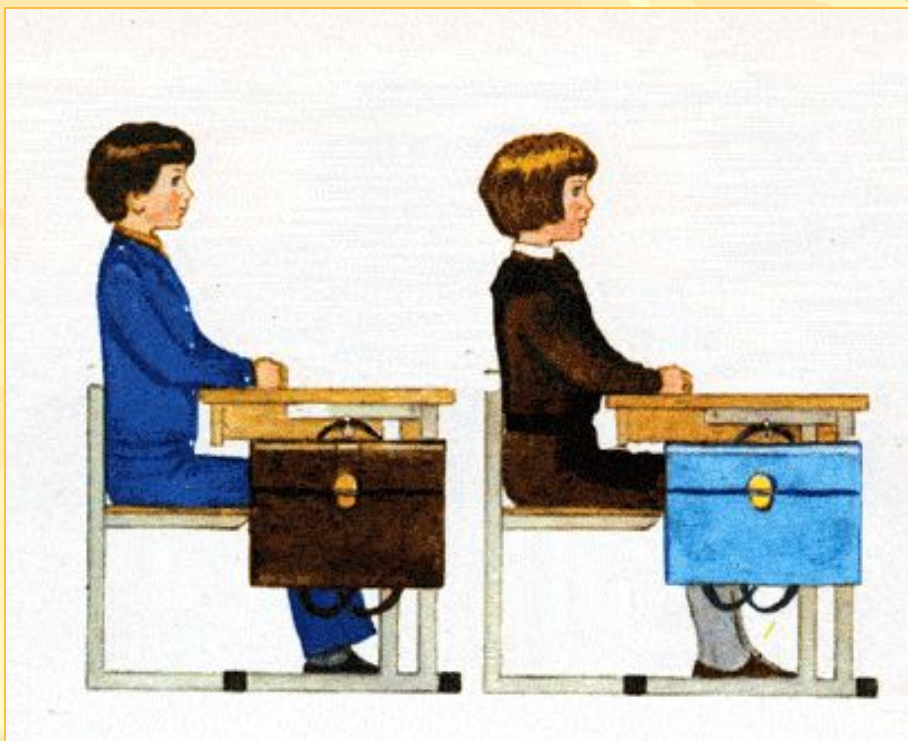


Правильная осанка – залог здоровья



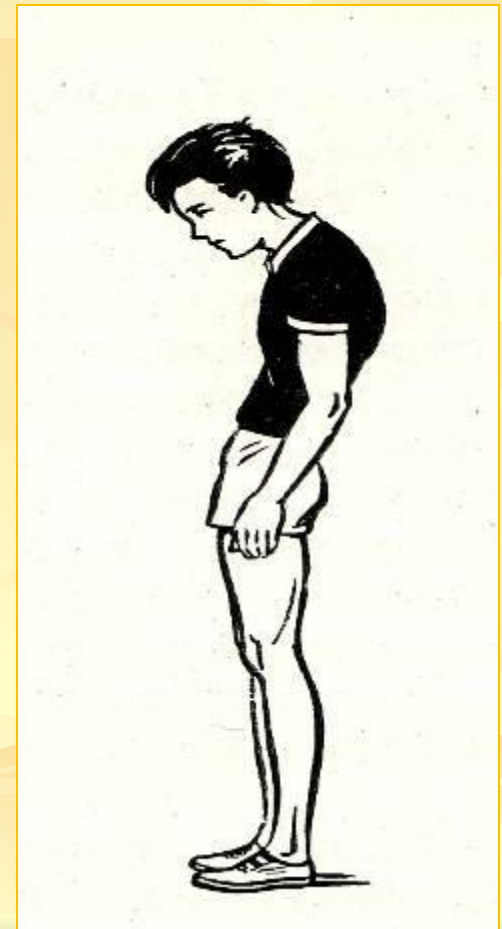
Осанка — это положение, в котором человек держит своё тело.

Правильная осанка - туловище выпрямлено, голова поднята, плечи расправлены, живот подтянут. При правильной осанке хорошо развиты мышцы.

Правильная осанка делает фигуру человека красивой.

