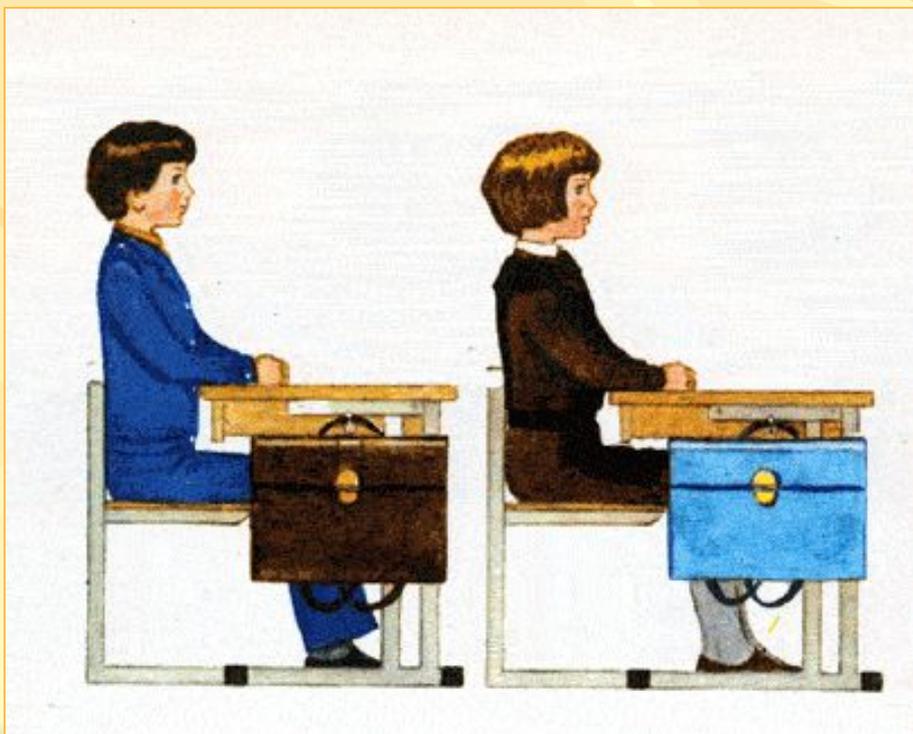


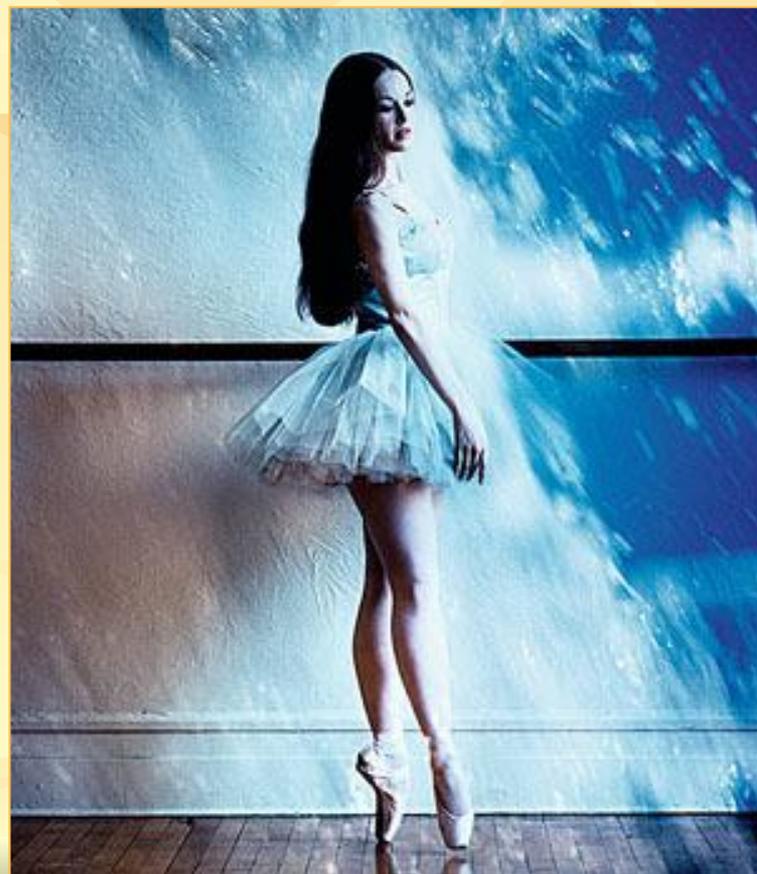
# *Правильная осанка – залог здоровья*



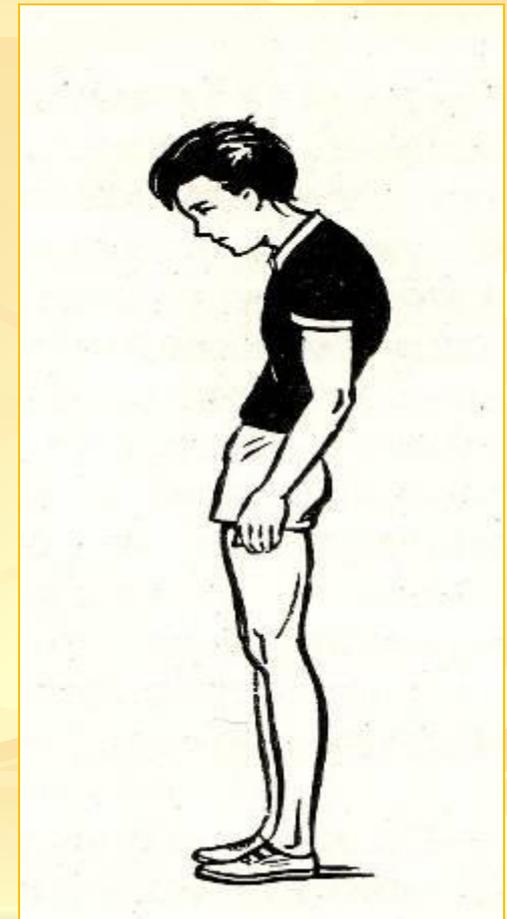
**Осанка** — это положение, в котором человек держит своё тело.

