



Rugsėjo mėnesį Šilavoto pagrindinėje mokykloje vyko paskaita - praktiniai užsiėmimai: „Laikysenos vertinimo testas. Fiziniai pratimai gerinantys laikyseną“. Užsiėmimai buvo skirti 6-7 kl. mokiniams.

Paskaitos metu mokiniai susipažino su laikysenos tipais, sužinojo kokią kūno padėtį reikėtų išlaikyti miegant, sėdint, vaikščiojant, taip pat buvo aptarti pagrindiniai fiziniai pratimai, kurie padeda išvengti nugaros skausmų, atpalaiduoja nugaros raumenis, padeda formuoti taisyklingą laikyseną. Paskaitos pabaigoje mokiniai buvo suskirstyti poromis, kiekvienas gavo laikysenos vertinimo testą ir vertinimo savo porininko laikyseną.

Visuomenės sveikatos biuro specialistė

Vesta Stankevičienė