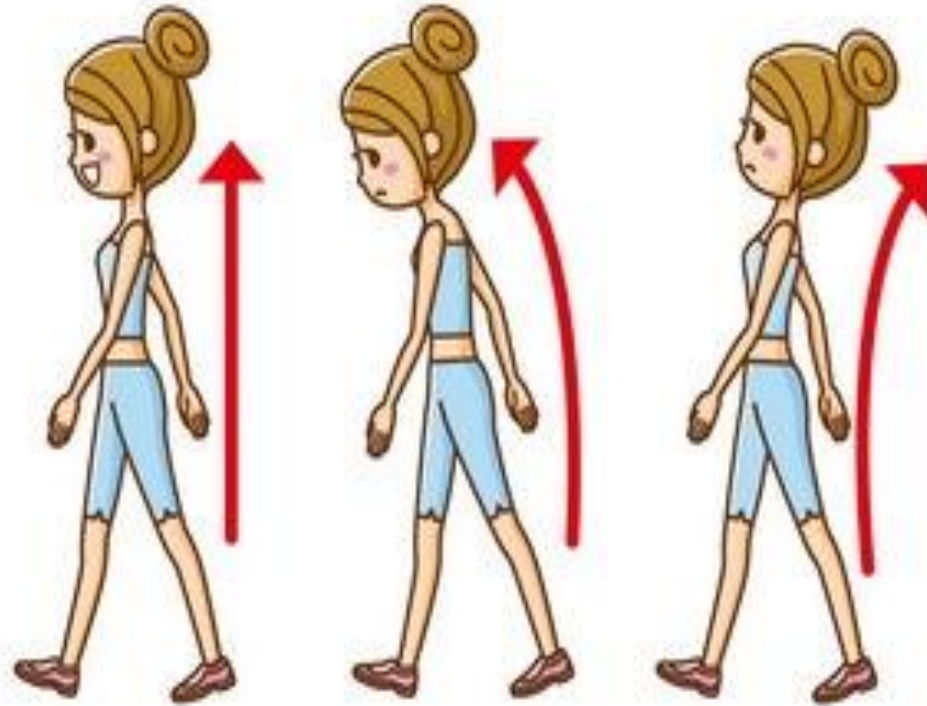


Stāja.  
Pareiza  
stāja.



# Kas ir stāja?

- ❖ Ar stāju saprot ķermeņa pozīciju nepiespiestā stāvoklī, kuru cilvēks ieņem bez liekas muskuļu piepūles, jeb līdzsvara stāvokli starp ķermeņa muskuļu spēkiem un zemes gravitācijas spēku.
- ❖ Bērna stāja ir atkarīga no pareizu mugurkaula fizioloģisko liekumu izveidošanās bērna augšanas un attīstības dažādos posmos un muskulatūras nostiprināšanas ar fiziskiem vingrinājumiem.

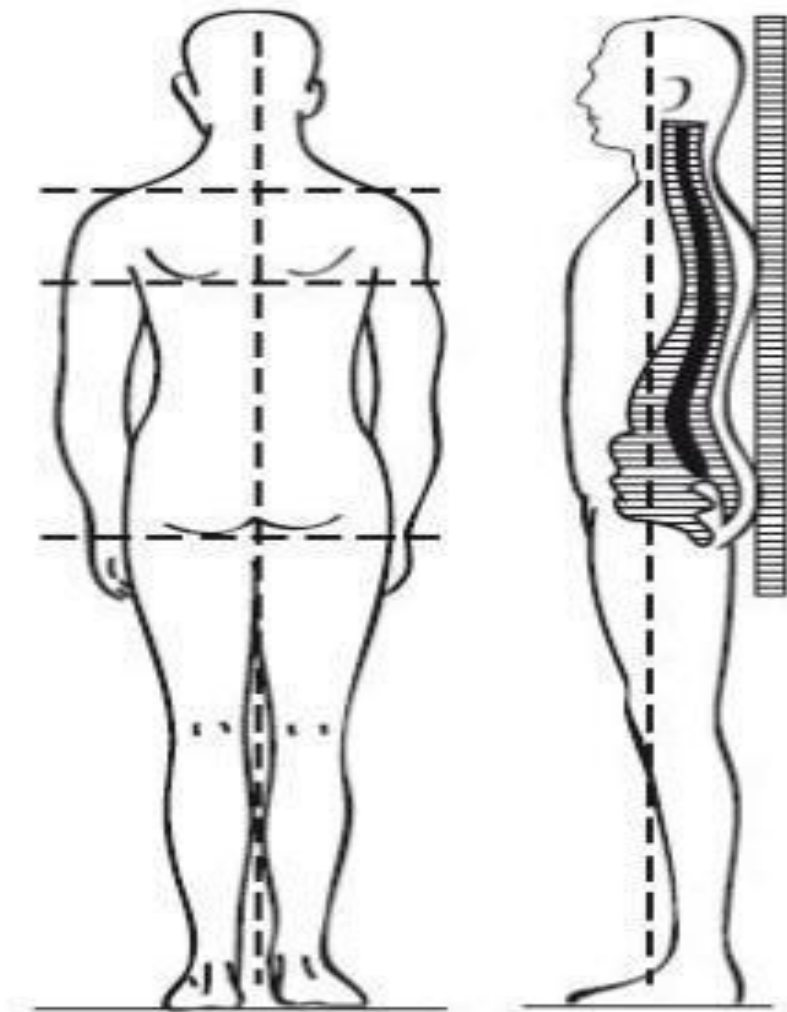
# Stājas veidošanās.