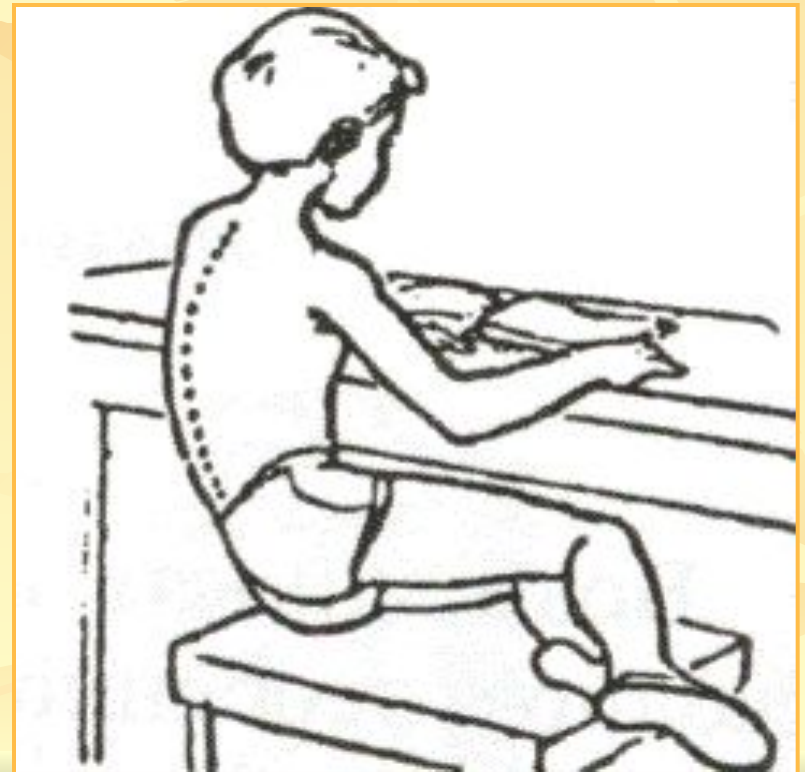
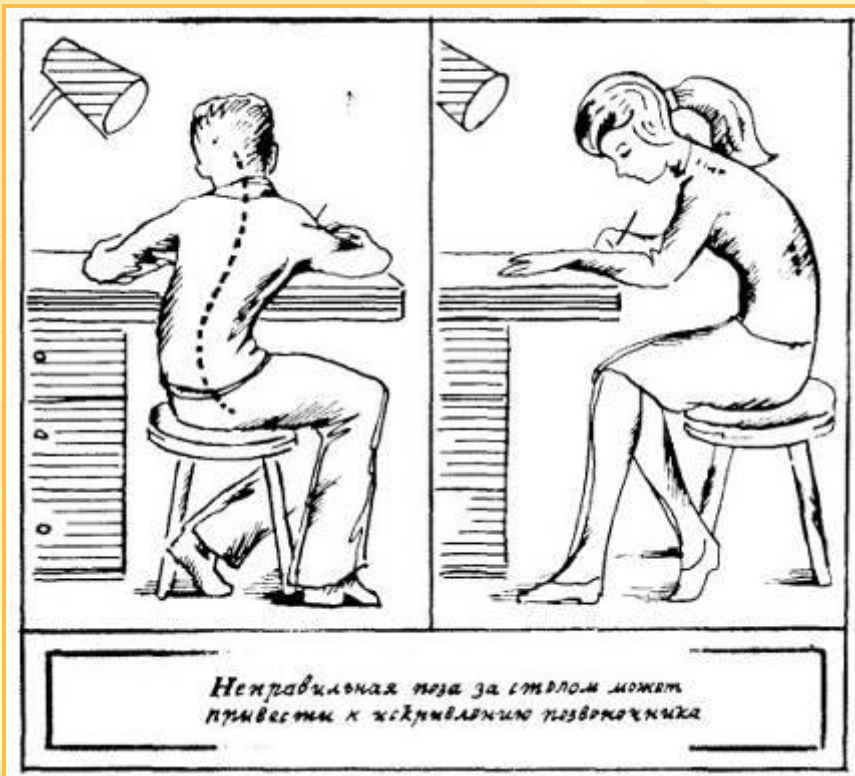


Неправильная осанка некрасива и вредна.



