|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Taisyklinga laikysenaVaiko darbo vietaBūtina įvertinti stalo ir kėdės aukštį. Stalo tinkamumą pasimatuoti galima labai paprastai: pridėkite kumščius prie smakro, alkūnės laisvai leidžiasi žemyn – nuo jų iki stalo turėtų likti trijų pirštų tarpas. |  | Svarbiausia sėdėjimo taisyklėDažnai vadinama keturių atramų taisykle, o tai reiškia, kad sėdint prie rašomojo stalo reikia remtis pėdomis į grindis ir alkūnėmis į stalą. Taip pat svarbu nepamiršti priglausti dubens ir nugaros prie atlošo. |  | Kairiarankiams **Simetriškumą itin sunku išlaikyti kairiarankiams. Jie linkę rašyti persisukę, pirmyn atkišę kairįjį petį. Tokiems vaikams reikėtų siūlyti pasukti sąsiuvinį ir kuo dažniau daryti pertraukėles, pečius atpalaiduojančius pratimus.** |
|  |  |  |
|  |
| VILNIAUS MIESTO SAVIVALDYBĖSVISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS |