**Rekomendacijos tėvams ir pedagogams, kaip vaikus mokyti taisyklingos laikysenos**

**Ar kada atkreipėte dėmesį į savo vaiko laikyseną? Ar jis eina tiesiai? Ar palinkęs į priekį?**



Graži kūno laikysena ir tiesi eisena – tai ne tik estetinė vertybė, rodanti pasitikėjimą savimi ir gerą savijautą. Ji labai svarbi krūtinės ląstos, dubens, galūnių kaulų ir vidaus organų vystymuisi bei veiklai, nugaros ir kaklo skausmų prevencijai.

Vilniaus visuomenės sveikatos centro specialistai atkreipia dėmesį, kad vaikų laikysenai ypač daug įtakos turi ikimokyklinio ir mokyklinio ugdymo įstaigos aplinka, kadangi laikysena formuojasi būtent šiame amžiuje.

Darželinio amžiaus (nuo 1 iki 7 metų) vaikų ūgis, svoris, krūtinės apimtis sparčiai didėja, formuojasi judėjimo ir atramos aparatas, vystosi raumenys, todėl tobulėja judėjimo funkcijos, judesiai. Ūgtelėjęs vaikas sugeba atlikti koordinuotus fizinius pratimus, gali piešti, lipdyti ir pan.

Nors laipsniškai vyksta skeleto kaulėjimo procesai, tačiau vaiko kauliniame audinyje skirtingai nei suaugusiojo yra daugiau mineralinių, o ne organinių medžiagų, todėl vaikų kaulai būna minkšti ir lankstūs, stuburas netvirtas. Dėl nedidelės raumenų jėgos, vyrauja lenkiamųjų raumenų tonusas, todėl vaikui sunku ilgai sėdėti tiesiai.

**Judėjimas – ypač svarbus vaikų sveikatai**

Ankstyvajame amžiuje svarbiausia yra aktyvaus judėjimo sistema, lemianti visų kitų sistemų vystymąsi, tarp jų ir laikysenos formavimąsi, kuri šiame periode yra labiausiai pažeidžiama.

Moksliniai tyrimai rodo, kad netaisyklinga kūno laikysena vis dažniau nustatoma jauname amžiuje. Tačiau ji retai būna įgimta. Dažniausiai ji susiformuoja dėl netaisyklingos aplinkos: kai vaikas guli minkštoje lovoje su aukštomis pagalvėlėmis, naudojasi ergonomiškai nepritaikytomis mokymosi ir poilsio vietomis, sėdi netaisyklingoje padėtyje, neša pernelyg sunkų nešulį, neša ant vieno peties ar rankoje, per mažai juda arba dirba tokius darbus, kurių krūvis neatitinka vaiko amžiaus.

Tiek darželyje, tiek mokykloje, labai svarbus vaikams aktyvus poilsis. Vaikai ugdymo įstaigose turėtų būti užimti vidutinio intensyvumo fizine veikla kiekvieną dieną ne trumpiau kaip 60 minučių. Vidutinio intensyvumo fizinis aktyvumas apibūdinamas kaip fizinė veikla, kurios metu parausvėja veidas, padažnėja kvėpavimas ir širdies susitraukimų dažnis, bet nebūtinai suprakaituojama, kalbėjimas nepasunkėja.

Vaikams galima greitai eiti, važiuoti dviračiu, plaukti, žaisti aktyvius sporto žaidimus, šokti ir pan. Kuo daugiau vaikas judės, tuo daugiau naudos turės savo sveikatai – tad ugdymo įstaigose tam turi būti sudarytos sąlygos.

**Sėdėti taisyklingai reikia išmokti**



Labai svarbu, kad vaikai sėdėtų taisyklingai: kampas tarp kėdės atkaltės ir sėdimosios dalies turi būti 90–100°. Sėdimoji dalis ir atkaltė turi būti pakankamai kietos ir tvirtos. Vaikas turi giliai sėdėti ant sėdimosios dalies, juosmens ir kryžkaulio sritimi remdamasis į atkaltę, tiesiai laikyti liemenį ir galvą.



Tarp liemens ir stalo krašto turėtų likti 3–4 cm tarpas. Kojos per klubo ir kelio sąnarius sulenktos stačiu kampu, visa pėda remiamasi į grindis. Nerekomenduojama sėdėti pakišus vieną koją po sėdyne, sukumpus, persikreipus ar susilenkus.

Tėvai, pedagogai turėtų mokyti vaikus taisyklingai sėdėti, riboti vaikų ilgą sėdėjimą prie televizoriaus ar kompiuterio, žiūrėti, kad baldai atitiktų vaikų ūgį, kuprinės svoris neviršytų daugiau kaip 10–15 proc. vaiko kūno masės.

Svarbiausias vaidmuo koreguojant vaikų laikyseną tenka vaikų ugdymo įstaigose dirbantiems visuomenės sveikatos specialistams, kurie renka informaciją apie vaikų sveikatą, informuoja bei konsultuoja mokyklos administraciją ir mokytojus su sveikata susijusiais klausimais. Jei šių specialistų nėra, vaikų sveikata turėtų nepamiršti rūpintis patys pedagogai.