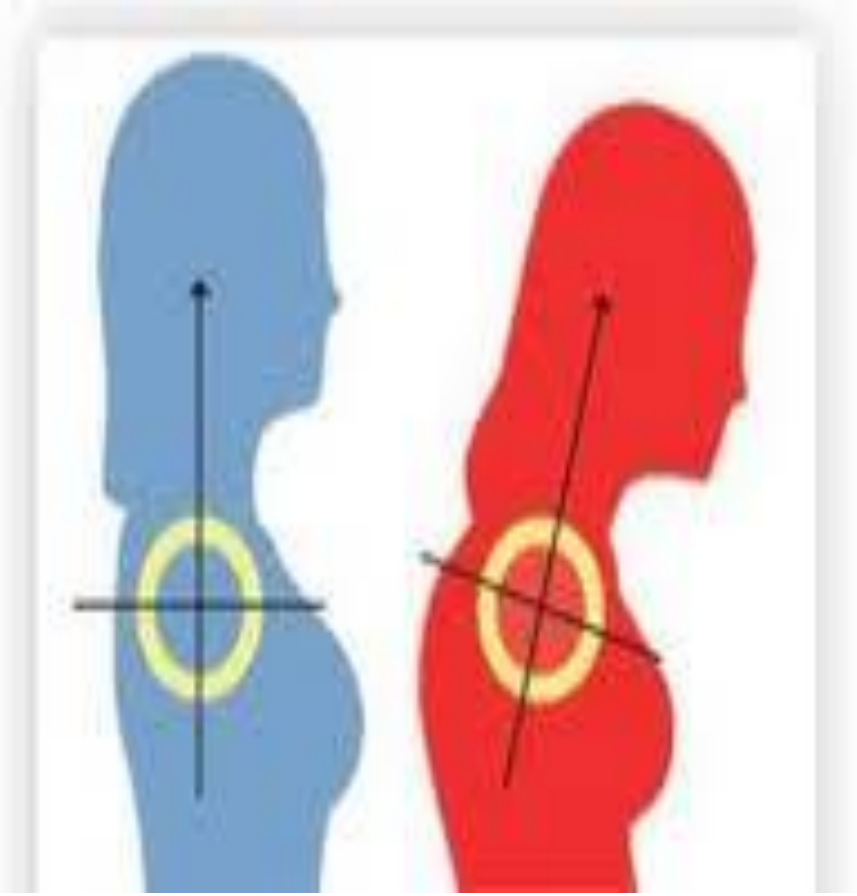
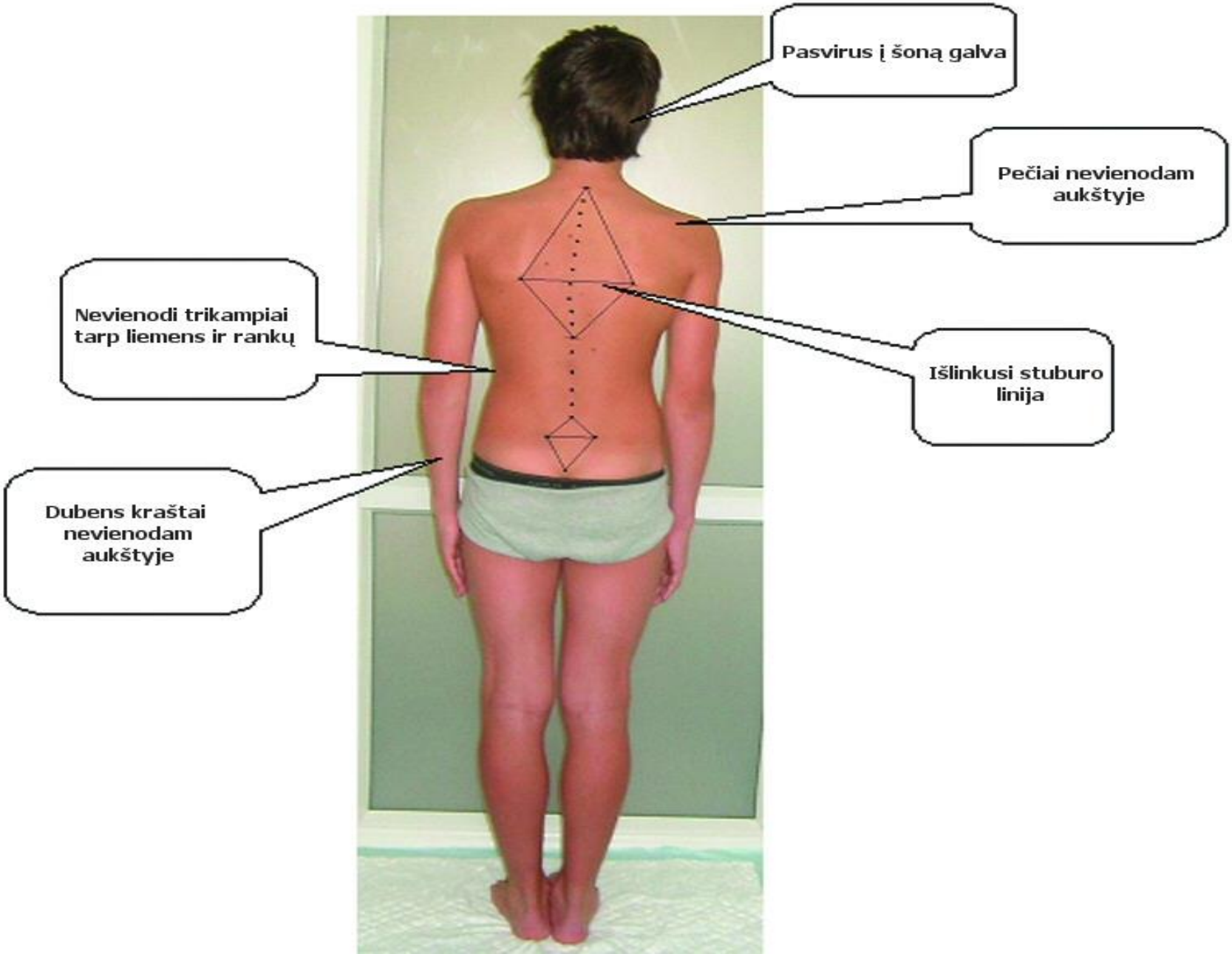
„Savo laikysenos vertinimas ir koregavimas”

