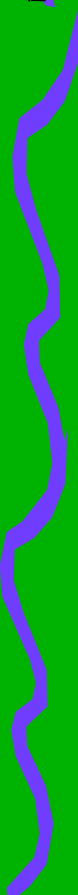




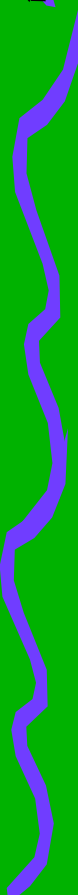
Значение осанки для здоровья ученика



Направляющие вопросы.



- Существует ли связь между осанкой и здоровьем?
- Нарушение осанки. Опасно ли это для здоровья?



Что я могу сделать , чтобы сохранить правильную осанку?



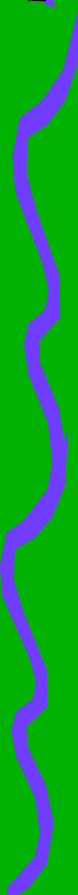
- Сидеть за партой или за столом с прямой спиной;
- Не носить портфель в одной и той же руке;
- Спать на ровной, средней жесткости матрасе.



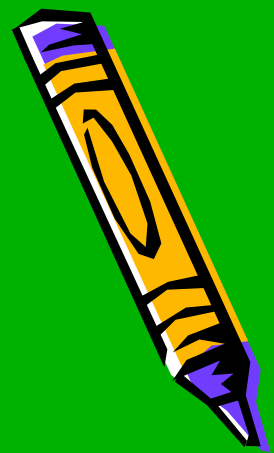
А интересно ли вам узнать?



Существует ли прямая связь между осанкой и здоровьем
правильная осанка является не
только залогом красоты, но и
крепкого здоровья.



Выбрать определения, соответствующие понятиям «правильная осанка», «неправильная осанка»



- Держит голову прямо;
- Плечи сведены вперёд;
- Спина прямая;
- Плечи на одном уровне и слегка отведены назад;
- Грудь плоская или вогнутая;
- Голова опущена;

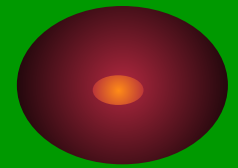
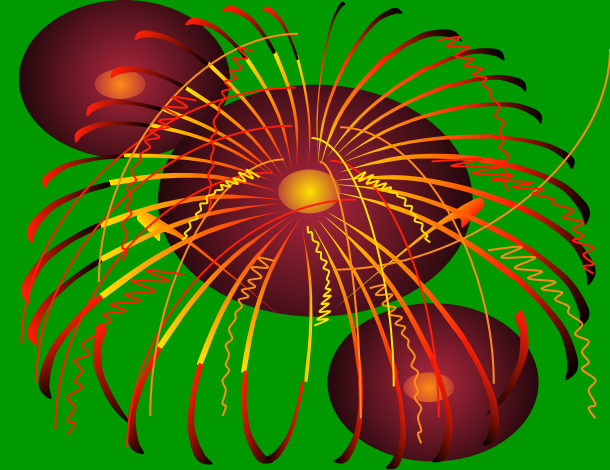
• живот втянут, а грудь немного выдвинута вперёд



Вывод:

Если со временем вы привыкли к неправильной осанке, не расстраивайтесь — ее можно исправить, если постоянно обращать внимание на свою осанку и целенаправленно выполнять упражнения.





**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ !**