

## Taisyklingo veido vystymosi pratimai vaikams

2016-11-15 parašė [www.zandikaulis.lt](http://www.zandikaulis.lt)

Tavo kaulų ir dantų augimas ir judėjimas priklauso nuo tavo raumenų ir odos. Jeigu naktį miegodamas savo burną laikysi užčiauptą, „išspausi“ tobuliausią savo veido formą! Toliau išvardinti pratimai padės tau priprasti - kad laikytumei pilnai užčiauptą burną netgi miegant ar ilsintis. Po kurio laiko jau nebereikės savęs stebėti, burna užsičiaups savaime!

Paklausi, o kaip atrodo taisyklingai užčiaupta burna? Tai tokia padėtis, kai burnoje nelieka oro – liežuvis lengvai prispaustas prie gomurio ir dantų, bet tuo pačiu ir nepakilęs nuo burnos dugno, dantys lengvai liečiasi, lūpos sučiauptos – burnoje viskas harmoningai liečiasi.



Sėkmės mokantis pratimų:

### 1. Klik / Klik / Sučiaupti

Dukart greitai suklaksėk liežuvium prie gomurio ir staigiai užčiaupk burną, suliesdamas dantis, sučiaupdamas lūpas ir liežuvį pakeldamas prie gomurio (burnos viršaus). Burnoje nebeliks laisvos vietos. Tai bus ideali padėtis. Daryk tai kaskart, kai pastebėsi, kad tavo dantys nesiliečia. Stebėk save!

### 2. Raidės „N“ padėtis

Tark raidę „N“ ir staiga užčiaupk burną, suliesdamas dantis ir lūpas.

### 3. Liežuvio atsispaudimai

Užčiaupta burna stipriai spausk liežuvį prie gomurio.  
Per dieną 10 kartų padaryk po 6 tokius atsispaudimus.

### 4. Kramtymo pratimas

Prieš atlikdamas šiuos pratimus įsitikink, kad taisyklingai sėdi ir tavo nugaros padėtis teisinga ([apie teisingą nugaros padėtį rašoma ČIA](#)).

Pasirink kietą natūralų sveiką maistą (ne minkštą apdorotą pusfabrikatį!).  
Atsikąsk ir kramtyk, kol sukramtysi iki košės sudėties (15-20 kartų kramant kiekvieną kasnį)! Lūpas laikyk užčiauptas! 1-2 sekundes stabtelk, lūpos ir dantys turi liestis. Atsimink, tai yra svarbi šio pratimo dalis!

Tuomet, vis dar laikydamas dantis sukąstus, nuryk. Turi stebėti, kad išoriniai tavo veido raumenys būtų neįsitempę. Judesys turi vykti tik viduje! Tik gerklės raumenys gali judėti.

Prisimink: kramtant lūpos visada turi būti sučiauptos, o pradedant ryti turi liestis visi dantys!



Pastaba: valgydamas nesiblaškyk: neskaityk, nežiūrėk televizoriaus, nežaisk kompiuteriu. Greitų rezultatų pasieksi tik tada, jei pilnai susikoncentruosi, atlikdamas šį pratimą!

## 5. Skaičiavimo pratimas

Prieš atlikdamas šiuos pratimus įsitikink, kad taisyklingai sėdi ir tavo nugaros padėtis teisinga ([apie teisingą nugaros padėtį priminsime šiame straipsnyje](#)).

Jei priprasi kvėpuoti tik per nosį, išmokysi savo smegenis miegant saugoti užčiauptą tavo burną. Šis pratimas padės priprasti laikyti užčiauptą burną netgi miegant!

Garsiai ir lėtai skaičiuok nuo 1 iki 60 (mažesnieji iki 30). Kas 5 skaičius sustok ir įkvėpk per nosį. Stenkis per kiekvieną pertraukėlę suliesti savo dantis/lūpas.

Prašome atlikti šį pratimą ryte ir vakare!

Kiekvieną kartą stabtelėjęs įkvėpti, užčiaupk burną ir kvėpuok tik per nosį. Iškvėpk per nosį ar natūraliai skaičiuodamas garsiai.



## 6. Skaitymo balsu pratimas

Prieš atlikdamas šiuos pratimus įsitikink, kad taisyklingai sėdi ir tavo nugaros padėtis teisinga.

Skaitymas balsu – puikus ir mums labai tinkamas pratimas. Kasdien tai užims tik 5–20 minučių. Reikės garsiai skaityti ir taisyklingai akcentuoti sakinius. Prie kiekvieno taško ar kablelio reikia sustoti, užčiaupti burną (Klik/Klik/Užčiaupti padėtyje!) ir kvėpuoti tik per nosį. Prisimink – įkvėpimas tik per nosį.

Įsitikink, kad sėdi ar stovi tiesia nugarą, atpalaiduotais pečiais. Tekstą padėk ant natų stovelio ar kitoje tinkamoje vietoje, kad knyga būtų akių lygyje. Įsivaizduok, lyg skaitytum pranešimą mokyklos susirinkime. Kalbėk lėtai ir aiškiai, raiškiai tark kiekvieną žodį. Jei reikia atsikvėpti – kvėpuok tik per nosį.

Kai pradėsi daryti šiuos pratimus, tau kartais atrodys, kad trūksta oro. Tai normalu. Nesustok ir pamažu pratinkis, kol išmoksi lengvai kvėpuoti tik per nosį. Jei nori pasiekti puikių rezultatų ir ilgam pakeisti savo laikyseną ir įpročius, turi nuolat kartoti šiuos pratimus, kol tavo smegenys automatiškai privers tavo kūną užčiaupti burną tau ilsintis.

