

VAIKŲ LAIKYSENOS IR FIZINIO AKTYVUMO PATARIMAI

VAIKAMS (NUO 5 IKI 11 METŲ) IR PAAUGLIAMS (NUO 12 IKI 17 METŲ)
PATARIMAI TĖVAMS/GLOBĖJAMS

01



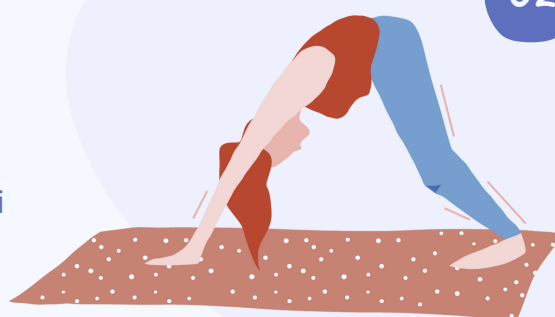
FIZINIO AKTYVUMO NAUDA

Gerėja širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemų būklė, didėja griaučių raumenų pajėgumas, kaulinio audinio tankis bei tvirtumas, mažėja streso, nerimo bei lengvos ir vidutinės depresijos simptomai, mažėja galimybė nutukti ar turėti antsvorį, gerėja mokymosi rodikliai ir rezultatai.

REGULIARI FIZINĖ VEIKLA

Visi vaikai ir paaugliai turi kasdien sukaupti mažiausiai 60 minučių vidutinio ar didelio intensyvumo fizinės veiklos. Didžioji dalis kasdienės fizinės veiklos turi būti ilgai trunkanti ištvermę lavinanti (aerobinė) veikla.

02



03



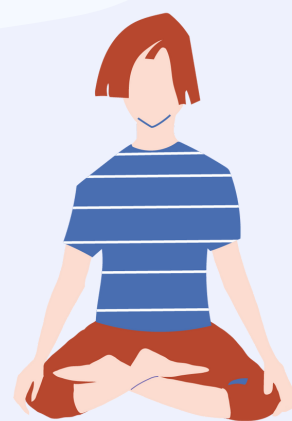
DIDELIO INTENSIVUMO FIZINĖ VEIKLA

Kad didėtų raumenų jėga ir kaulų tvirtumas bei jų tankis, didelio intensyvumo fizine veikla reikėtų užsiimti ne rečiau kaip 3 kartus per savaitę.

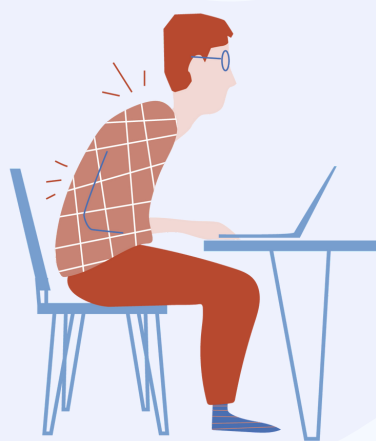
PASYVUS LAIKAS

Vaikai ir paaugliai turėtų riboti laiką, praleidžiamą sėdint prie ekranų (TV, kompiuterio, mobiliojo telefono ir kt.), ypač poilsio metu.

04



05



LAIKYSENA SĖDINT

Įvertinkite, ar stalas ir kėdė yra tinkamo dydžio ir ar gali vaikai taisyklingai atsisėsti: galva ir pečiai turi būti vienoje linijoje, alkūnės sulenktos 90 laipsnių kampu, kelio ir klubo sąnariai sulenkti 90 laipsnių kampu, kulnai tvirtai į grindis.

TINKAMA KUPRINĖ – SVEIKA VAIKO NUGARA

Mokyklinės kuprinės turi turėti formą išlaikančią nugarėlę ir pakietintą korpusą. Pilnos kuprinės svoris turėtų sudaryti ne daugiau kaip 10–15 proc. mokinio kūno masės. Kuprinės plotis neturi viršyti vaiko pečių pločio.

06



07



KUPRINĖS NEŠIOJIMAS

Vaikai turėtų kuprinę nešioti ant abiejų pečių, kuprinės apatinė dalis neturi būti žemiau juosmens. Nuolatinis stuburo lenkimas į šoną pradeda formuoti ydingą laikyseną.

RŪPINKITĖS VAIKO LAIKYSENA IR FIZINE VEIKLA!