



Reikalavimai mokykliniams vadovėliams

- Mokyklinio vadovėlio plotis turi būti ne mažesnis kaip 145 mm ir ne didesnis kaip 215 mm, aukštis – ne mažesnis kaip 210 mm ir ne didesnis kaip 297 mm;
- Vadovėlis 1 – 4 klasėms turi sverti ne daugiau kaip 300 g., 5 – 8 klasėms – ne daugiau kaip 400 g., 9 – 10 klasėms – ne daugiau kaip 500 g.



Kauno rajono savivaldybės biudžetinė įstaiga
Visuomenės sveikatos biuras

Lietuvių g. 22 LT-44169, Kaunas
Tel. 8 37 209 390
El.paštas: info@kaunorvsb.lt
www.kaunorvsb.lt



Kauno rajono visuomenės sveikatos biuras
Sveikata - geriausia dovana

MOKYKLINĖ KUPRINĖ



Taisyklinga kūno laikysena

tai išorinio grožio ir vidinės darnos atspindys.

Netaisyklinga kūno laikysena retai būna įgimta, dažniausiai ji susiformuoja dėl netinkamos aplinkos: kai vaikas miega minkštoje lovoje su aukštomis pagalvėmis, sėdi persikreipęs, per mažai juda arba dirba tokius darbus, kurių krūvis neatitinka vaiko amžiui būdingų morfologinių ir fiziologinių ypatumų. Ryškiausi pakitimai vyksta jaunesniame mokykliniame amžiuje (7 – 10 metų), nes toliau auga ir kaulėja skeletas, tačiau stuburas tebėra ne visai sukaulėjęs, lankstus.



Teisingas daiktų sudėjimas

- Optimalus pilnos kuprinės svoris turėtų sudaryti ne daugiau kaip 10 proc. mokinio kūno svorio;
- Didžiausias pilnos kuprinės svoris neturi viršyti 15 proc. mokinio kūno masės;
- Sunkiausi daiktai turi būti dedami į tą kuprinės dalį, kuri yra arčiausiai nugaros;
- Daiktus dėkite tvarkingai, kad jie neslidinėtų po kuprinės vidų;
- Reiktų kasdien peržiūrėti kuprinės turinį ir susidėti tik tai dienai reikalingus daiktus;
- Mokytojai turėtų aiškiai nurodyti, ką reikia tai dienai atsinešti.



Rinkitės tinkamą kuprinę

- Mokyklinių kuprinių išorinėje pusėje turi būti pritvirtinti atšvaitai;
- Mokyklinės kuprinės turi turėti formą išlaikančią nugarėlę ir pakietintą korpusą;
- Mokyklinės kuprinės turi būti su diržais ir rankenėlėmis;
- Mokyklinių kuprinių diržų ilgis turi būti reguliuojamas;
- Mokyklinių kuprinių diržų plotis 40–45 cm atstumu nuo diržų tvirtinimo vietos prie kuprinės viršutinės dalies turi būti 3,5–4,0 cm, kitose dalyse – ne mažesnis kaip 2,0–2,5 cm;
- Mokyklinių kuprinių svoris, išskyrus kuprines su ratukais, turi būti: pradinių klasių moksleivių kuprinių – ne didesnis kaip 700 g, vyresniųjų klasių moksleivių kuprinių – ne didesnis kaip 1 000 g.



Saugus kuprinės nešiojimas

- Visada užsidėkite diržus ant abiejų kuprinės pečių;
- Kuprinės diržai turi būti nei per daug suveržti, nei per daug laisvi;
- Jei nešant kuprinę jaučiamas nugaros skausmas ar diskomfortas, reiktų kreiptis į savo šeimos gydytoją;
- Reiktų nepamiršti reguliariai mankštintis.

