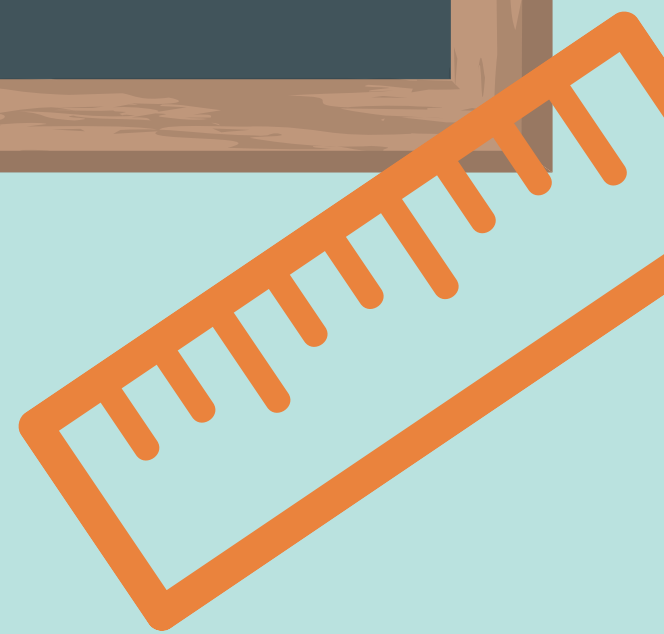


# Taisyklingos laikysenos atmintinė

- Mokiniai mokymo klasėje sodinami atsižvelgiant į mokinio gydytojo nurodymus dėl regos, klausos ir kt.
- Sėdint ant kėdės mokinio laikysena turi būti taisyklinga: kojos per klubo ir kelio sąnarius turi būti sulenktos 90° kampu, pėdos tvirtai atremtos į grindis. Jeigu kėdė per aukšta - pėdos atremiamos į papildomą atramą.
- Stalo aukštis turi būti toks, kad mokiniui dilbį padėjus ant stalo, ranka per alkūnės sąnarį būtų sulenkta 90° kampu.
- Vaikas turėtų giliai sėdėti ant sėdimosios kėdės dalies, juosmens ir kryžkaulio sritimi remdamasis į atkalnę, tiesiai laikyti liemenį ir galvą.
- Po stalu turėtų būti pakankamai vietos kojoms.
- Tarp liemens ir stalo krašto turėtų likti 3-4 cm tarpas.
- Atstumas nuo akių iki knygos (sąsiuvinio) turėtų būti 35-40 cm.
- Nuvargus akims kinta ir mokinio laikysena, todėl po įtempto 15-20 minučių trukmės skaitymo ar rašymo rekomenduojama pailsinti akis žiūrint pro langą į toli.
- Per pertraukėles rekomenduojama atlikti atpalaiduojamuosius pratimus akims, rankoms, kojoms, kaklui, nugarai.



Kiekvieną dieną  
bent po 60 min  
vidutinio arba didelio  
intensyvumo fizinio  
aktyvumo!

- Į mokyklą daiktus neštis tik mokyklinėje kuprinėje.
- Kuprinė nešama ant abiejų pečių, jos apačia neturėtų būti žemiau juosmens.
- Kuprinė turi turėti diržus ir rankenėles. diržai turi būti reguliuojamo ilgio, pečių srityje ne siauresni kaip 3,5- 4,0 cm pločio.
- Kuprinė turi turėti formą išlaikančią nugarėlę ir pakietintą korpusą.
- Pradinių klasių mokinių kuprinių svoris turėtų būti ne didesnis kaip 700 g, vyresniųjų klasių mokinių kuprinių - ne didesnis kaip 1 000 g.
- Didžiausias pilnos kuprinės svoris neturėtų viršyti 15 procentų mokinio kūno svorio.
- Išorinėje kuprinės pusėje turi būti pritvirtinti atšvaitai !