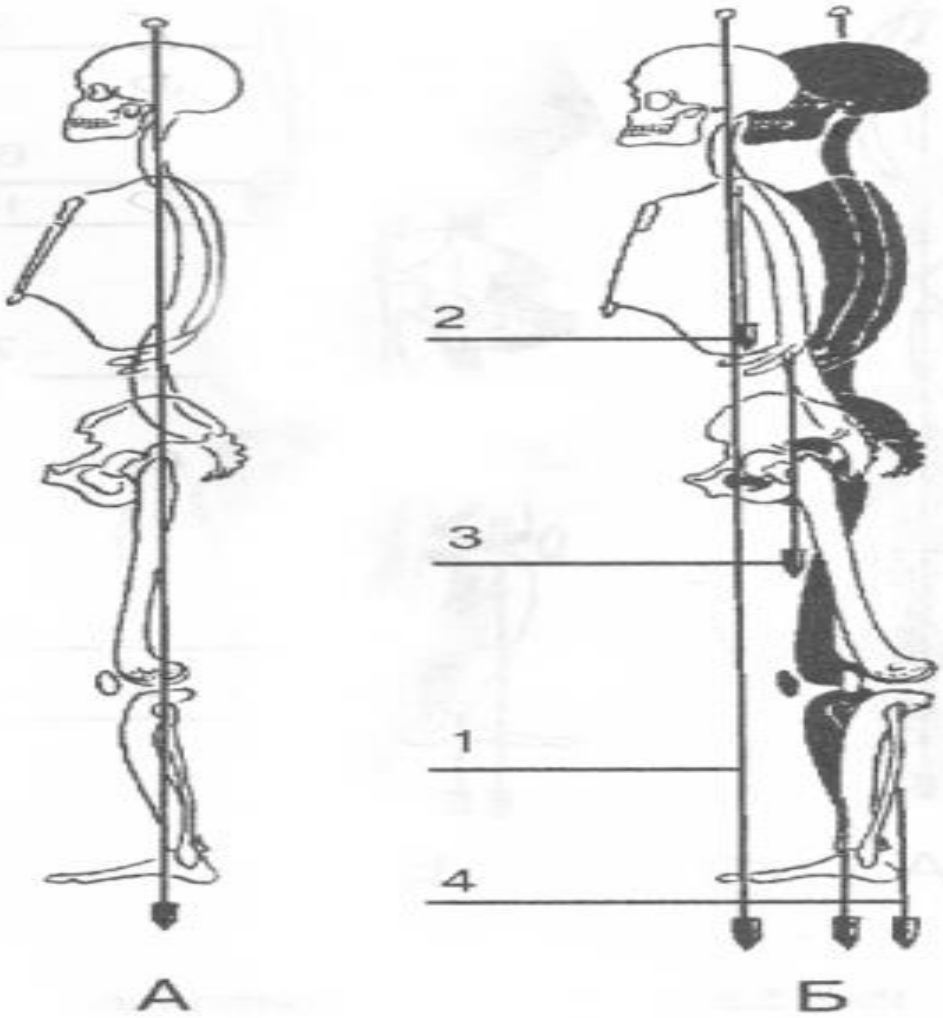
Kaip laikome galvą



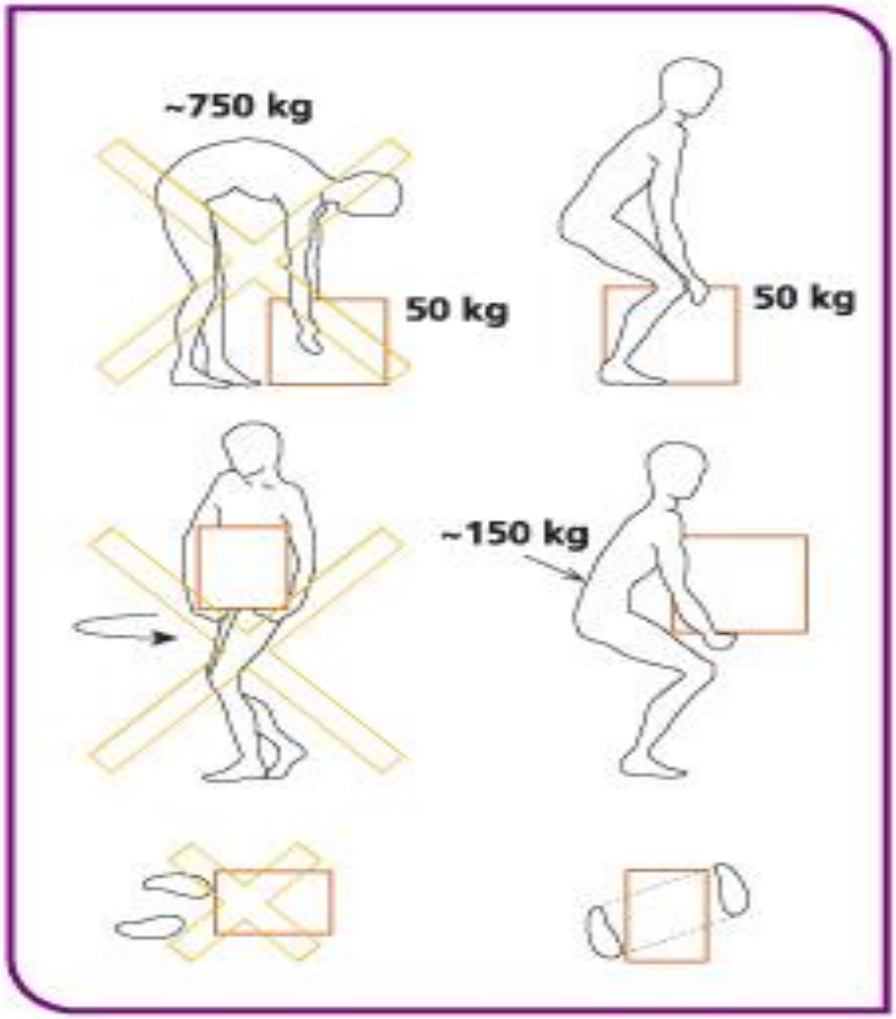

