

Akcija „Kuprinių svėrimas“

*Ant pečių – marga kuprinė.
Į kurią dedi viską, kas tau
reikalinga -
Ten knygos, skaitiniai,
Linksniai, skaičiai, sakiniai.
Būk atidus, dėk tik tai, kas svarbu!
Jeigu tavo kuprinės svoris sudaro:*

10% tavo kūno svorio – tu nešioji idealiai sveriančią kuprinę; 😊

Nuo 10% iki 15% tavo kūno svorio – reikia peržiūrėti kuprinę, gal ten atsirado papildomų daiktų, kurių nereikia pamokose; 😐

Daugiau nei 15% tavo kūno svorio – reikia peržiūrėti ir susitvarkyti savo kuprinę, nešioji ne tik tai dienai skirtas knygas. 😞

Mano svoris kg

Mano kuprinės svoris kg

Kuprinės svoris sudaro % mano kūno svorio

Mokyklinė kuprinė turi būti patogī ir nesunki!

Nešamos kuprinės apatinė dalis neturi būti žemiau Tavo juosmens.



Jei kuprinė per sunki – ji vers tave kūprintis!

Sunkiausius daiktus dėk arčiau nugarinės dalies.



Taisyklingai kuprinę neši – sveikas esi!

Nepamiršk taisyklingai užsidėti kuprinės – reikia taisyklingai naudoti abiejų pečių diržus ir juosmens diržą!



Jei netaisyklingai kuprinę neši – tave užpulti gali liga baisi!

Atmink, kad nešiojant netaisyklingai kuprinę gali iškrypti stuburas!



Nepamiršk atšvaito!

Kuprinės išorinėje pusėje prisitvirtink atšvaitą – **būk matomas!**



Būk atidus ir išmintingas, prisimink šiuos patarimus!

Parengta pagal:
ampaipse.wordpress.com
www.imgion.com
drsamerabdullah.com
www.goexplorenature.com



Tel./Faks. 8 (441) 52217.

El. paštas: visuomenesveikatosbiuras@gmail.com