

TAISYKLINGOS LAIKYSENOS PATARIMAI

Ugdyti taisyklingos laikysenos įgūdžius būtina nuo pat mažens. Labai svarbu, kad tėveliai nuolat stebėtų savo atžalos laikyseną dar iki brendimo pradžios (kol dar iki galo nėra susiformavęs skeletas), kadangi net 25 - 30 proc. vaikų laikysena yra netaisyklinga.



Pastebėkite savo vaiko netaisyklingos laikysenos požymius:

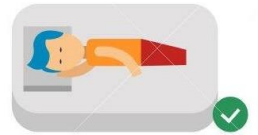
- Nugara įgaubta, pakumpusi;
- Pečiai palenkti į priekį;
- Nuleista galva;
- Nukarę pečiai;
- Atsikišusios mentės.



**NETAISYKLINGA
LAIKYSENA**



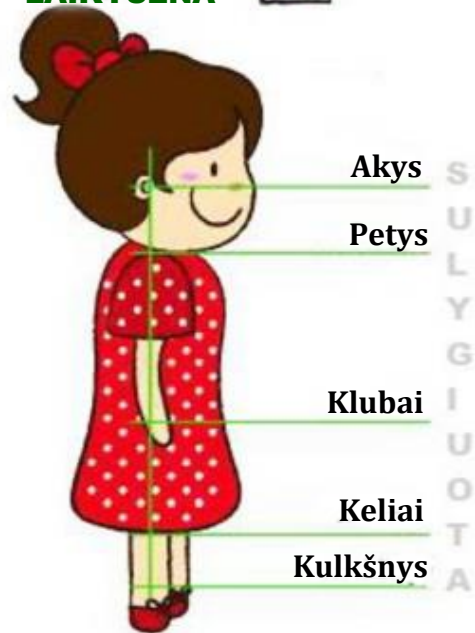
**TAISYKLINGA
LAIKYSENA**



**Netaisyklingos laikysenos
žala organizmui:**

- Nuovargis;
- Galvos skausmai;
- Kaklo skausmai;
- Nugaros skausmai;
- Sąnarių skausmai;
- Nuotaikų kaita;
- Mažas ūgis;
- Dėmesio nesutelkimas

...



Jeigu pastebėjote, kad vaiko laikysena netaisyklinga:

Svarbu, kad tėvai ragintų vaikus pataisyti netaisyklingą kūno padėtį. Žaidimo metu skatintų dažnai keisti užimamas pozicijas. Dažnai būna, kad vaiko netaisyklinga laikysena yra tiesiog blogas įprotis, nuo kurio galima atpratinti nuolat taisant ir primenant vaikui apie kūno padėtį. Jei yra rimtesnių laikysenos sutrikimų būtina konsultuotis su specialistais.