

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,
- pasirūžyti,
- 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](http://www.vvsb.lt)

**“Nenusipirksi naujo stuburo – stiprink tą, kurį turi”**

## MOKSLEIVIO DARBO VIETA



## MOKSLEIVIO DARBO VIETA

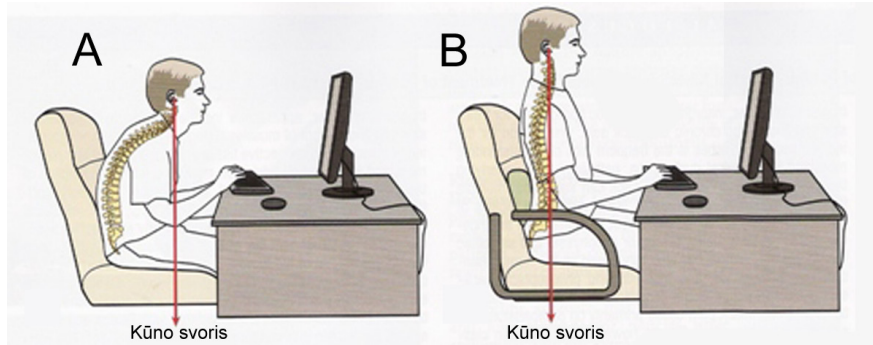
Svarbiausia moksleivio vieta namuose – jo darbo vieta, kurioje jis dirba ir moko. Per **aukštas** ar per **žemas** stalias, **blogas apšvietimas**, ilgas sėdėjimas gali įtakoti laikysenos sutrikimus.

**Moksleivio rašomasis stalias ir kėdė turėtų būti pritaikyti pagal ūgį!**

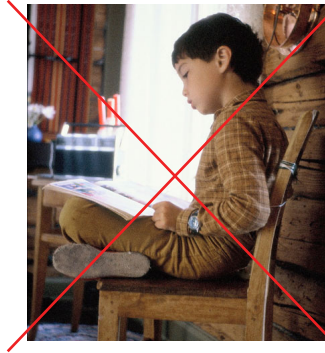
**Mokyklinis stalias yra tinkamas, kai:**

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.