- ❖ Stājas stereotips galvenokārt veidojas 6–7 gadu vecumā, tāpat kā citi ieradumi – pareiza ķermeņa poza ejot, stāvot, sēžot pie rakstāmgalda – ir saistīta ar sistemātisku atkārtotamību.
- ❖ Bērniem jau 12–13 gadu vecumā izveidojas stājas stereotips, kuru var salīdzināt ar pieauguša cilvēka normālu stāju. Pusaudžu vecumā, kad notiek strauja augšana garumā, līdz šim nelielās izmaiņas bērna stājā kļūst labāk pamanāmas un tām var būt tieksme progresēt.

# Pareizas stājas pamatzīmes

- ❖ stāv taisni,
- ❖ galva un ķermenis atrodas vienā vertikālā līnijā,
- ❖ pleci nedaudz ir atvilkti atpakaļ un uz leju,
- ❖ abi pleci atrodas vienādā augstumā,
- ❖ lāpstiņas atrodas vienādā augstumā un vienādā attālumā no mugurkaula,
- ❖ krūšu kurvis ir simetrisks,
- ❖ mugurkaula fizioloģiskie izliekumi ir simetriski,
- ❖ sānu trīsstūris (veido lejā nolaista roka un ķermeņa sānu kontūra) ir simetrisks,
- ❖ kāju garums ir vienāds,
- ❖ kājas ir taisnas, iegurnis ir taisns,
- ❖ nav plakanās pēdas.

# Pareizas stājas simetrija



# Iekšējie stāju ietekmējošie faktori

- ❖ iedzimtība (kāju garums, saistaudu attīstības īpatnības);
- ❖ iekšējo orgānu darbības traucējumi;
- ❖ vispārējais veselības stāvoklis (slimības, traumas);
- ❖ kustību – balsta sistēmas stāvoklis (muskuļu spēks, garums, tonuss, saišu sastiepums, ierobežots locītavu kustīgums);
- ❖ muskuļu sistēmas nepietiekama attīstība;
- ❖ kustību koordinācijas traucējumi vai vāja attīstība;
- ❖ psiholoģiskie faktori (pašapziņa, motivācija);
- ❖ nepietiekama fiziskā aktivitāte;
- ❖ ikdienas aktivitātes un ieradums (poza, kustību stereotipi).

# Ārējie stāju ietekmējošie faktori

- ❖ vides iekārtojums (pareizi iekārtota darba vieta, piemērotas mēbeles, adekvāts apgaismojums, dienas režīma ievērošana, pilnvērtīgs uzturs, darbas un atpūtas režīma ievērošana, kustību aktivitātes svaigā gaisā);
- ❖ sociālās un kultūras tradīcijas;
- ❖ pieejamā informācija un zināšanas par labu stāju un tās nozīmi.
- ❖ gravitācijas spēks

