

MOKYKLINĖ KUPRINĖ: KOKIA JI?

***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, dažniausiai ji susiformuoja dėl netinkamos aplinkos: 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. Ryškiausi pakitimai vyksta jaunesniame mokykliniame amžiuje (7–10 metų), nes toliau auga ir kaulėja skeletas, tačiau stuburas tebėra ne visai sukaulėjęs, lankstus.

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 moksleivių skundėsi lėtiniu nugaros skausmu, 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.

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, kasdieninis nešiojimas sunkesnės kaip 15 proc. savo svorio kuprinės gali būti traktuojamas kaip rizikos veiksnys, darantis įtaką moksleivio nugaros skausmams ar kitiems stuburo pakenkimams atsirasti.

Siekdamas išsiaiškinti, ar egzistuoja „sunkios mokyklinės kuprinės“ problema Lietuvoje, Valstybinis aplinkos sveikatos centras, bendradarbiaudamas su visuomenės sveikatos centrais apskrityse, 2003 m. atliko 5–6 klasių moksleivių nešiojamų kuprinių įvertinimą. Atsitiktinės atrankos būdu buvo įvertinta daugiau kaip 20 tūkstančių moksleivių kuprinių svoriai, kuprinių tipai, kuprinių nešiojimo būdas bei moksleivių nuomonė apie jų nešiojamos kuprinės svorį.

Tyrimo rezultatai parodė, kad tik 38 proc. moksleivių tikrinimo dieną mokyklinė kuprinė svėrė iki 10 proc. moksleivio svorio, t.y. tiek, kiek rekomenduoja gydytojai, 14 proc. moksleivių kuprinių svėrė daugiau kaip 15 proc. jų svorio. Taip pat paaiškėjo, kad penktadalis moksleivių nešioja kuprines neteisingai: ant vieno peties ar rankoje. Klausiant moksleivių nuomonės, apie 60 proc. atsakė, kad jiems kuprinė yra sunki. Faktiškai tiek kuprinių svėrimo metodas, tiek moksleivių apklausa parodė tą patį.

Taigi Lietuvoje egzistuoja „sunkios mokyklinės kuprinės“ problema. O šią problemą galima išspręsti tik kartu bendradarbiaujant, ieškant galimų sprendimo būdų.

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, ne trumpesniais kaip 70 cm. Diržų ilgis turi reguliuotis, kad užsivilkus palta ar striukę juos būtų galima pailginti, o orams atšilus – sutrumpinti. Tada ji tvirtai priglunda prie nugaros ir neleidžia vaikui kūprintis. 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. Tuščia kuprinė pradinių klasių moksleiviams turi sverti ne daugiau kaip 700 g, vyresniųjų klasių moksleiviams – ne daugiau kaip 1000 g.

Didžiausią mokyklinių kuprinių turinio dalį sudaro vadovėliai. Mokykliniams vadovėliams, naudojamiems privalomojo ugdymo procese Lietuvoje, yra nacionalinis teisės aktas – Lietuvos higienos norma HN 22:2003 „Mokykliniai vadovėliai“ (Žin., 2003, Nr. 58-2621). Nuo 2005 m. sausio 1 d. visi į rinką naujai leidžiami vadovėliai turės atitikti šios normos reikalavimus.

Higienos normoje nurodyta, kad vadovėlio plotis turi būti ne mažesnis kaip 145 mm ir ne didesnis kaip 215 mm, aukštis – ne mažesnis kaip 210 mm ir ne didesnis kaip 297 mm. Vadovėlis 1–4 klasėms turi sverti ne daugiau kaip 300 g, 5–8 klasėms – ne daugiau kaip 400 g, 9–10 klasėms – ne daugiau kaip 500 g ir 11–12 klasėms – ne daugiau kaip 600 g.

Pagal Lietuvos Respublikos produktų saugos įstatymą (Žin., 2001, Nr. 64-2324), vadovėlio pateikimas į rinką apima ir vadovėlio perdavimą moksleiviui laikinai naudotis, todėl mokyklų vadovai taip pat yra atsakingi, kad nuo 2005 m. sausio 1 d. naujai įsigijami vadovėliai, pateikiami moksleiviams, turi atitikti higienos normos reikalavimus.

Jeigu kyla abejonių, ar vadovėlis atitinka visuomenės sveikatos priežiūros teisės aktų reikalavimus, galima leidėjų ar platintojų paprašyti pateikti visuomenės sveikatos saugos ekspertizės išvadas, ir tai turėtų būti kaip esminė pirkimo sąlyga.

PATARIAME:

- Į mokyklą daiktus neštis tik mokyklinėje kuprinėje.
- Nešamos kuprinės apačia neturi būti žemiau moksleivio 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.
- Mokytojai turėtų aiškiai pasakyti, ką reikia atsinešti kitai pamokai.
- Nešant kuprinę, visada užsidėti diržus ant abiejų pečių, diržai turi būti nei per daug suveržti, nei per daug laisvi.

Valstybinis aplinkos sveikatos centras
Kalvarijų g. 153, LT-08221 Vilnius
Tel. (8~5) 270 0107, faks. (8~5) 273 7397
el.p. info.vvsc@takas.lt
<http://vasc.sam.lt/>