Pasvirus į šoną galva
Pečiai nevienodam aukštyje
Nevienodi trikampiai tarp liemens ir rankų
Išlinkusi stuburo linija
Dubens kraštai nevienodam aukštyje

Kas mus laiko?

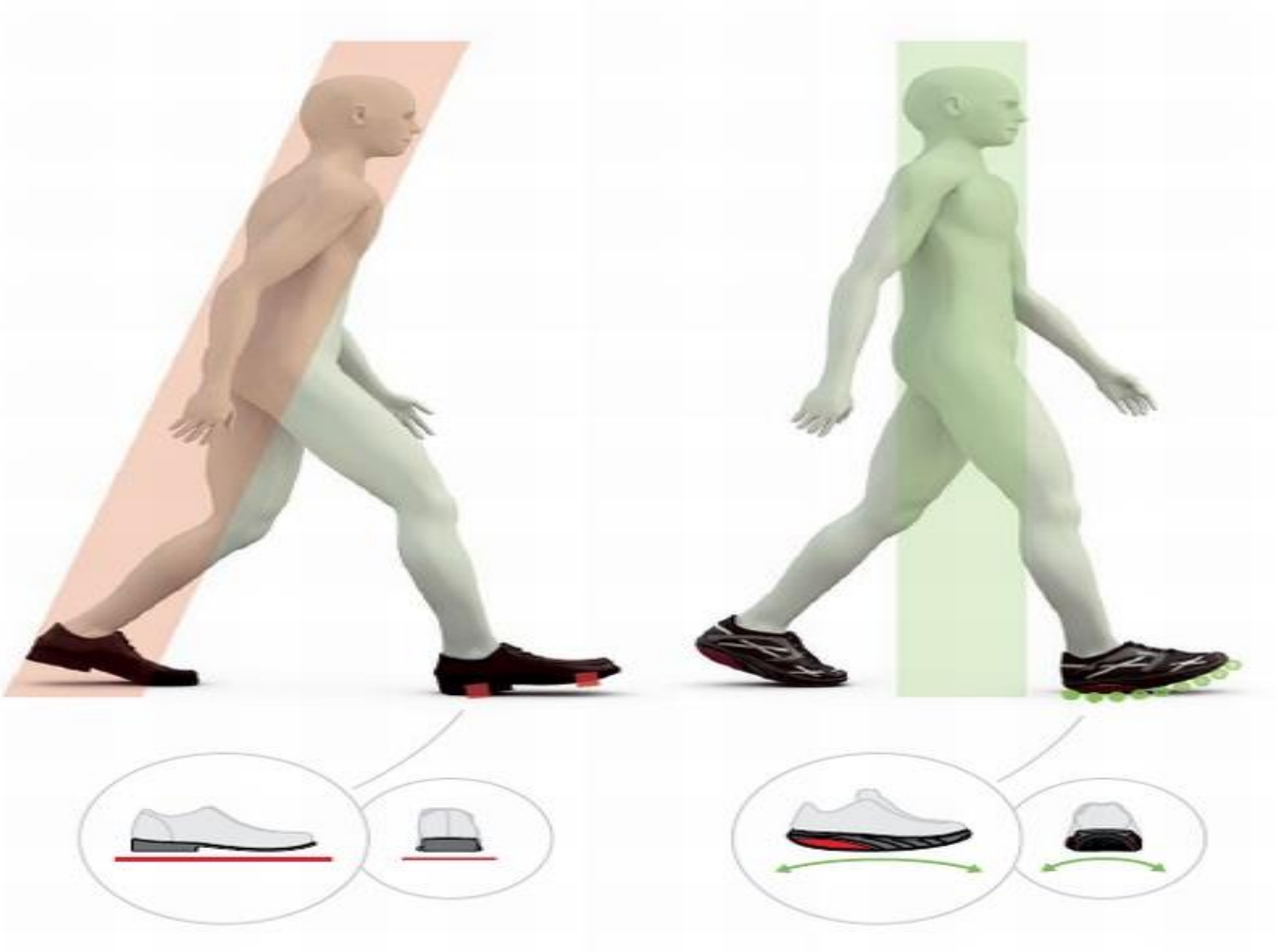
Kaip stovime?



