KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

MANKŠTOS TAISYKLINGAI LAIKYSENAI

Parengė visuomenės sveikatos specialistė Gintarė Kuchalskienė

LAIKYSENA – TAI NE TIK GROŽIS, BET IR SVEIKATA. TAISYKLINGA KŪNO LAIKYSENA VAIKĄ MAŽIAUSIAI VARGINA EINANT, SĖDINT AR STOVINT, RAŠANT IR SKAITANT.

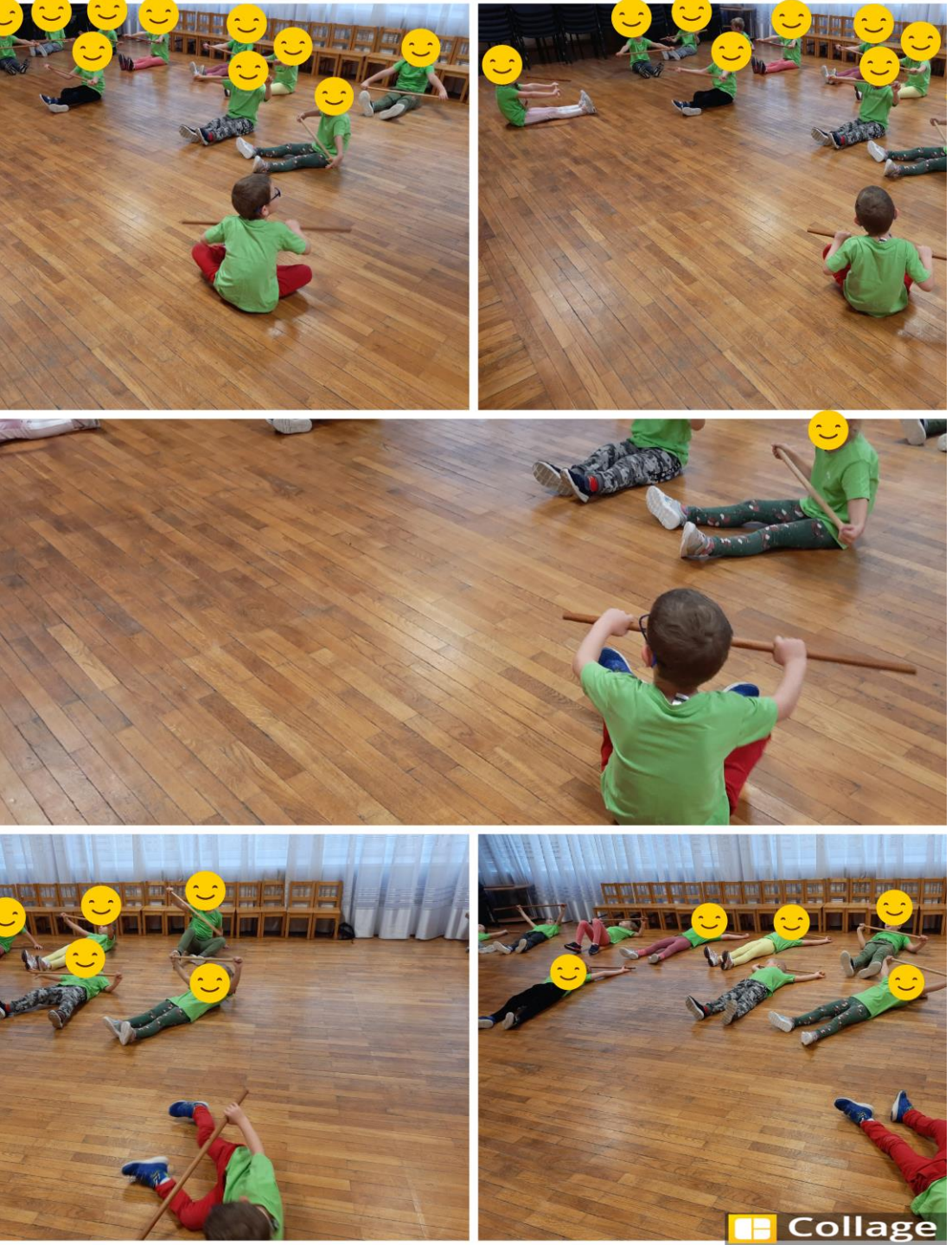
Kada ypač svarbu atkreipti dėmesį į vaikų laikyseną?

- Intensyviuoju augimo periodu mergaičių iki 4–6 ir 11–14 m., berniukų iki 6–8 ir 13–16 m.

Laikysena turėtų būti tikrinama 2–3 kartus per metus, kito amžiaus vaikų – bent kartą per metus.

Kuo anksčiau bus diagnozuoti stuburo ir griaučių bei raumenų sistemų sutrikimai, parinktos tinkamos korekcijos priemonės, tuo geresnių rezultatų bus galima tikėtis.

Netaisyklinga kūno laikysena būdingesnė vaikams, kurie mažai juda (ilgai žiūri televizorių, daug laiko praleidžia prie kompiuterio, piešia, mažai laiko praleidžia lauke ir pan.); jų silpnesnė kaulų ir raumenų sistema, prastesnė judesių koordinacija. Tai ypač aktualu mokyklinukams, kurie dažnai susikūprinę ruošia pamokas, nešioja sunkias kuprines.



MANKŠTOS TAISYKLINGAI LAIKYSENAI

Spalio 25-29 dienomis lopšelyje- darželyje „ Alksniukas“ ugdytiniai atliko mankštas skirtas taisyklingai laikysenai.

MANKŠTA “NEBŪK KREIVAS”

Lapkričio 3, 10,15 dienomis lopšelyje- darželyje „ Alksniukas“ pelėdžiukų, voveriukų, drugelių ugdytiniams vyko mankštos „ Nebūk kreivas“ .

KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

MUS RASITE:

Taikos pr. 76, Klaipėda

Tel. (8 46) 234796

El. p. info@sveikatosbiuras.lt

www.sveikatosbiuras.lt

www.facebook.com/biuras