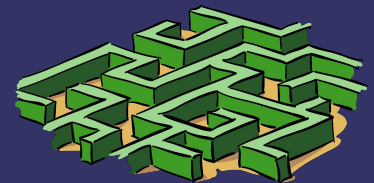
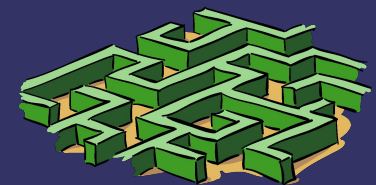
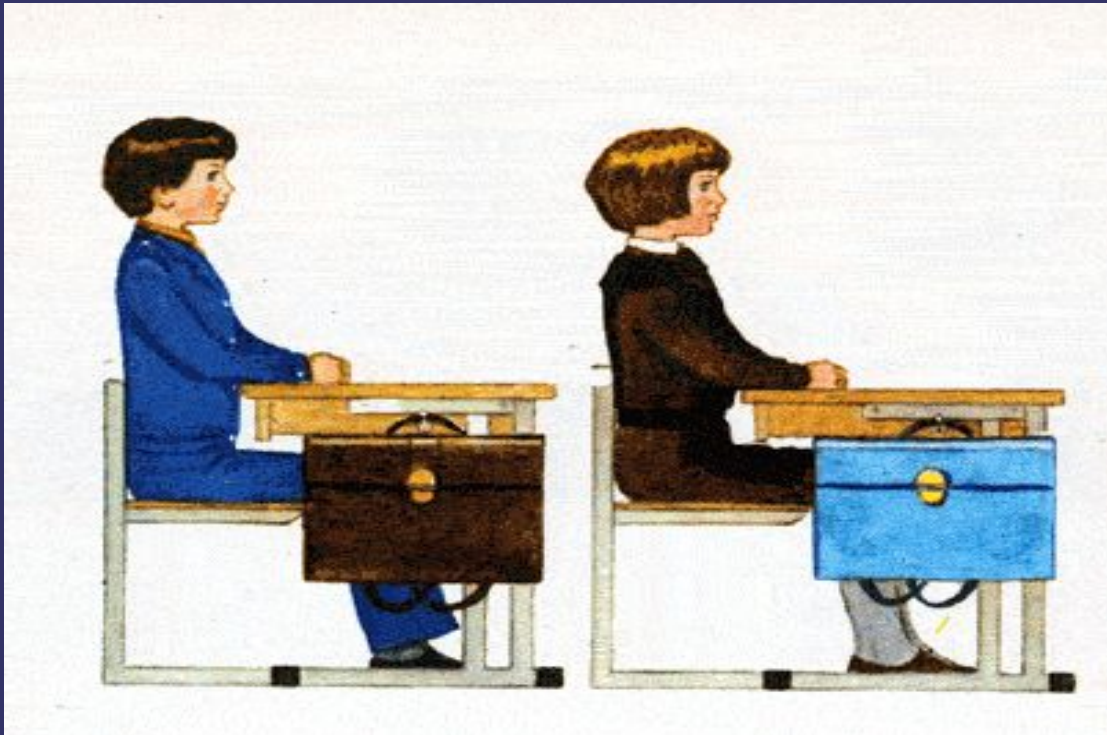


*«Правильная осанка –
залог здоровья»*



Правильная осанка – залог здоровья



"Осанка – внешность, манера
держаться себя".

С.И.Ожегов



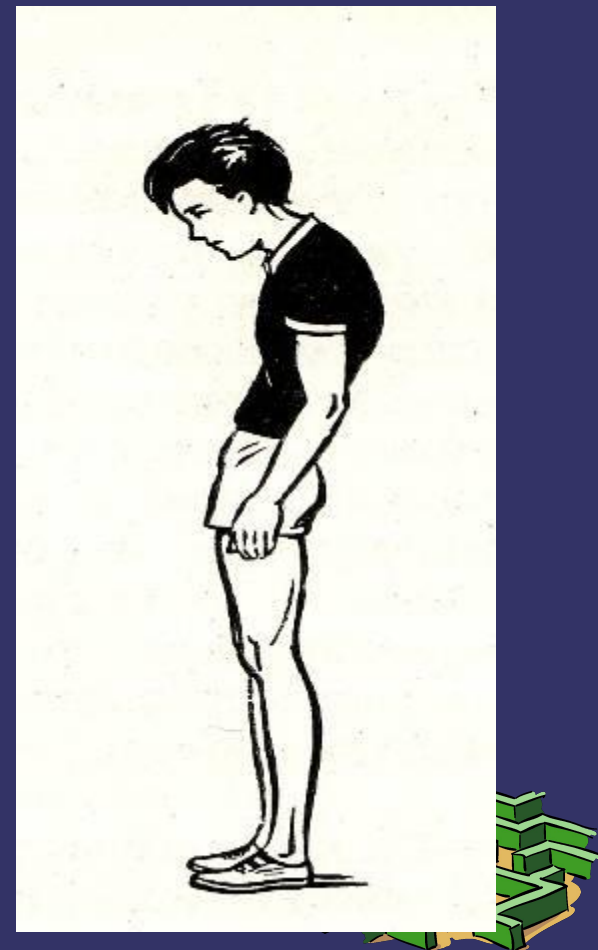
Правильная осанка

делает фигуру человека красивой.



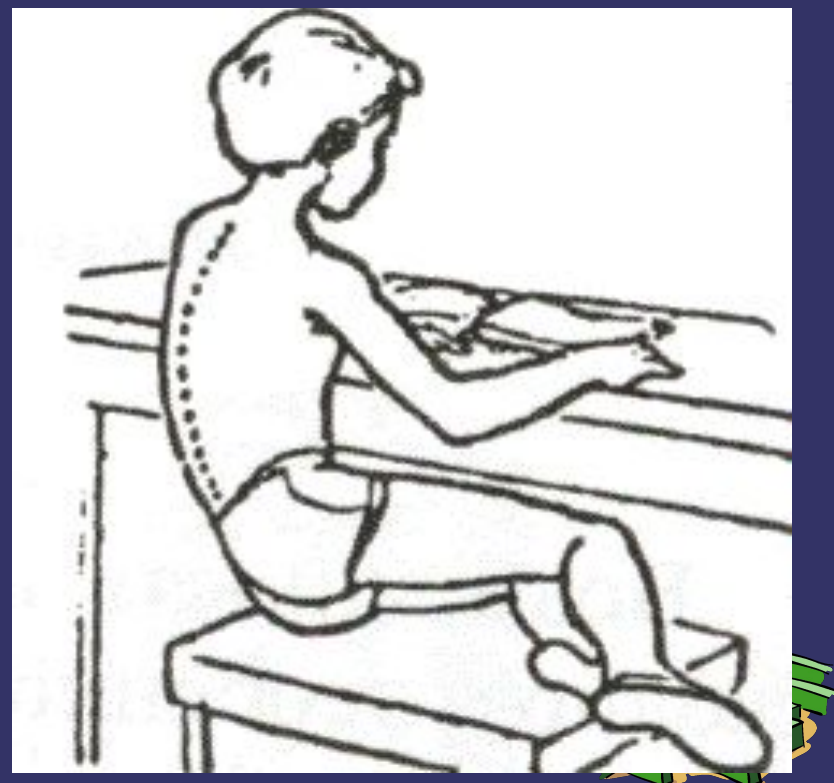
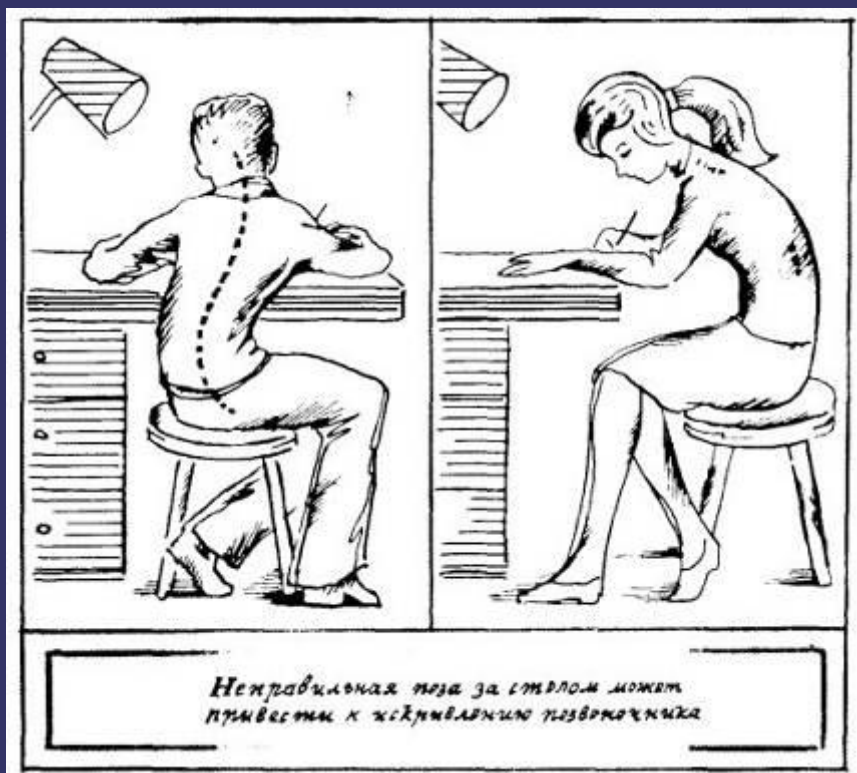
Неправильная осанка

■ некрасива и вредна.



