

KOKIA TURĖTŲ BŪTI PIRMOKO KUPRINĖ



Kasmetiniai mokinių sveikatos profilaktinių patikrinimų rezultatai rodo, kad skeleto – raumenų sistemos sutrikimai (skoliozė, netaisyklinga laikysena ir pan.) yra vieni iš dažniausiai diagnozuojamų mokinių sveikatos sutrikimų. Netaisyklinga kūno laikysena dažniausiai susiformuoja dėl netinkamos aplinkos: nesuderinto darbo ir laisvalaikio režimo, netinkamai suformuotos mokymosi vietos, kai vaikas sėdi persikreipęs, sunkios kuprinės, kuri nešama į mokyklą, joje ir iš jos, taip pat per mažo fizinio aktyvumo.

Taisyklingos kūno laikysenos formavimu būtina rūpintis nuo pat vaikystės, ypač intensyviausio augimo periode (7-14 m.), kai vaiko stuburas yra pats pažeidžiamiausias. Juk taisyklinga laikysena tai išorinio grožio ir vidinės darnos atspindys, suteikiantis puikią psichologinę savijautą. Todėl turime atkreipti dėmesį, kad sunki kuprinė – tai vienas iš rizikos veiksnių jauno žmogaus laikysenos sutrikimams vystytis. Pernelyg sunki ar netinkamai nešiojama kuprinė gali sukelti kaklo, pečių, nugaros skausmus, ap sunkinti kvėpavimą, skatinti netaisyklingos laikysenos formavimąsi bei kitus stuburo sutrikimus. Esant netaisyklingai laikysenai, stuburo ar krūtinės ląstos deformacijoms, spaudžiami vidaus organai, sutrinka jų veikla, tad kasdien nešiojant nepritaikytą sunkią kuprinę, laikui bėgant gali atsirasti rimtų sveikatos sutrikimų.

Remiantis HN 41:2003 „Mokyklinės prekės” nuostatomis renkantis kuprinę būsimam pirmokui tėveliai turėtų atsižvelgti į :



Kuprinės svorį. Šis kriterijus labai svarbus. Tuščia pradinuko kuprinė neturi sverti daugiau kaip 700 g, bet kuo bus lengvesnė, tuo geriau. Vyresniųjų klasių mokiniams daugiau kaip 1000 g. 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.



Kuprinės dirželius. Idealiausia, jei dirželiai bus reguliuojami, paminkštinti ir platūs. Paminkštinti dirželiai nespaus vaikui pečių. Diržų plotis 40-45 cm atstumu nuo tvirtinimo vietos turi būti 3,5-4,0 cm, kitoje dalyje -2,0-2,5 cm.

Kuprinės nugarėlę. Prioritetą teikite kuprinei pakietinta nugarėle su paminkštinimais ir pagamintai iš orui laidžios medžiagos. Tokia nugarėlė nespaus nugaros, bus patogė, prisitaikys prie vaikučio kūno formų, o sušilus orams dėl orui laidžios medžiagos nugarą netaip greit sudrėgs.



Kuprinės matmenys. Rinkoje kuprinių pasirinkimas platus: laisvalaikiui skirtos mažos kuprinėlės, ikimokyklinukams skirtos, pradinukams, vyresnių klasių mokiniams ir kt. Rinkdami kuprinę pirmokui atsižvelkite į rekomenduojamus matmenis: aukštis – 30–36 cm, plotis – 22–28 cm, o gylis – 10–14 cm.

Kuprinės dizainą. Rinkdami kuprinę pirmokui prioritetą teikite pakietintoms ir formą išlaikančioms kuprinėms. Taip pat geriausia, jei joje bus keli skyriai – taip pirmokui bus patogiau paskirstyti kuprinės turinį, bei užtikrinti tvarką ir stabilumą. Rekomenduojama didesnius ir sunkesnius daiktus dėti arčiau nugarės kuprinės dalies, o lengvesnius tolimesniuose skyreliuose.

Papildoma nauda. Prie papildomų naudų reikėtų priskirti neperšlampamą kuprinės dugną, integruotus atšvaitus. Atšvaistai pravers mokiniui į namus iš mokyklos grįžtant tamsiu paros metu.

Nerekomenduojama. Pradinukams nėra tinkamos kuprinės su pakietintu dugnu, kojelėmis, ratukais ir ištraukiamomis rankenomis, nes net tuščios tokios kuprinės sveria daugiau nei 1200 g, o tai reiškia, kad vaikas ją nešios susikuprinęs, nes ji bus jam persunki. Pasirinkus tinkamą kuprinę, sumažinsime jaunatvinės osteochondrozės riziką.

Parengė: visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje Jurgita Jakaitė-Gumbelevičienė