

AKCIJA „AR ŽINAI KIEK SVERIA TAVO KUPRINĖ?“

Mūsų gimnazijoje nuo 2015-09-14 iki 2015-09-28d. vyko akcija, kur dalyvavo 1- 6 klasių mokiniai.

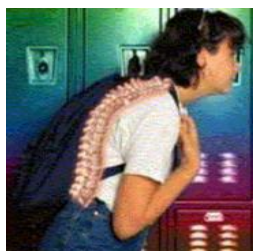
Tikslas: atkreipti tėvų ir mokinių dėmesį į kuprines svorį.

Per sunkios kuprinės – vienas iš veiksnių, turinčių įtakos jauno organizmo laikysenos sutrikimams vystytis. Ryškiausi laikysenos pakeitimai įvyksta jaunesniame mokykliniame amžiuje (7-10 metų), nes stuburas dar tebėra nesukaulėjęs, lankstus, o nugaros raumenys silpni, greitai pavargsta.

Nepritaikytos kuprinės, per sunkios ar nešiojamos persimetus per vieną petį, skatina stuburo iškrypimus.

Optimalus pilnos kuprinės svoris turėtų sudaryti ne daugiau kaip 10 proc. moksleivio kūno masės (pvz; jei vaiko svoris 30kg, tai kuprinės svoris ne daugiau 3kg).

Didžiausias pilnos kuprinės svoris neturi viršyti 15 proc. moksleivio kūno masės (pvz; jei vaiko svoris 30kg, tai kuprinės svoris neturėtų viršyti 4,5kg).



Mūsų gimnazijos 1-6 klasių mokinių kuprinės svėrimo rezultatai:

klasė	Mokinių skaičius	Patikrintų mokinių skaičius	Kuprinių svoris normos ribose	Neatitikimas (kg. nuo maksimalaus)	
				Iki 1 imtiniai	Iki 2 imtiniai
1a	28	26	19	6	1
1b	26	25	23	2	
1c	26	25	23	1	1
2a	25	24	17	5	2
2b	25	24	12	9	3
3a	27	24	23		1
3b	27	23	18	3	2
4a	26	26	26		
4b	27	26	20	6	
5a	26	24	19	5	
5b	26	24	21	3	
6a	22	20	20		
6b	23	19	18	1	
viso	334	310	259	41	10

Prašome atkreipti dėmesį, kad mokyklinių kuprinių išorinėje pusėje turi būti pritvirtinti atšvaitai.

Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė S.Lemkienė