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

***Правильная осанка делает фигуру человека красивой.***

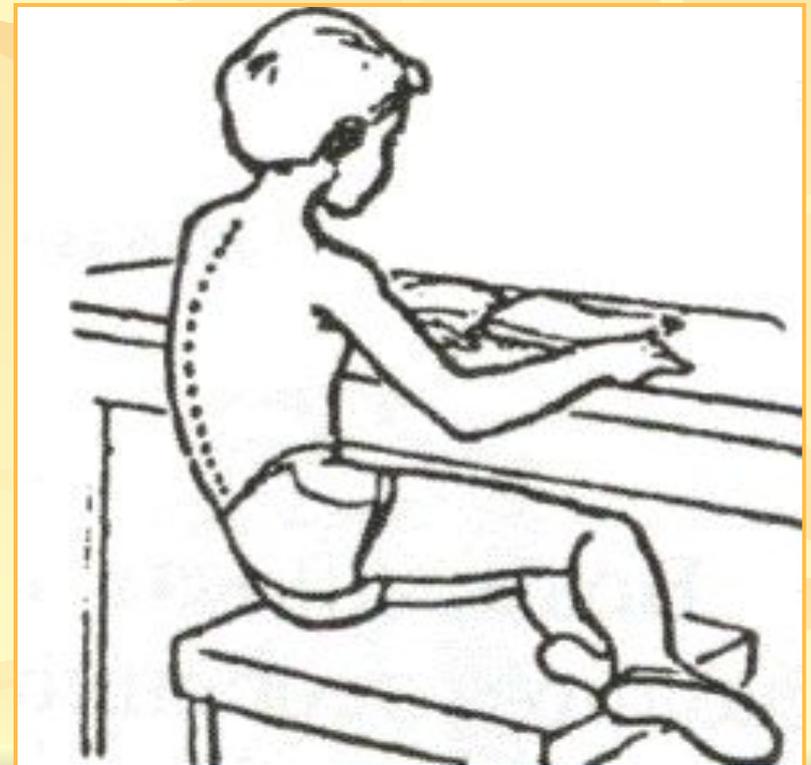
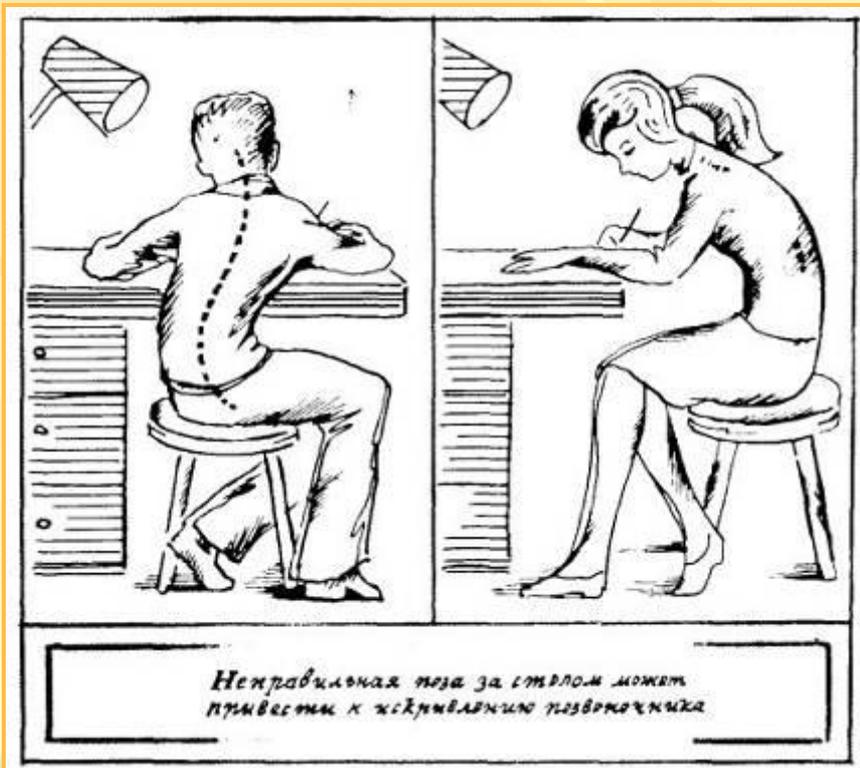