Причины возникновения нарушения осанки:

- **Неправильная посадка за партой.**



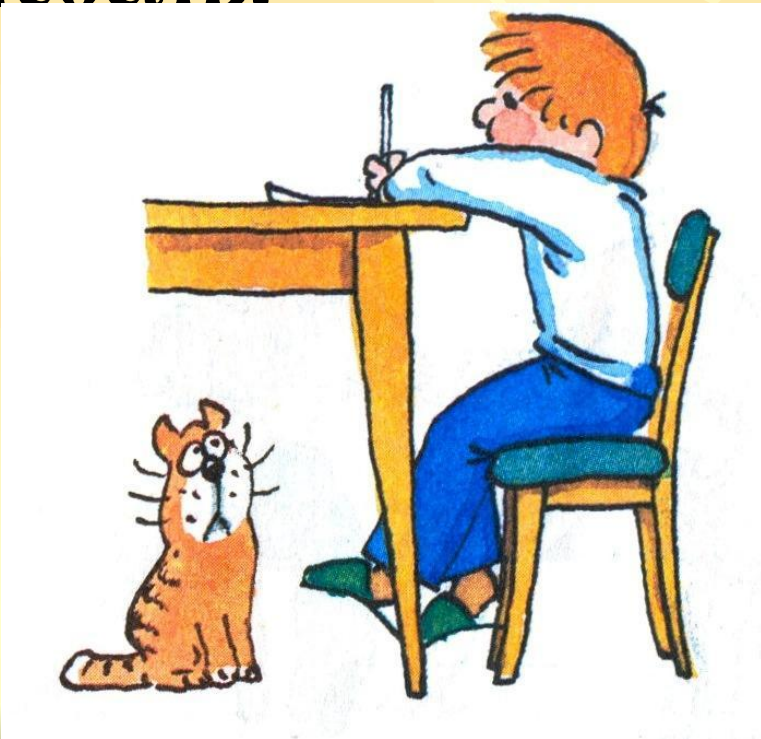
Причины возникновения нарушения осанки:

- **Неправильная посадка за партой.**



Причины возникновения нарушения осанки:

- **Не соответствующая росту ребёнка мебель.**



Причины возникновения нарушения осанки:

- **Перенос тяжести в одной руке.**



Причины возникновения нарушения осанки:

- **Близкое расстояние от глаз до парты.**



Причины возникновения нарушения осанки:

- **Долгие часы за компьютером.**



Как влияет неправильная осанка на здоровье ребенка?

- 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.

А



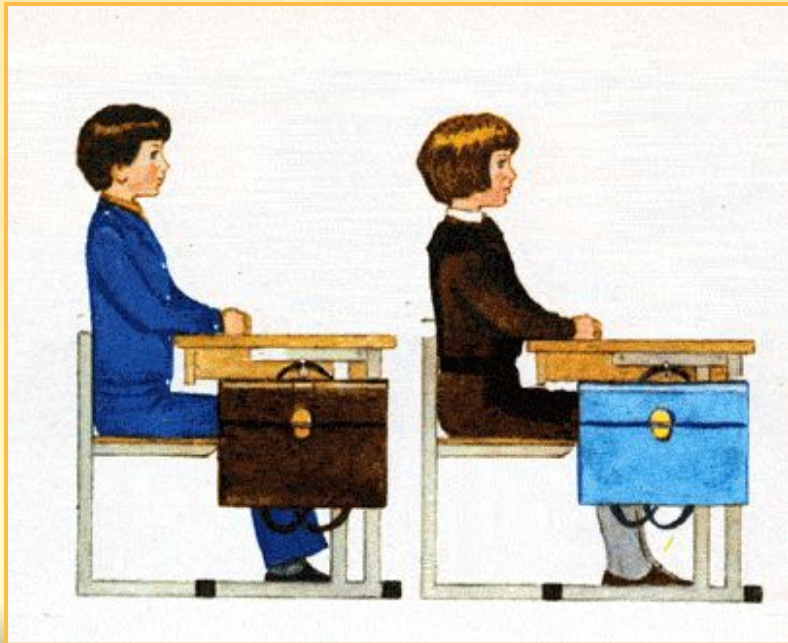
Правила для поддержания правильной осанки

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



Правила для поддержания правильной осанки!

- **Следить, чтобы размеры стола и стула соответствовали росту школьника.**



Правила для поддержания правильной осанки

- **Лучше купить школьнику ранец,
который можно носить на спине.**



Правила для поддержания правильной осанки!

■ Правильная посадка за компьютером.



- Монитор нужно поставить по центру, перед глазами, чтобы ребенок не изворачивался.**
- Размеры компьютерного стола и стула должны соответствовать росту ребенка.**
- Ребенок должен иметь твердую опору под ногами.**

Правила для поддержания правильной осанки!

- **Стараться стоять и ходить с максимально выпрямленной спиной.**



Правила для поддержания правильной осанки!

- **Дружить со спортом!**



ВНИМАНИЕ!

- **Прислушайтесь к нашим советам, если Вы хотите, чтобы Ваш ребёнок вырос с правильной осанкой и здоровой спиной!**