

Mokyklinė kuprinė

Mokyklinė kuprinė – speciali kuprinė, nešama pasikabinus per pečius ant nugaros ir skirta naudojamiems mokykloje ugdymo reikmenims susidėti (HN 41:2003 „Mokyklinės kuprinės“).

Per sunkios kuprinės – vienas iš veiksnių, turinčių įtakos jauno organizmo laikysenos sutrikimams vystytis.



Rekomendacijos kuprinei:

- ✓ Į mokyklą daiktus neškitės tik mokyklinėje kuprinėje.
- ✓ Kuprinės diržų plotis turi būti ne siauresnis kaip 3,5 cm. Diržų ilgis turi būti reguliuojamas. Diržai turi būti nei per daug suveržti, nei per laisvi.
- ✓ Tuščia kuprinė turi sverti: pradinių klasių moksleiviams – ne daugiau 700g., vyresniųjų klasių moksleiviams – ne daugiau kaip 1 kg.
- ✓ **Optimalus** pilnos kuprinės svoris turėtų sudaryti ne daugiau kaip 10 proc. moksleivio kūno masės (pvz: jei vaiko svoris 30 kg., tai kuprinės svoris ne daugiau 3 kg.).
- ✓ **Didžiausias** pilnos kuprinės svoris neturi viršyti 15 proc. moksleivio kūno masės (pvz: jei vaiko svoris 30 kg., tai kuprinės svoris neturėti viršyti 4,5 kg.).
- ✓ Mokyklinių kuprinių išorinėje pusėje turi būti pritvirtinti atšvaitai.

Mokyklinės kuprinės nešiojimas

Ryškiausi laikysenos pakitimai įvyksta jaunesniame mokykliniame amžiuje amžiuje (7-10 metų), nes šiame amžiaus tarpsnyje stuburas dar tebėra nesukaulėjęs, lankstus, o nugaros raumenys silpni, greitai pavargsta.

Nepritaikytos kuprinės, per sunkios ar nešiojamos persimetus per vieną petį, skatina stuburo iškrypimus. Tėveliai turėtų nuolat pasiteirauti vaiko ar jiems neskauda nugaros, šono, pečių, ar kuprinė jiems patogi, nėra per sunki.

Rekomendacijos kuprinės nešiojimui:

- ✓ Visada kuprinės diržus užsidėkite ant abiejų pečių. Nešiojant kuprinę ant vieno peties, gali iškrypti stuburas, persitempti raumenys.



- ✓ Nešamos kuprinės apačia neturi būti žemiau mokinio juosmens.

- ✓ Sunkiausias daiktus dėkite į tą kuprinės dalį, kuri yra arčiausiai nugaros (dėl tolygaus svorio pasiskirstymo).

- ✓ Tvaringai susidėkite daiktus, kad jie neslidinėtų po kuprinės vidų.

- ✓ Kasdien peržiūrėkite kuprinės turinį ir susidėkite tik tai dienai reikalingus daiktus.

- ✓ Jei vaikui kuprinė yra per sunki, ji verčia lenktis į priekį. Kadangi stuburas nėra prisitaikęs prie tokios padėties.

- ✓ Jei vaikas jaučia nugaros skausmą ar diskomfortą, būtina kreiptis į šeimos gydytoją.

Parengė mokyklos visuomenės sveikatos priežiūros specialistė: V. Čižauskaitė