Kaip apsaugoti nugarą?

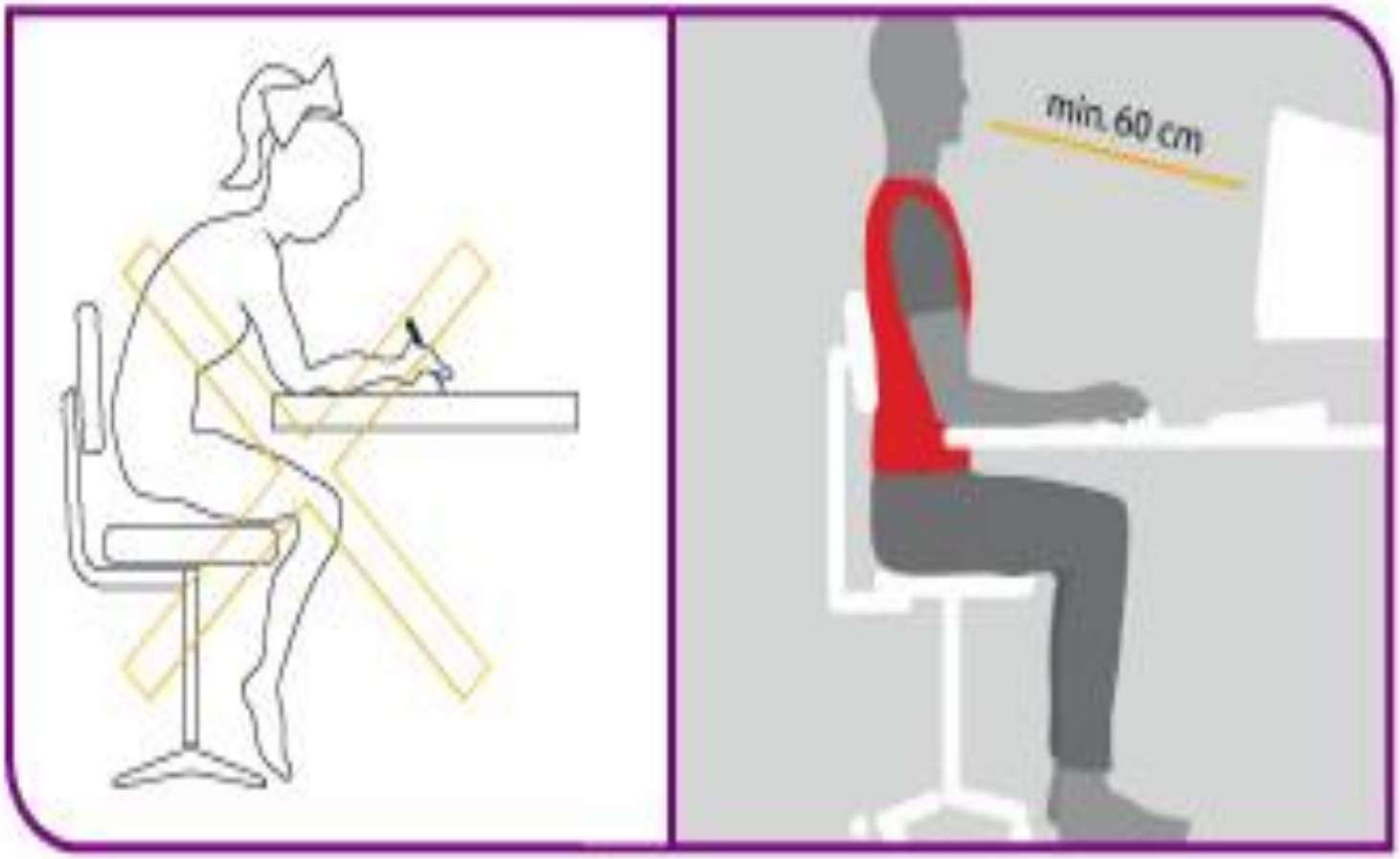


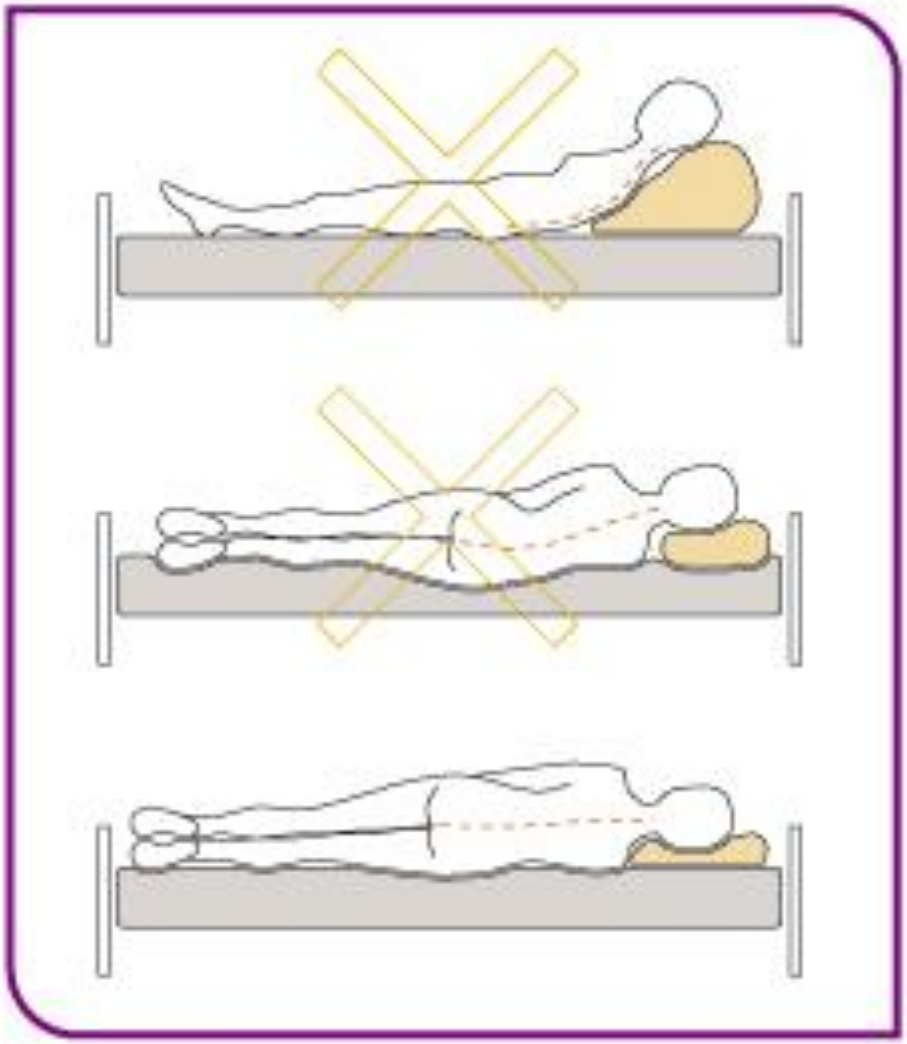
Eisena ir batai



