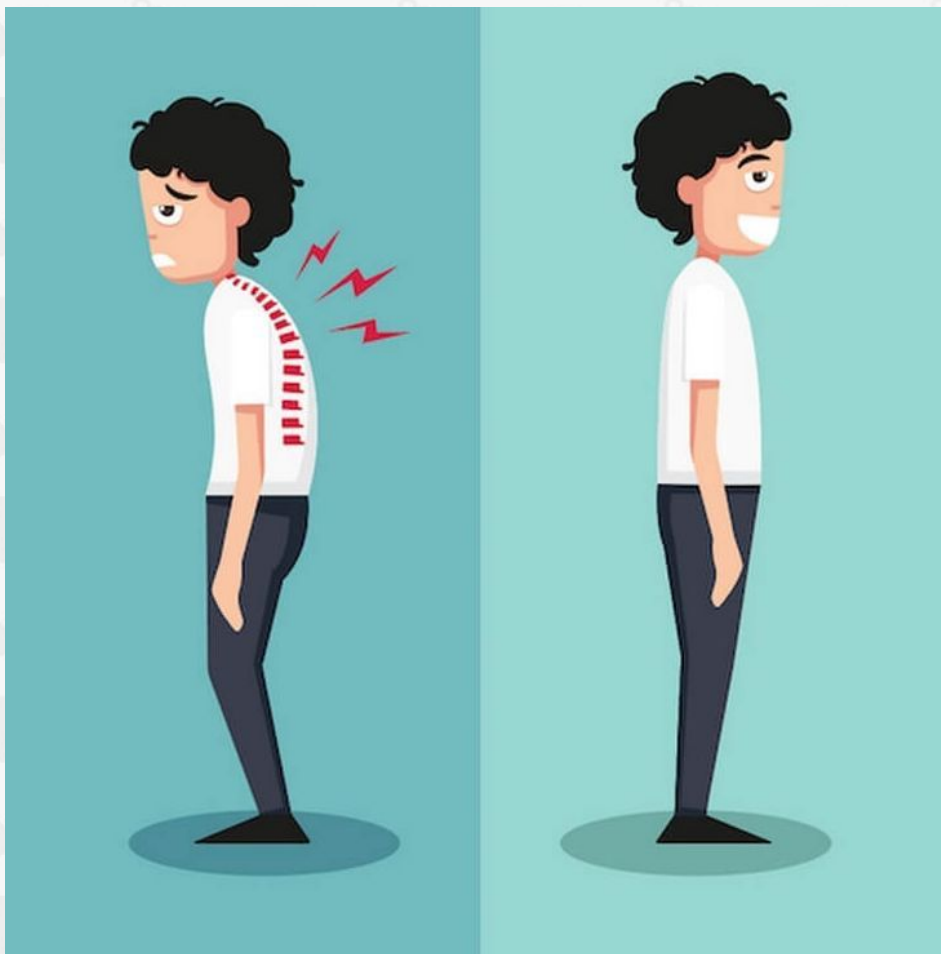


The background of the slide is a light gray gradient with a repeating pattern of medical icons. The icons include a white cross, a white pill with a diagonal line, and a white clipboard with a checklist. The text is centered on the slide.

Правильная осанка



Как правильно!



Выбери правильные ответы

- Носить портфель надо только в одной руке;
- Распределять тяжесть равномерно, чередуя тяжесть из одной руки в другую;
- Иметь привычку сутулиться;
- Ходить надо ровно, прямо;
- Иметь привычку сидеть, лежать в неправильных позах.