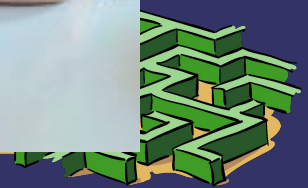
Причины возникновения нарушения осанки!

- *неправильная посадка за партой.*



Причины возникновения нарушения осанки!

- не соответствующая росту ребёнка мебель.

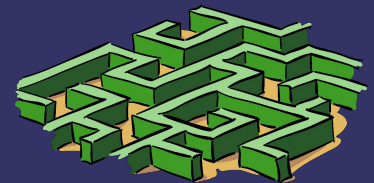


Причины возникновения нарушения осанки!



■ Перенос тяжестей

в одной руке

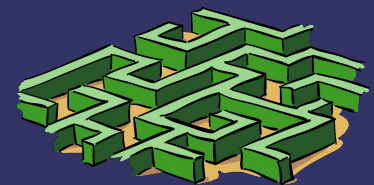


Причины возникновения нарушения осанки!

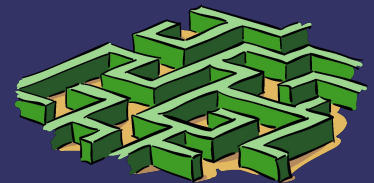
- близкое расстояние от глаз до парты.



Причины возникновения нарушения осанки

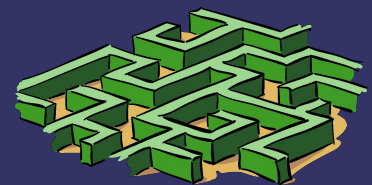


- Долгое сидение за компьютером.

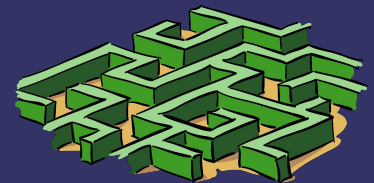


Осанка

■ *это* ■■■



*положение,
в котором человек
держит своё
тело.*



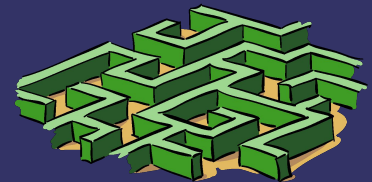
Правильная осанка

- *Туловище выпрямлено, голова поднята, плечи расправлены, живот подтянут.*
- *При правильной осанке хорошо развиты мышцы.*



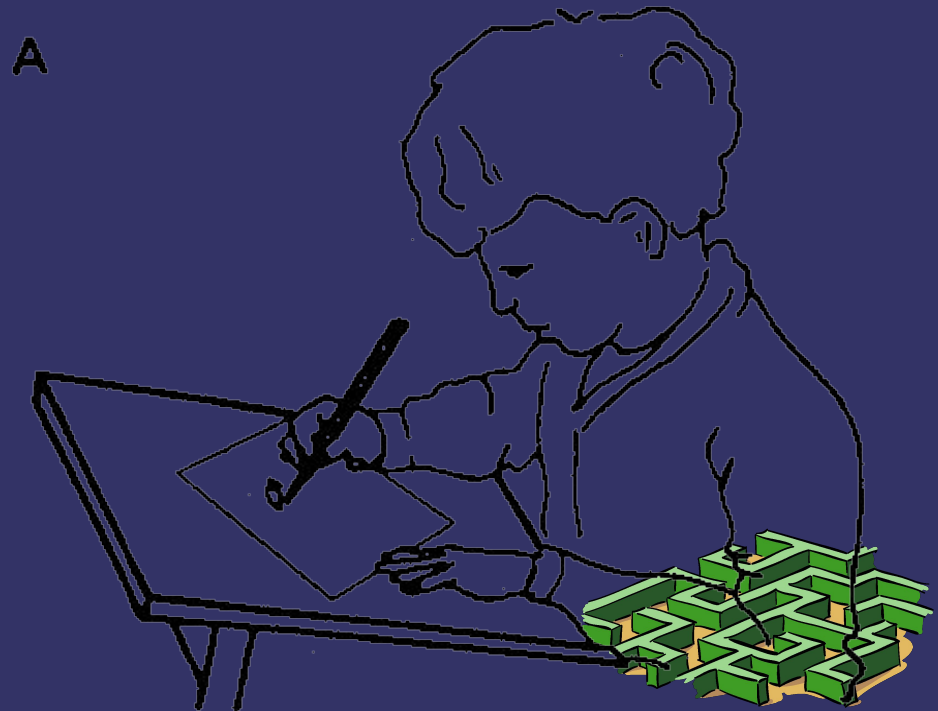
Как влияет неправильная осанка на здоровье?

