

MOKINIO KUPRINĖ

Sunki kuprinė – tai vienas iš rizikos veiksnių jauno žmogaus laikysenos sutrikimams vystytis. Pernelyg sunki ar netinkamai nešiojama kuprinė gali sukelti kaklo, pečių, nugaros skausmus, apsunkinti kvėpavimą, skatinti netaisyklingos laikysenos formavimąsi bei kitus stuburo sutrikimus.



KAIP IŠSIRINKTI TINKAMĄ KUPRINĘ?

- ✓ Kuprinės dydis turi būti pritaikytas vaiko ūgiui ir sudėjimui;
- ✓ Geriausia rinktis kuprinę, turinčią du reguliuojamo ilgio, plačius (ne siauresnius kaip 3,5 cm), paminkštintus diržus;
- ✓ Tuščia kuprinė turėtų sverti ne daugiau kaip 700 g pradinųjų klasių mokiniams ir ne daugiau kaip 1000 g vyresniųjų klasių mokiniams;
- ✓ Kuprinė turi būti su atšvaitais;
- ✓ Kuprinės nugarėlė pakietinta su paminkštinimais iš orui laidžios medžiagos;
- ✓ Kuprinės viduje turėtų būti keli skyriai.

Perkant kuprinę, ją turi pasimatuoti vaikas!



RENKANTIS KANCELIARINES PREKES:

- Rinkitės kokybiškas, lengvas ir tik būtiniausias kanceliарines prekes;
- Venkite didelių daigiafunkcinių penalų, nes mokinukui kasdien tikrai neprireiks visų ten esančių priemonių;
- Atkreipkite dėmesį, kad klėjai, piešimo dažai ir lakai tirpiklių pagrindu naudotini tik nuo 8 metų, o jaunesniems tinka vandens pagrindu pagamintos priemonės;
- Renkantis priemones, pirmenybę teikite mažesnei prekių pakuotei: mažesnis klėjų pieštukas, mažesnio tūrio vandeniniai dažai ar mažiau spalvų turinti guašo pakuotė;
- Didesnį dėmesį kokybei reikėtų skirti renkantis spalvotus pieštukus, nes kai kurie vaikai mėgsta juos „pagrauzti“;
- Pirkite plonus sąsiuvinius, o ne pusstorius ar storus ir dar pakietintais viršeliais, kurie tik sudarys papildomą svorį.



Alytaus miesto savivaldybės
VISUOMENĖS SVEIKATOS
BIURAS

www.alytausvsb.lt