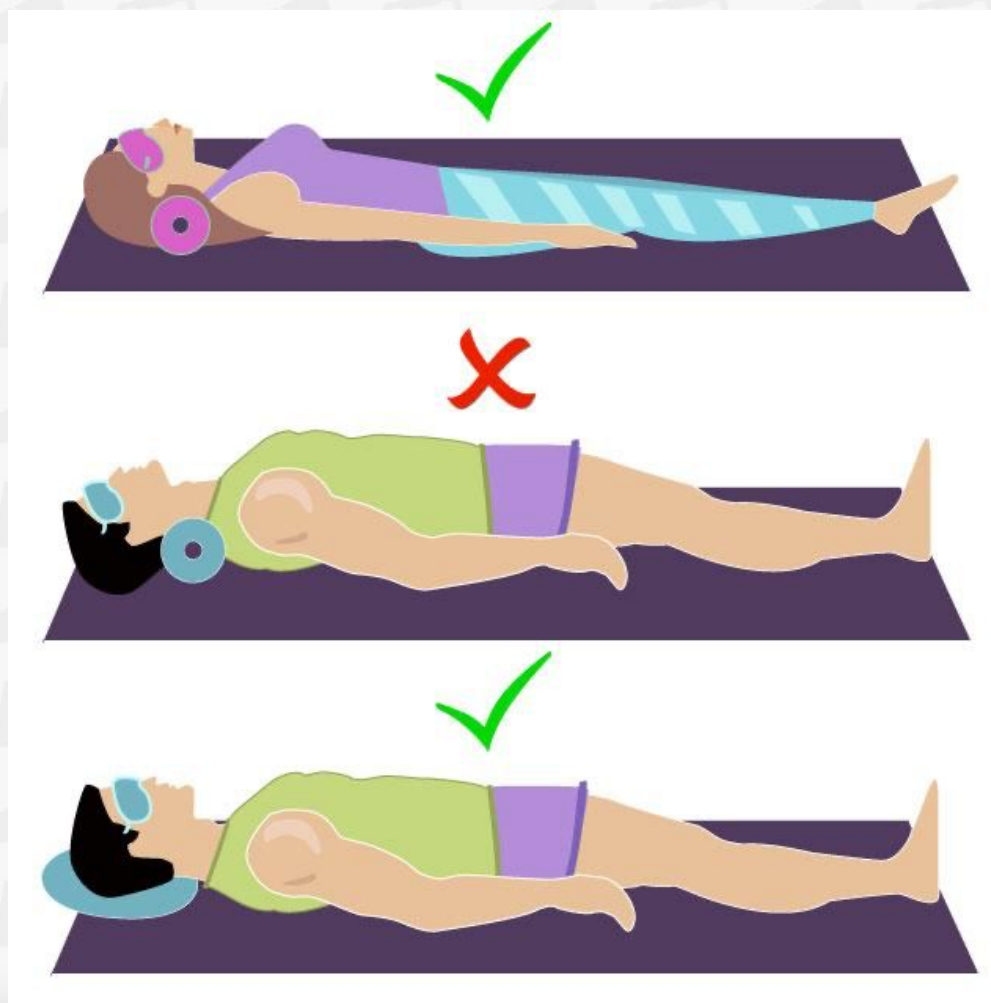
СИДИ ПРАВИЛЬНО



Занимайся спортом



Правильное положение во время сна



Соблюдай режим дня



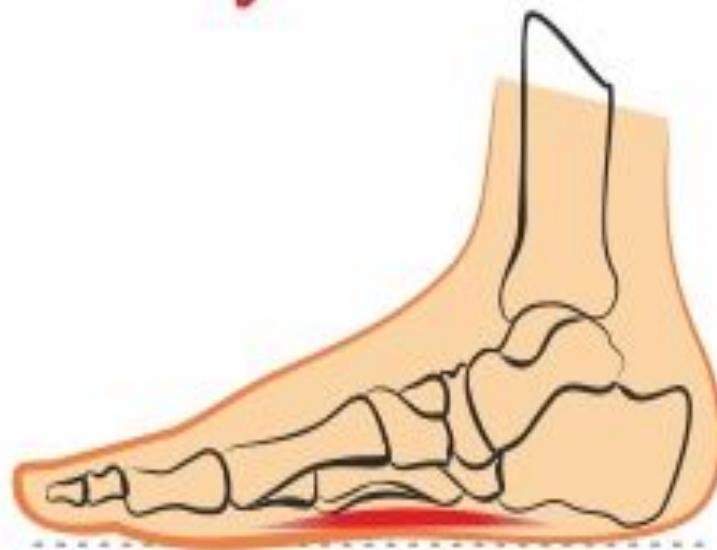
Занимайся плаванием