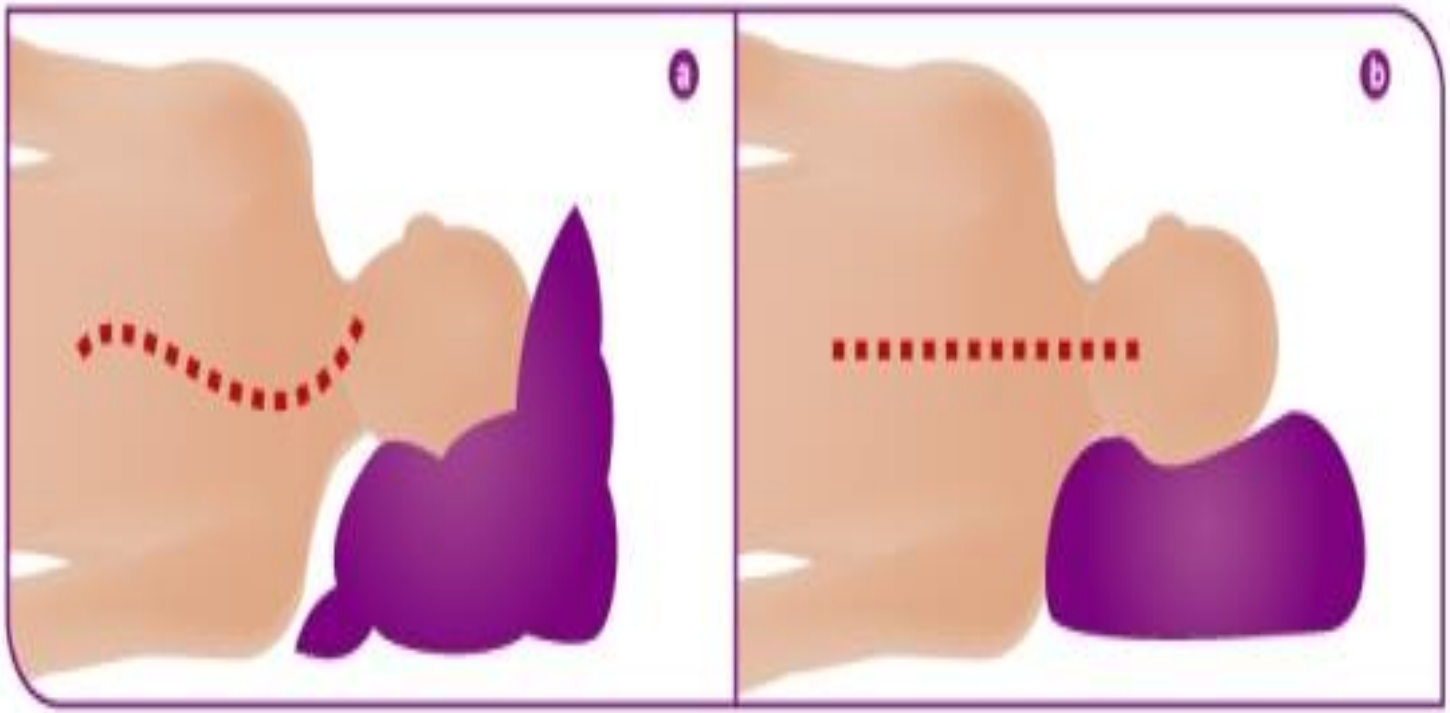
- Netaisyklinga laikysena nustatoma kas antram moksleiviui, o skolioze serga kas septintas. Gydytojai ir pedagogai konstatuoja, kad vaikų, kuriems iškrypęs stuburas, kasmet vis daugėja.

