

„Kviečiu abejingus suaugusiuosius
Panešioti kuprinę, kuri svertų 15 proc.
jų kūno svorio. Jie akimirksniu suprastų,
kad reikia imtis veiksmų vaikų
nešiojamų kuprinių svoriui sumažinti“

Dr. Shelly Goodgold

KOKIĄ KUPRINĘ IŠRINKTI PIRMOKĖLIUI?



Parengė:
Kūno kultūros pedagogė
E. Leonavičienė

Kauno lopšelis-darželis „Vyturėlis“
Kalniečių g. 214, Kaunas LT-49409
Tel./faks. 8 (37) 386 742

Rekomendacijos tėvams

Tėvelių ir artimųjų dėmesiui!

Pagrindiniai reikalavimai pirmokėlio kuprinei:

1. Kuprinės svoris pradinukui ne daugiau 700 gr.
2. Kuprinių išorinėje pusėje turi būti pritvirtinti atšvaitai.
3. Mokyklinės kuprinės turi būti gaminamos su diržais ir rankenėle. Diržų plotis negali būti siauresnis nei 3,5 cm o ilgis privalo būti reguliuojamas.
4. Kuprinės nugarėlė turi būti iš tvirtos, bet minkštос medžiagos, sutvirtinta plastikiniu karkasu, kuris neleidžia sulinkti vaiko nugarai.
5. Optimalus pilnos kuprinės svoris turėtų sudaryti ne daugiau kaip 10 proc. moksleivio kūno masės. Didžiausias pilnos kuprinės svoris neturi viršyti 15 proc. moksleivio svorio.

Pavyzdžiu, vaiko svoris 30 kg, o jo kuprinė su knygomis turėtų sverti ne daugiau kaip 3 kg.

Praktiniai patarimai:

1. Kuprinėje turi pilpti A4 formato papkutė.
2. Kuprinė turi būti gerai impregnuota, kad nesušlaptų.
3. Kuprinėje turi būti tik tai dienai reikalingi daiktai.
4. Sunkiausias ir didžiausias knygas visada dėkite arčiau vaiko nugaras.
5. Pirkdami kuprinę visų pirma žiūrėkite jos kokybę. Nepataikaukite vaikų norams.



**Gražių, gerų ir sveikų
artėjančių pirmųjų
mokslo metų!**