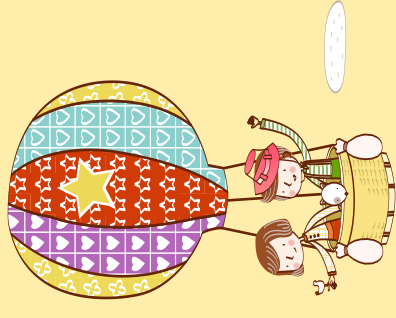


KUPRINĖS „DIETA“

Tam, kad tavo kuprinė būtų puikios formos, smagiai nešiotusi bei būtų draugiška Tavo sveikatai įsidėmėk keletą svarbių taisyklių!



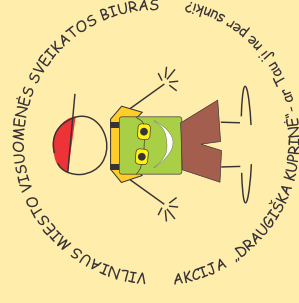
PASIRUOŠIMAS:

- ☺ Tavo tuščia kuprinė turi sverti 700 g - 1000 g.
- ☺ Kaip Tu turi dvi rankas, taip ir Tavo kuprinė turi turėti dvi petnešas, geriausia, kad jos būtų plačios ir minkštos.
- ☺ Nesirink labai didelės kuprinės, viso gyvenimo su savimi nešiotis nereikia.



PIRMYN:

- ☺ Kasdien peržiūrėk kuprinės turinį ir susidėk tik tai dienai reikalingus daiktus.
- ☺ Visada užsidėk diržus ant abiejų pečių.
- ☺ Atmink, kad nešamos kuprinės apačia neturi būti žemiau juosmens.
- ☺ Sunkiausius daiktus dėk į tą kuprinės dalį, kuri yra arčiausiai nugaros.
- ☺ Gal gali pasidalinti viena knyga su suolo draugu, susitarkit kuriai pamokai kokią knygą kuris nešitės.
- ☺ Žaislus ir pašalinius daiktus palik namie, žaisti galėsi grįžęs iš mokyklos.
- ☺ Būtinai papuošk savo kuprinę atšvaitu.



„Draugiška kuprinė“

Mano svoris kg
 Mano kuprinės svoris ... kg
 Procentinė išraiška*: ... proc.

$$\frac{\text{Kuprinės (kg)} * 100 \text{ proc.}}{\text{Mano svoris (kg)}}$$

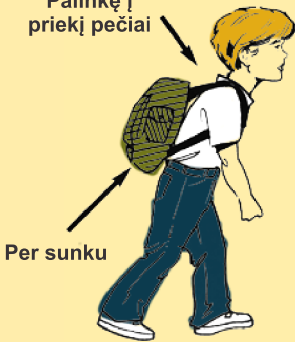
*PSO rekomendacijoje nurodytas standartas, ne daugiau kaip 10-15 proc. vaiko kūno masės.

NETEISINGAI

Petnešos turi būti ant abiejų pečių



Palinkę į priekį pečiai



TEISINGAI

Plačios petnešos



Maksimalus kuprinės svoris 10 proc. kūno masės.

PAMOKŲ TVARKARAŠTIS



Pirmadienis

1 _____
 2 _____
 3 _____
 4 _____
 5 _____
 6 _____

Antradienis

1 _____
 2 _____
 3 _____
 4 _____
 5 _____
 6 _____

Trečiadienis

1 _____
 2 _____
 3 _____
 4 _____
 5 _____
 6 _____

Ketvirtadienis

1 _____
 2 _____
 3 _____
 4 _____
 5 _____
 6 _____

Penktadienis

1 _____
 2 _____
 3 _____
 4 _____
 5 _____
 6 _____