Kaip sėdime?





A-NETEISINGAI B-TEISINGAI



Kas čia tokio?

O GAL AŠ MOKU TAIP

NETAISYKLINGOS LAIKYSENOS PASEKMĖS

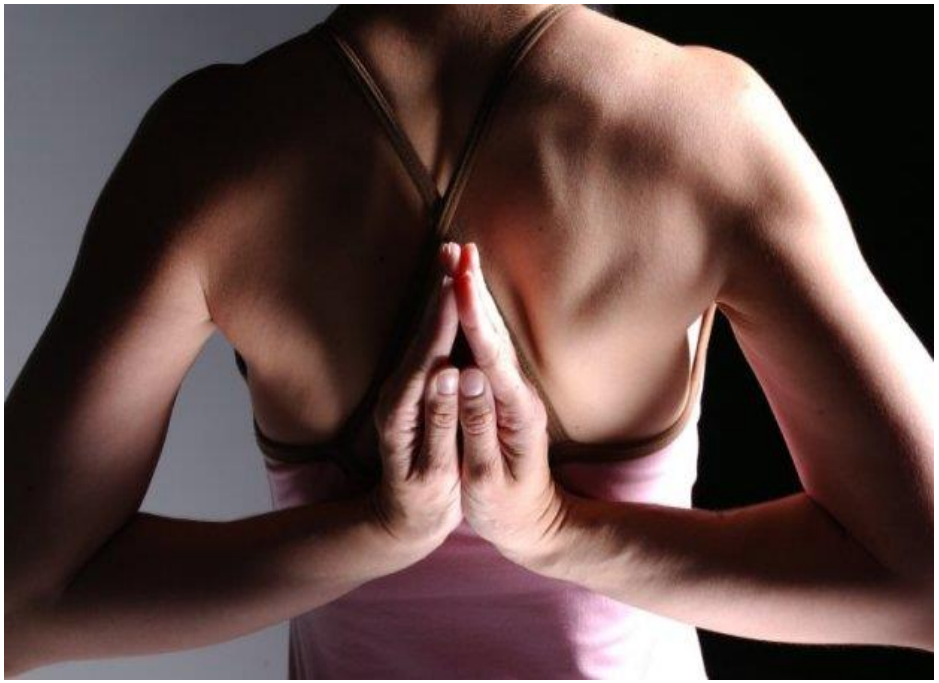
Kūprinimasis? Skauda nugarą? Greitai pavargstate?

Žmogaus griaučiai ir raumenys nuo 13 iki 17 metų amžiaus auga labai sparčiai. Todėl tuo metu labai svarbu rūpintis savo kūno laikysena. Taisyklingą laikyseną turintis žmogus stovi laisvai, neįsitempęs ir nesusikūprinęs, galvą laiko tiesiai. Jo pečiai, mentės ir klubai yra vienoje plokštumoje.

Norint tokiam būti, reikia mankštintis, daug judėti. Taip pat reikia pasirinkti tinkamo aukščio stalą ir kėdę, nesikūprinti sėdint. Miegoti reikia neįdubusioje lovoje. Taisyklingą laikyseną gadina ant vieno peties nešiojama sunki kuprinė.

Laikysena

Lankstumas



Nekoreguota netaisyklinga laikysena-stuburo iškrypimas

ATSAKOMYBĖS DĖSNIS

- AŠ ESU ATSAKINGAS UŽ VISKĄ: KAS ESU, KUO TAPSIU IR KĄ PASIEKSIU.
- NEPLANUODAMAS SAVO VEIKLOS, AŠ PLANUOJU NESĖKMĘ.
- AŠ ATSAKINGAS UŽ SAVO IR APLINKINIŲ SVEIKATĄ.

BŪKIME SVEIKI.