# *Неправильная осанка некрасива и вредна.*



# Причины возникновения нарушения осанки:

- **Неправильная посадка за партой.**



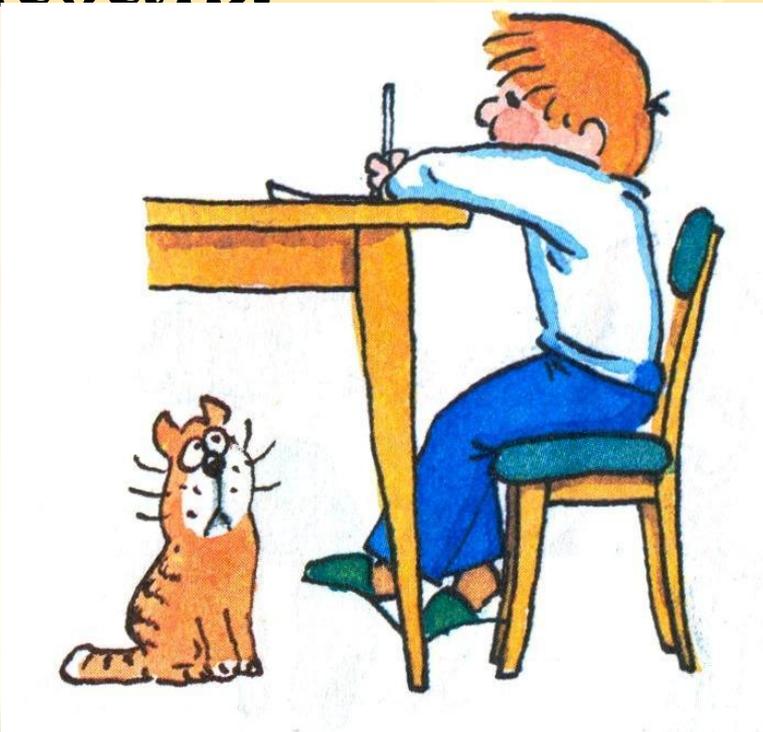
# *Причины возникновения нарушения осанки:*