Правильно переноси грузы



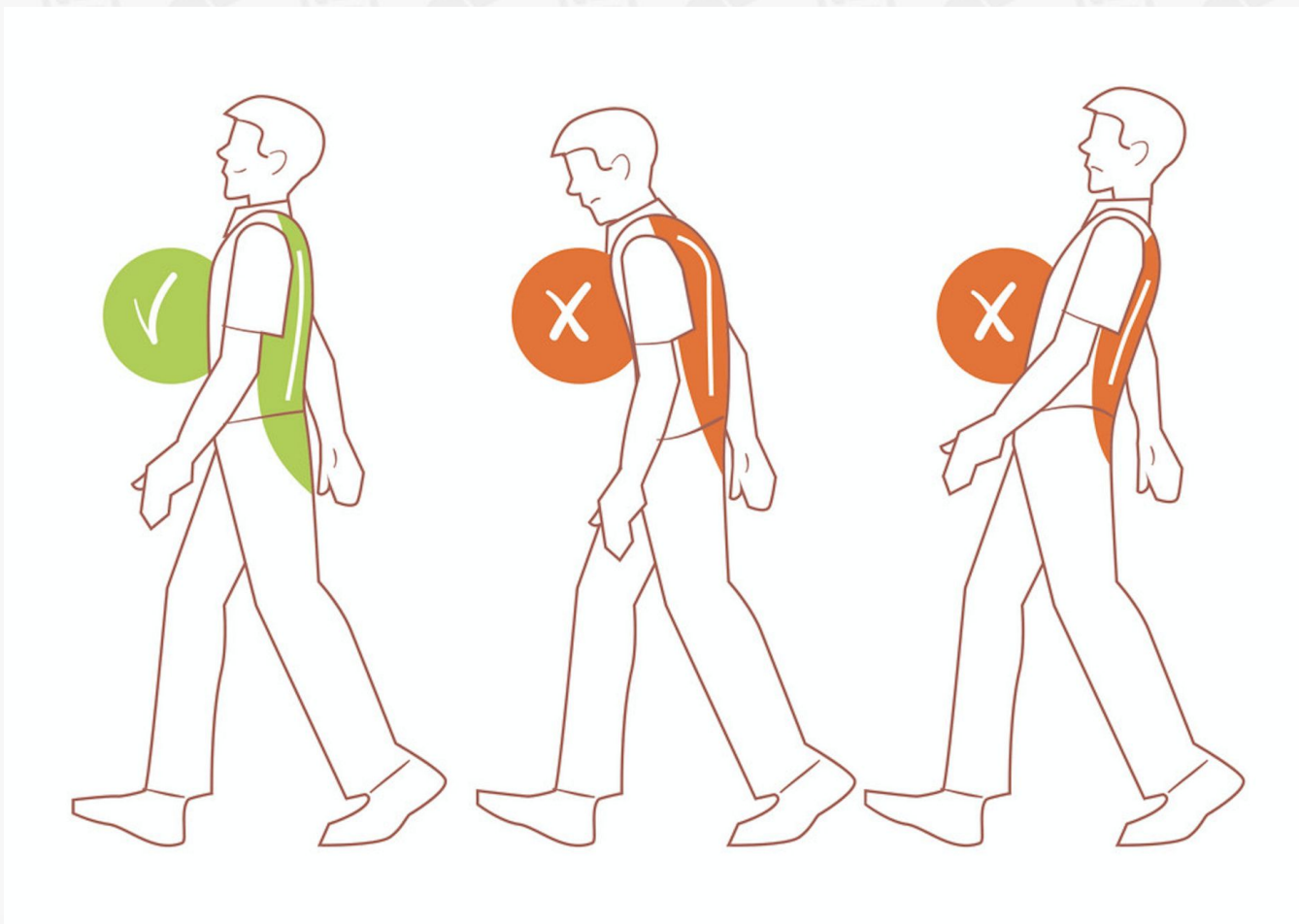
Правильный подбор обуви



Правильное питание

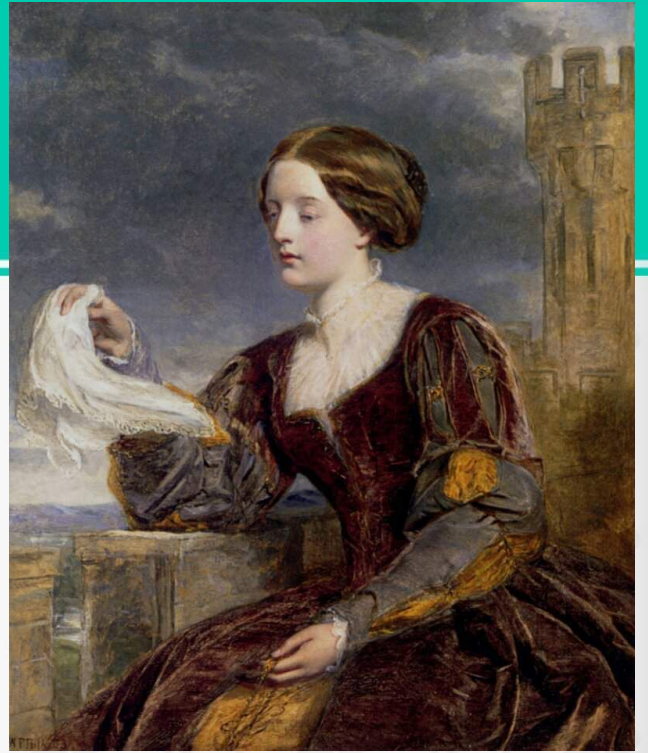


Следи за походкой





Упражнения



Спасибо за внимание!

