



- Kasdien peržūrėkite kuprinės turinį ir sudėkite tik tai dienai reikalingus daiktus.
- Visada kuprinę neškite užsidėję diržus ant abiejų pečių, jie turi būti nei per daug suveržti, nei per daug laisvi.
- Geriausia rinktis kuprine, kurios viduje yra keli skyriai - tai padės geriau paskirstyti kuprinės turinį. Nesirinkite itin didelių kuprinii.
- Rinkitės kuprinės kuriose yra integruoti atšvaitai, tuomet nereikės jų pirkti ir kabinti papildomai.
- Nesirinkite kuprinii su pakietintu dugnu, kojelėmis, ratukais ir ištraukiamomis rankenomis, jos pradinukams nerekomenduojamos, nes net tuščios tokios kuprinės sveria daugiau nei 1200 g.

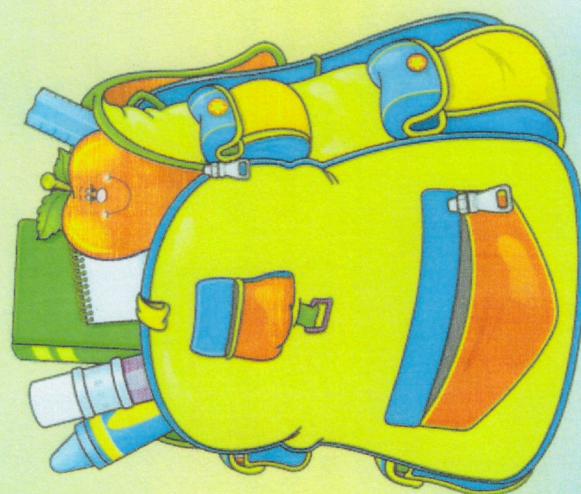
Kuprinė yra neatsiejamas kiekvieno mokinio atributas.

Kiekvieno pradinui klasių mokinuko kuprinėje praktiskai galima rasti visko: vadovelių, pasakų knygučių, sąsiuvinių, pieštukų, alkarelės, žaislų ir kitų „būtinų“ priemonių. O kur dar maišas su sportine apranga? Netaisyklingas kuprinės nešimas ir per didelis kuprinės svoris turi įtakos formuojantis netaisyklingai laikysenai.



## PRADINUKO KUPRINĖ

### ATMININTINĖ TĒVAMS



#### Keletas patarimų kaip parinkti vaikui tinkamą kuprinę:

- Rinkitės kuprinę, turinčią du reguliuojamo ilgio, paminkštintus diržus iš standžios medžiagos ir jie turi būti ne siauresni nei 3,5 cm.
- Nešamos kuprinės apačia neturi būti žemiau mokinio juosmens.
- Tuščia pradinuko kuprinė turi sverti ne daugiau kaip 700 g.
- Kuprinės nugarine dalis turi būti iš tvirtos ir minkštos medžiagos, sutvirtintos plastiko karkasu, kuris neleidžia krypti nugara.
- Optimalus kuprinės svoris turėtų sudaryti ne daugiau kaip 10 proc. mokinio kūno masės.
- Didžiausias pilnos kuprinės svoris neturi viršyti 15 proc. mokinio kūno masės.
- Sunkiausius daiktus dėkite į tą dalį, kuri yra arčiausiai nugaras.
- Daiktus sudėkite taip, kad jie nesyčinėtų po kuprinės vidų.