- Ухудшается работа органов дыхания, поскольку грудная клетка сдавлена.
- Боль в спине, шее, головные боли.
- Хроническая усталость, снижение аппетита.
- Межпозвоночные диски постоянно напряжены, их питание нарушается, а потому идет задержка в росте.
- Человек с плохой осанкой выглядит неудачником.



Правила для поддержания правильной осанки:

- При письме придать тетради наклонное положение.



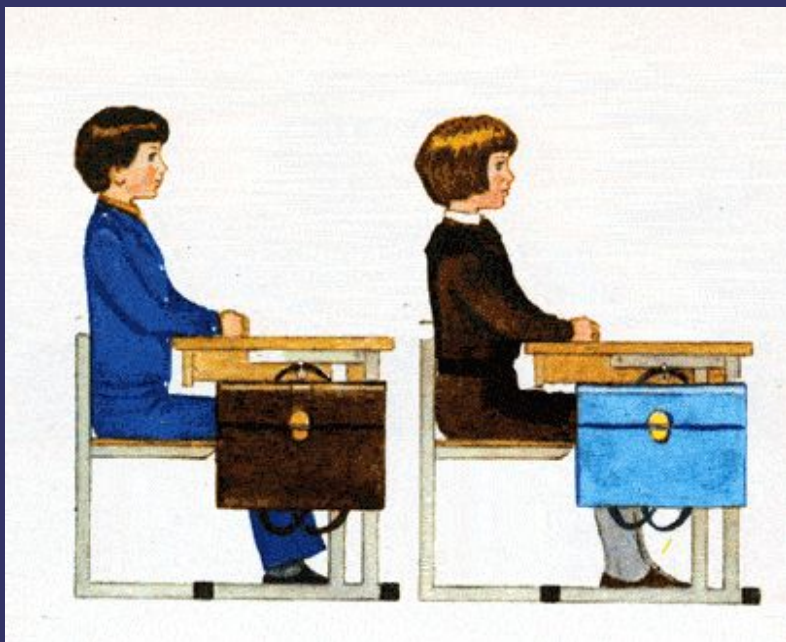
Правила для поддержания правильной осанки:

- Свет при письме должен падать слева, а для левши – с правой.



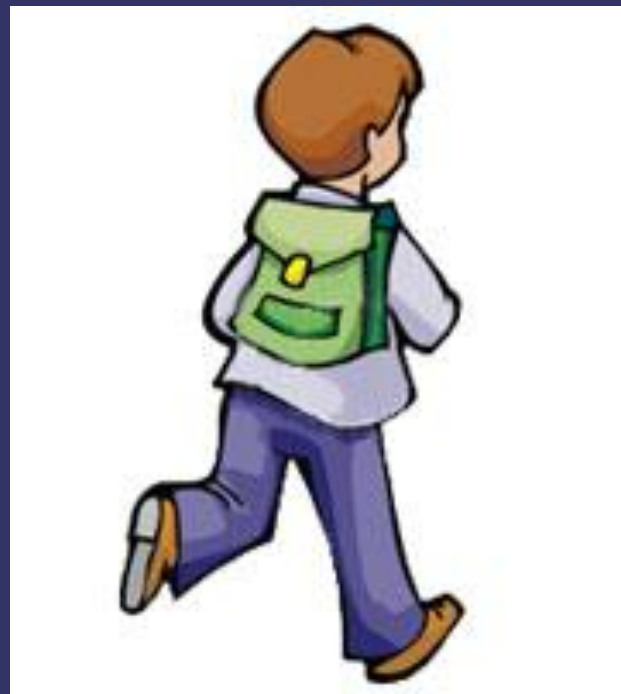
Правила для поддержания правильной осанки:

- Следить, чтобы размеры стола и стула соответствовали вашему росту.



Правила для поддержания правильной осанки:

- **Лучше купить ранец, который
МОЖНО НОСИТЬ на спине.**



Правила для поддержания правильной осанки:

- Стараться стоять и ходить с максимально выпрямленной спиной.



Правила для поддержания правильной осанки:

■ Дружить со спортом!



ВНИМАНИЕ!

- Прислушайтесь к этим советам, если хотите, чтобы вы выросли с правильной осанкой и здоровой спиной!

