

## TINKAMA VAIKO KUPRINĖ

Kiekvieni mokslo metai, tai ilgos sėdėjimo valandos mokykloje bei namuose ruošiant namų darbus. Visa tai yra tikras išbandymų metas vaikų stuburui. O kur dar kasdienis nešulys – kuprinė?! Juk kuprinė yra neatsiejamas kiekvieno mokinio atributas ir netaisyklingas jos nešimas bei svorio nekontroliavimas turi įtakos formuojantis netaisyklingai laikysenai.

Svarbu vaikui nuo pat mažens ugdyti tinkamus darbo ir poilsio įpročius. Vaiko organizmas dar tik vystosi ir formuojasi, kaulų ir raumenų sistema nėra pritaikyta ilgai trunkančiam darbui sėdint.

Reguliarios pertraukėlės ruošiant namų darbus, fiziniai pratimai pagerina kraujo ir medžiagų apykaitą, apsaugo nuo ilgalaikio vienos kūno vietos apkrovimo. Labai svarbu, kad tėvai stebėtų vaiko laikyseną.

Optimalus pilnos kuprinės svoris turėtų sudaryti ne daugiau kaip 10 proc. mokinio kūno masės. Įvertinti kuprinės bei vaiko svorį procentais galite pagal formulę:

**Kuprinės (kg) \* 100 proc.**

**Vaiko svoris (kg)**

### KOKIA TURI BŪTI MOKINIO KUPRINĖ?

- Patartina rinktis kuprinę su diržais ir rankenėle.
- Diržų ilgis turi būti reguliuojamas; geriau, kad jie būtų du – platūs ir paminkštinti.
- Diržai turi būti ne siauresni kaip 3,5 cm, nes tai padeda išvengti nugaros raumenų spaudimo.
- Kuprinės dalis, besiliečianti su nugara, turi būti kieta.
- Gerai, jei kuprinė turi diržą, juosiamą apie klubus; taip svoris nuo apatinės nugaros dalies tolygiai paskirstomas ant klubų.
- Tuščios kuprinės svoris turėtų būti: pradinukų – ne daugiau kaip 700 g, vyresnių – ne daugiau kaip 1 kg.
- Saugumo sumetimais labai svarbu kuprinės išorinėje pusėje pritvirtinti atšvaitus.

### KAS SVARBU NEŠIOJANT KUPRINĘ?

Optimalus pilnos kuprinės svoris turėtų būti ne daugiau kaip 10 proc. moksleivio kūno masės. Įvertinti kuprinės bei vaiko svorį procentais galite pagal formulę:

**Kuprinės (kg) \* 100 proc.**

**Vaiko svoris (kg)**

Pilnos kuprinės svoris neturi viršyti 15 proc. moksleivio kūno masės.

Diržai turėtų būti uždėti ant abiejų pečių, nei per daug suveržti, nei per daug laisvi.

Kuprinės diržus sureguliuokite taip, kad nešamos kuprinės apačia nebūtų žemiau juosmens.

Sunkiausius daiktus dėkite į tą kuprinės dalį, kuri yra arčiausiai nugaros;

Tvarkingai sudėkite daiktus, kad jie neslidinėtų po kuprinės vidų;

Kasdien peržiūrėkite kuprinės turinį ir susidėkite tik tai dienai reikalingus daiktus;

Norėdamas užsidėti kuprinę pritūpk ir vienu mostu uždėk ją ant vieno peties, o tik po to ant kito.

Rodos, paprasti ir aiškūs patarimai, tačiau turintys didelę reikšmę vaikų taisyklingai laikysenai ir gerai savijauta.

Informaciją pateikė sveikatos priežiūros specialistė Svetlana Lemkienė.