKIA JI?



Parengė Vilniaus Antakalnio vidurinės mokyklos
30-os laidos abiturientai:

Paulius Bakučionis
Rūta Keršytė
Justina Lipskytė

Vadovė: biologijos vyr. mokytoja Rima Kuncevičienė

2013 m

SAUGIOS IR GRAŽIOS VASAROS!