

Pradinukams kas 15-20 minučių, o vyresnių klasių moksleiviams kas 45 minutes patartina daryti **poilsio pertraukėles**. Per jas būtina:

- pakilti nuo kėdės,
- pajudėti,
- pasivaikščioti po kambarį,
- pažiūrėti pro langą,
- pasirožyti,
- pamankštinti kaklą ir nugarą.



PRATIMAI taisyklingai laikysenai ugdyti

1. **„Pritūpimai“** - atsistoti pražergtomis kojomis, rankos aukštyn, laikysena tiesi. Įkvepiant pritūpti, išskvepiant grįžti į pradinę padėtį.
2. **„Kojų kėlimas ir sukimas“** - atsiguliti ant nugaros, rankos už galvos. Pakelti kojas, išskvepiant abiem kojomis sukti ratus. Įkvepiant kojas nuleisti.
3. **„Laivelis“** - atsigulti ant pilvo, rankas pakelti aukštyn. Pakelti viršutinę kūno dalį, moti rankomis į šalis, pirmyn ir grįžti į pradinę padėtį, atsipalaiduoti.



VILNIAUS VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

Adresas: Klinikų g. 2, Vilnius

Tel. (8 5) 271 1244

El. paštas: info@vvsb.lt

www.vvsb.lt

“Nenusipirksi naujo stuburo – stiprink tą, kurį turi”

MOKSLEIVIO DARBO VIETA



MOKSLEIVIO DARBO VIETA

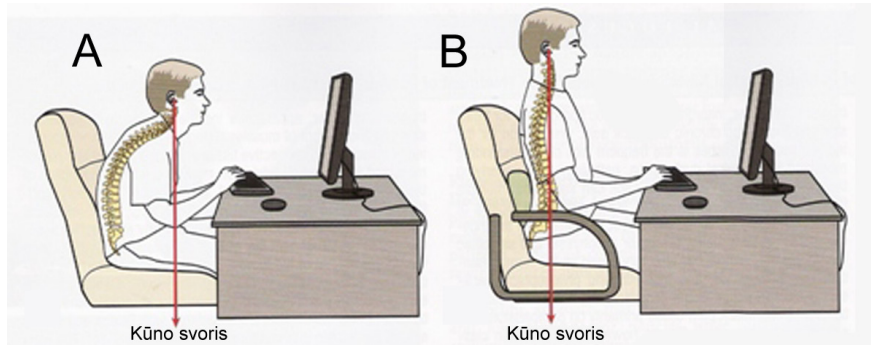
Svarbiausia moksleivio vieta namuose – jo darbo vieta, kurioje jis dirba ir mokosi. Per **aukštas** ar per **žemas** stalas, **blogas apšvietimas**, ilgas sėdėjimas gali įtakoti laikysenos sutrikimus.

Moksleivio rašomasis stalas ir kėdė turėtų būti pritaikyti pagal ūgį!

Mokyklinis stalas yra tinkamas, kai:

Tiesiai atsisėdus, stalo kraštas yra tokia aukštyje, kad vaikas, atsirėmęs alkūnėmis į stalo paviršių, rodomuoju pirštu pasiekia išorinį akies kraštą, o jo pečiai nepakyla.

Kėdė turėtų būti aukštu atlošu, kuris prisitaiko pagal fiziologinius vaiko stuburo linkius. Vaikui sėdint, jo kojos į žemę turi remtis stačiu kampu.



Taisyklina laikysena formuosis tik taisyklingai sėdint.



Sėdint prie stalo:

- **nugara turi būti tiesi;**
- **kūno svoris tolygiai pasiskirstęs ant abiejų sėdmenų;**
- **įtraukti pilvą;**
- **laisvai nuleisti pečius;**
- **pakelti galvą;**
- **pėdos turėtų tvirtai remtis į grindis;**
- **per alkūnes sulenktos rankos turi gulėti ant stalo lygiagrečiai grindims.**

Ant kėdės negalima sėdėti sukryžiuvus kojas arba vieną koją pakišus po saviimi, užsigulus ant stalo ar pasirėmus ant vienos rankos.

Koks apšvietimas tinkamiausias?

Geriausia, kai yra bendras patalpos apšvietimas ir papildomas šviestuvas ant rašomojo stalo. Stalinės lempos šviesa neturi būti per daug ryški, labiausiai tinka 60-80 vatų lemputė.

Stalą rekomenduojama statyti šonu prie lango taip, kad langas būtų sėdinčio vaiko kairėje, jei jis yra dešiniarankis, arba dešinėje, jei kairiarankis.

