



AKMENĖS RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

PRADINUKO KUPRINĖ

ATMINTINĖ TĖVAMS

Kuprinė yra neatsiejamas kiekvieno mokinio atributas.

Pradinuko kuprinėje galima rasti visko: vadovėlių, pasakų knygučių, sąsiuviniių, pieštukų, akvarelės, žaislų ir kitų „būtinų“ priemonių. O kur dar maišas su sportine apranga? Netaisyklingas kuprinės nešimas ir per didelis kuprinės svoris turi įtakos formuojantis netaisyklingai laikysenai.



Keletas patarimų, kaip parinkti vaikui tinkamą kuprinę:

- Rinkitės kuprinę, turinčią du reguliuojamo ilgio paminkštintus diržus iš standžios medžiagos. Diržai turi būti ne siauresni nei 3,5 cm.
- Nešamos kuprinės apačia neturi būti žemiau mokinio juosmens.
- Tuščia pradinuko kuprinė turi sverti ne daugiau kaip 700 g.
- Kuprinės nugarinė dalis turi būti iš tvirtos ir minkštos medžiagos, sutvirtintos plastiko karkasu, kuris neleidžia krypti nugarai.
- Optimalus kuprinės svoris turėtų sudaryti ne daugiau kaip 10 proc. mokinio kūno masės.
- Didžiausias pilnos kuprinės svoris neturi viršyti 15 proc. mokinio kūno masės.
- Sunkiausias daiktus dėkite į tą dalį, kuri yra arčiausiai nugaros.
- Daiktus sudėkite taip, kad jie neslydinėtų po kuprinės vidų.
- Kasdien peržiūrėkite kuprinės turinį ir sudėkite tik tai dienai reikalingus daiktus.
- Visada kuprinę reikia nešti užsidėjus diržus ant abiejų pečių, jie turi būti nei per daug suveržti, nei per daug laisvi.
- Geriausia rinktis kuprinę, kurios viduje yra keli skyriai – tai padės geriau paskirstyti kuprinės turinį. Nesirinkite itin didelių kuprinių.
- Rinkitės kuprinę, kurioje yra integruoti atšvaitai, tuomet nereikės jų pirkti ir kabinti papildomai.
- Nesirinkite kuprinių su pakietintu dugnu, kojėlėmis, ratukais ir ištraukiamomis rankenomis, jos pradinukams nerekomenduojamos, nes net tuščios tokios kuprinės sveria daugiau nei 1200 g.