- **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



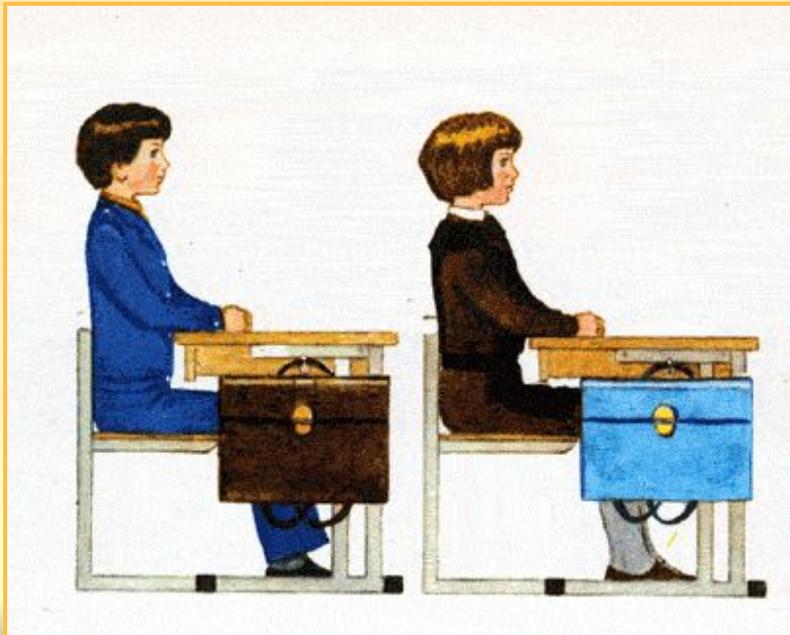
# *Правила для поддержания правильной осанки*

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



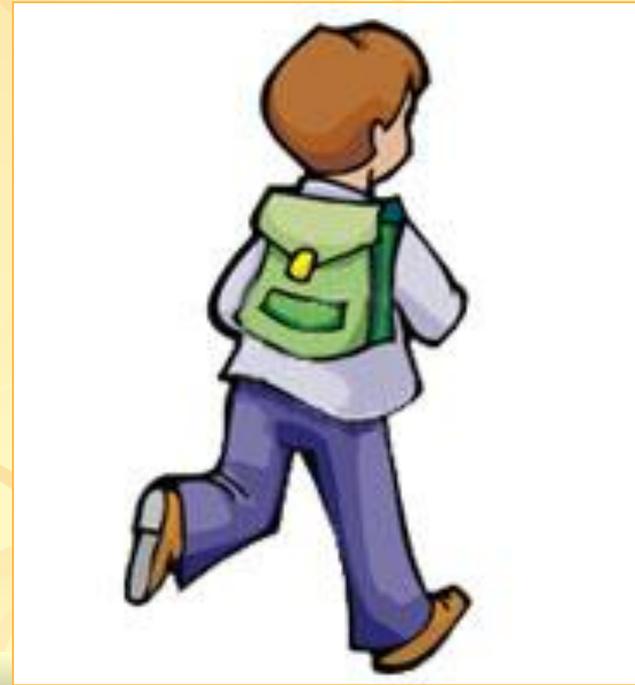
# *Правила для поддержания правильной осанки!*

- **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!**