

**Сәламәт тәндә –
сәламәт
акыл**

СКОЛИОЗ

Scoliotic spine



Normal spine



Признаки сколиоза

Перекошены
плечи

Искривлён
позвоночник

Перекошен
таз



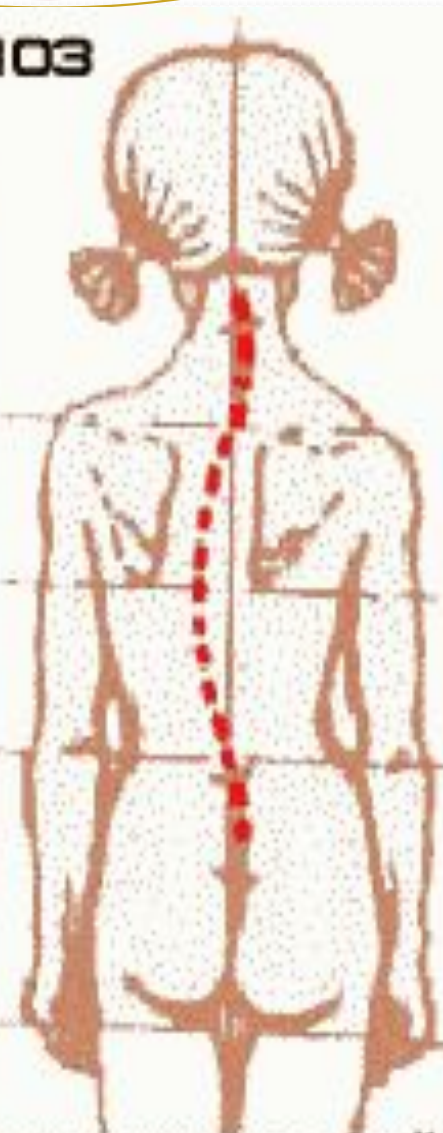
Сколиоз - "старый крест ортопедии"



СКОЛИОЗ



правосторонний



левосторонний

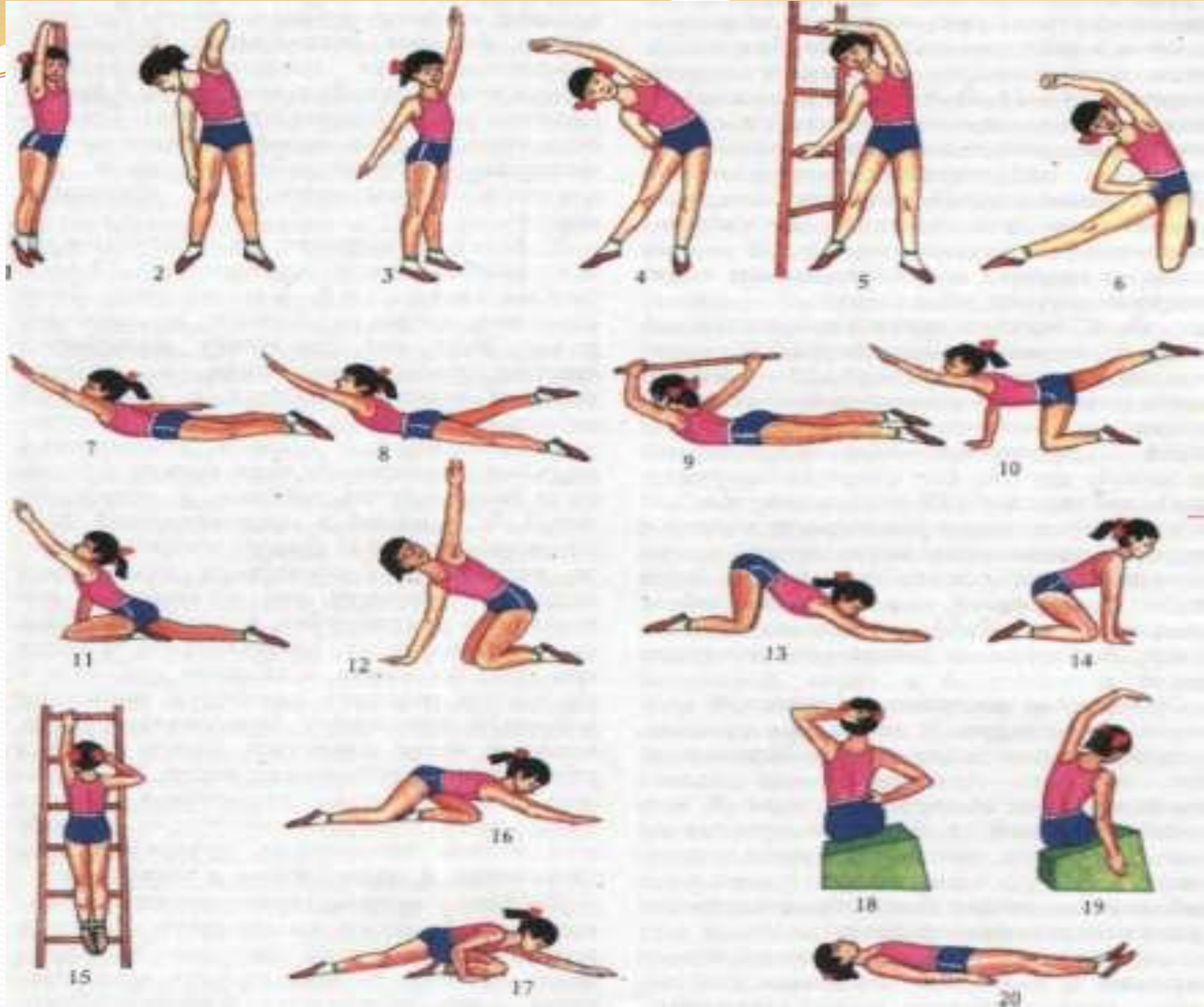






Гәүдәне дөрөс формалаштыру кагыйдэләре.

- Гәүдә мускулларын ныгыту өчен күнегүләр эшләргә.
 - Өстәл һәм парта артында дөрөс утырырга.
- Авыр әйберләр күтәргәндә, ике кулга да тигез төшәрлек итеп күтәрергә.
- Аркага аса торган сумка белән йөрергә.
- Каты түшәктә, биек булмаган мендәрдә йокларга.
- Баскан килеш төрле эшләр эшләгәндә гәүдәне төз тотарга.



Мәкальләр

- Сәламәт тәндә - сәламәт акыл
- Авыру күрмәгән кеше- сәламәтлек кадерен белми
- Байлыкның башы - тазалык
- Сау кешегә көн дә - бәйрәм
- Дөньяда иң кечкенә бәхет- байлык,
иң зур бәхет- саулык
- Чирнең тиюе тиз, китүе озак

Без нәрсәләр белдек?

- Умыртка баганасы кайда урнашкан?
- Аңа нәрсәләр тоташкан?
- Кешедә ничә пар кабырга бар?
- Нәрсә ул - сколиоз?
- Сколиоз булмасын өчен ниләр эшләргә кирәк?