



## Pradinuko kuprinė



Tai ypač aktualu pirmokams, kurių vienas pagrindinių pirkinių (be mokyklinės uniformos) yra pirmoji kuprinė.

Netinkamai parinkta kuprinė gali tapti vaiko nugaros skausmų priežastimi, lemti netaisyklingą laikyseną. Tad kokia ji turėtų būti? Žinoma, kuprinė pirmiausia turi patikti pačiam jos šeimininkui. **Tačiau** renkantis ją, reikėtų atsižvelgti ne tik į vaiko norus ar madą, bet ir į sveikatos bei saugumo reikalavimus.

**Kuprinės svoris.** Tuščia pradinuko kuprinė neturi sverti daugiau kaip 700 g, bet kuo bus lengvesnė, tuo geriau. Taip pat ne paslaptis, kad kiekvienas vaikas skiriasi ūgiu bei svoriu, todėl reikia atsižvelgti ir į tai, **kad pilna kuprinė neviršytų 10–15 procentų vaiko kūno masės.** Pavyzdžiui, jei jūsų pradinukas sveria 30 kg, tai idealus kuprinės svoris turėtų būti ne didesnis nei 3 kg.

**Kuprinės dirželiai.** Idealiausia, jei dirželiai bus reguliuojami, paminkštinti ir platūs. Optimaliausias plotis – 3,5–4 cm. Paminkštinti dirželiai neįsireš vaikui į pečius. Nešiojant kuprinę jie turėtų būti nei pernelyg laisvi, nei suveržti. Nešamos kuprinės apačia neturi būti žemiau mokinio juosmens. Be to, priklausomai nuo metų laiko ir nešiojamo drabužio, diržų ilgį reikėtų sureguliuoti: užsivilkus paltą ar striukę juos pailginti, o nusivilkus – sutrumpinti. Pamokykite savo vaiką užsidėjus kuprinę susireguliuoti diržus taip, kad kuprinė tampa priklusę prie nugaros, bet nespaustų.

**Kuprinės nugarėlė.** Prioritetą teikite kuprinei pakietinta nugarėle su paminkštinimais ir pagamintai iš orui laidžios medžiagos. Tokia nugarėlė nespaus nugaros, bus patogė, prisitaikys prie vaiko kūno formų. Anatomicinė/ortopedinė kuprinės nugarėlė, sudaryta iš keleto paminkštintų pagalvėlių, atitinkančių fiziologinius nugaros linkius, tvirtai priglundą prie vaiko nugaros. Todėl svoris pasiskirto daug tolygiau, be to, tokia nugarėlė neleidžia vaikui kūprintis. Sunkiausias daiktus reikia dėti į kuprinės dalį arčiausiai nugaros, įvairias smulkmenas patogų sudėti į kišenėles.

**Kuprinės matmenys.** Rinkdami kuprinę pirmokui atsižvelkite į rekomenduojamus matmenis: aukštis – 30–36 cm, plotis – 22–28 cm, o gylis – 10–14 cm. Nepirkite kuprinės „išaugimui“. Kuprinės viršus neturėtų būti aukščiau vaiko pačių linijos, o apačia – žemiau juosmens.

**Kuprinės dizainas.** Rinkdami kuprinę pirmokui, prioritetą teikite pakietintoms ir formą išlaikančioms kuprinėms. Taip pat geriausia, jei joje bus keli skyriai – taip pirmaklasiui bus patogiau paskirstyti kuprinės turinį.



**Kuprinės vidus.** Gerai, jei kuprinė turi vidinį karkasą, išlaiko savo formą ir nesudrimba kaip maišas. Tokioje kuprinėje kieti knygų kampai nespaus nugaros, be to, ilgiau nesusilamdys knygos minkštais viršeliais ir sąsiuviniais. Geriausia rinktis kuprinę, kurios viduje yra keli skyriai - tai padės geriau paskirstyti kuprinės turinį. Nesirinkite didelių kuprinių, kad netaptų sandėliu, kuriame telpa labai daug mokyklai visai nereikalingų daiktų.

### **Išmokykite vaiką teisingai susikrauti kuprinę.**

**Stilingumas.** Perkant kuprinę, būtina pasakoti vaikui apie jos pasirinkimo kriterijus. Išklauskite vaiko pageidavimus, pasitarkite su juo dėl kuprinės dizaino, spalvų, formos. Be abejo, vaikai nori išsirinkti puošniausią, ryškiausią ir mėgstamais herojais išmargintą kuprinę, tačiau verta nepamiršti, kad **geriausia puošmena yra jūsų vaiko taisyklinga laikysena.**



**Papildoma nauda.** Prie papildomų naudų reikėtų priskirti neperšlampamą kuprinės dugną, integruotus atšvaitus, ratukus ir pan. Tokie priedai naudingi, **bet** įvertinkite, kad jie nesuponuotų per didelio kuprinės svorio.

### **Priedai**

Žinomų gamintojų kuprinės dažnai turi vandeniui nepralaidų dugną arba kojytes, kad padėjus ant žemės, pagrindas nesušlaptų ir nesusipurvintų. Patogu, kai kuprinės turi integruotus atšvaitus, tuomet nereikia jų pirkti ir kabinti papildomai.

Paskutiniu metu kai kurie vaikai perka kuprines su pakietintu dugnu, kojėlėmis, ratukais ir ištraukiamomis rankenomis. **Tačiau pradinukams jos nerekomenduojamos, nes net tuščios tokios kuprinės sveria daugiau nei 1200 g.**