# Kā jāsež pie datora!!





# KĀ SEKMĒT PAREIZAS STĀJAS VEIDOŠANOS SAVAM BĒRNAM. Ieteikumi vecākiem.

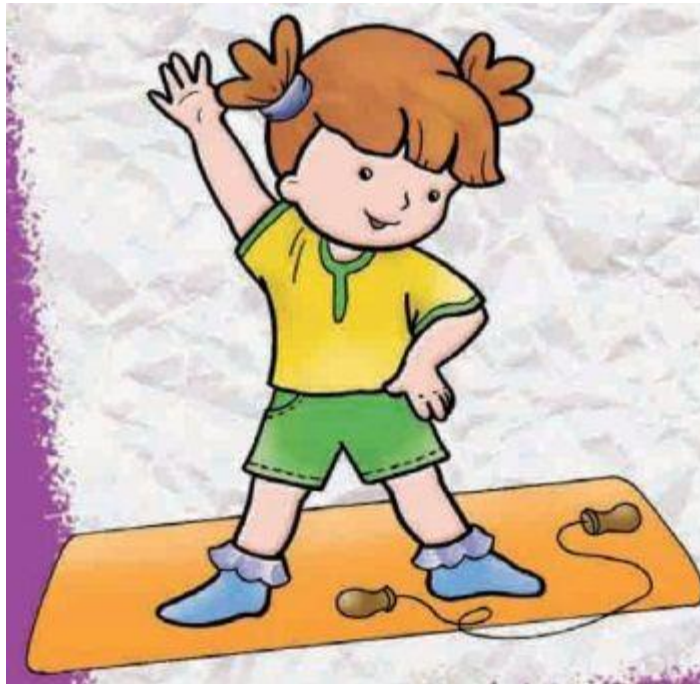
- ❖ no zīdaiņa vecuma jāsekmē simetrisks abu ķermeņa pušu muskulatūras darbs. SIMETRIJA it visā- bērna nešanā, gulēšanas pozās, velšanās, rāpošanā.
- ❖ sekojiet bērna dienas režīmam un uztura kvalitātei. Uzturam jābūt sabalansētam, bagātam ar olbaltumvielām.
- ❖ nepieradiniet bērnu pie spēļu ierīcēm (telefons, planšetdators) jau no mazotnes. Labāk nopērciet puzzle, galda spēli, iesaistiet dažādās mājas aktivitātēs. Tas sekmēs ne tikai fizisku, bet arī psiholoģisku un emocionālu attīstību.
- ❖ skolas vecuma bērniem iekārtojiet ergonomisku darba vidi – mājas darbi nav jāveic uz ceļiem vai pustupus. Rūpīgi izvēlieties bērnam piemērotāko mugursomu, kā arī neļaujiet to nēsāt uz viena pleca.

# KĀ SEKMĒT PAREIZAS STĀJAS VEIDOŠANOS SAVAM BĒRNAM. Ieteikumi vecākiem.

- ❖ popularizējiet aktīvu dzīvesveidu, bet centieties pasargāt bērnu no pārāk lielas, asimetriskas un vecumam neatbilstošas fiziskās slodzes.
- ❖ spēles vai sērfošana internetā, grāmatu lasīšana gultā var sekmēt nepareizas stājas stereotipa veidošanos – gulta nav vieta, kur darboties ar telefonu, datoru vai lasīt grāmatas.
- ❖ novērsiet ieradumu veidot asimetriskas pozas;
- ❖ mugursomas svars nedrīkst pārsniegt 10 –12 % no bērna svara
- ❖ motivējiet bērna pareizas stājas veidošanos ar savu pozitīvo piemēru – bērns ātri uztver vizuālo un mēģina to imitēt.

# Kustību prieks

Būt veselam nenozīmē to pašu, ko neslimot. Bērns ir vesels, kad viņš jūtas priecīgs, apmierināts un grib kustēties. Jo vairāk bērns kustas un pilnveido savas iemaņas, jo labāk attīstās visas viņa organisma sistēmas, uzlabojas fiziskā attīstība un veselība. Bērna stāja atspoguļo viņa kustību amplitūdu.



Pats svarīgākais faktors, kas ietekmē stāju, ir fiziskās aktivitātes un speciālie vingrojumi. Jo vairāk ikdienā kustēsimsies, jo vairāk tiks nodarbināta muskulatūra, kas notur mūsu mugurkaulu, veidojot labu stāju!!



# Lai visiem prieks kustēties!



Skolas fizioterapeite **Gunita Lūkina** un sporta skolotāja **Inese Lagzdiņa**