

БУДЬ ЗДОРОВ!



Правильная осанка




Гимнастика для глаз





**Что
нужно знать
про
осанку**

общая
информация




Осанка – это привычное положение тела, которое человек принимает сидя, стоя и во время ходьбы. Нормальная осанка – умение сохранять правильное положение тела.

Правильная осанка имеет огромное значение для развития и укрепления костно-мышечной системы; придаёт фигуре красоту, стройность; способствует нормальной деятельности опорно-двигательного аппарата, внутренних органов, кровеносных сосудов.

Во время занятий правильная осанка помогает лучше учиться, аккуратнее писать и меньше уставать. Её основная задача – защищать позвоночник от перегрузок и травм.

В положении сидя




Спина прямая, плотно прижата к спинке стула, в пояснице – слегка прогнута.

Плечи расправлены, туловище не согнуто, голова не наклонена, живот подтянут.

Ступни ног полностью ставятся на пол, ноги согнуты в коленях.

В положении стоя

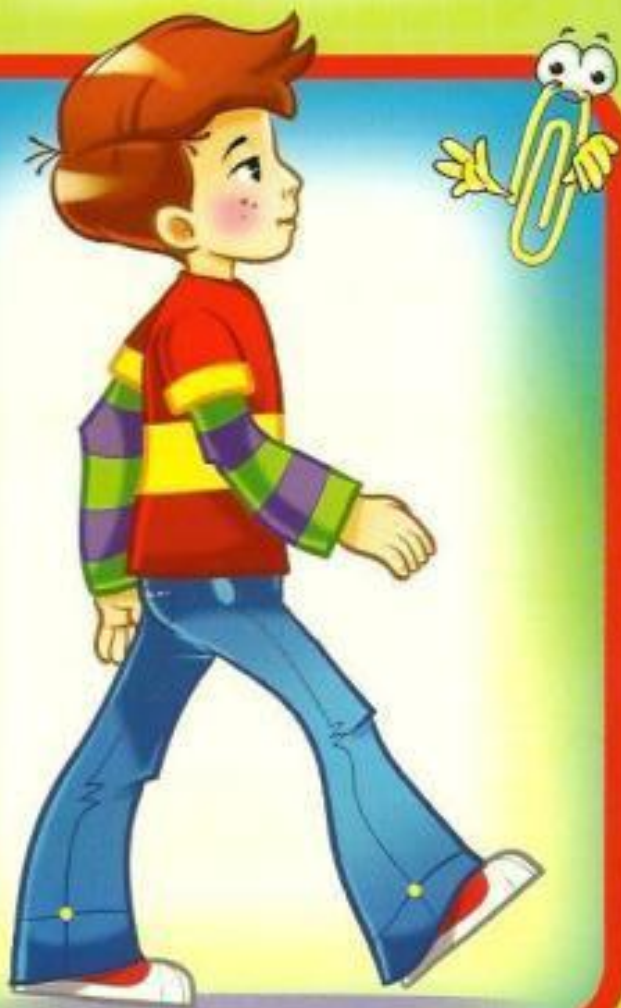


Лопатки расположены симметрично, плечи – на одном уровне и слегка развёрнуты, живот подтянут, ноги прямые, руки – вдоль туловища.

Внутренние поверхности стоп соприкасаются.

Голова не наклонена.

При ходьбе



Голова и спина прямые, колени поднимаются достаточно высоко.

Движение начинается с ноги, лишь после движется корпус; сначала на землю ставится пятка, потом – носок.

Длина правильного шага равна длине стопы.

При подъёме тяжестей



Чтобы поднять предмет, нужно опуститься на корточки или наклониться, согнув ноги в коленях.

При поднятии тяжёлого предмета нельзя сгибать спину.

Тяжести надо держать как можно ближе к телу.

При переносе тяжестей



Лучше не нести тяжёлые предметы в одной руке, а распределять груз на обе руки. Если сделать это невозможно, следует чаще менять руки, перекладывая тяжести из одной в другую.

Недопустимо, держа или перенося тяжести, резко сгибаться и разгибаться, наклоняться назад.



При передвижении по полу



Стоя на четвереньках, по возможности следует опираться на обе ладони и на оба колена, не прогибаясь в пояснице.

Посадка за парту



Садясь за парту, не следует делать резких движений, чтобы не удариться о край стола или стула.

Посадка „Готов к работе“



Сидеть нужно прямо, плечи – держать на одном уровне и параллельно краю стола, руки должны свободно лежать на столе.

Следует полностью занимать сиденье стула, прижимая поясницу к спинке. Согнутые в коленях ноги надо ставить на подножку или на пол.



Посадка при письме



Сидеть нужно прямо, плечи – держать на одном уровне и параллельно краю стола, локти должны лежать на столе.

Расстояние от глаз до книги или тетради должно равняться расстоянию от локтя до кончиков пальцев рук.



Посадка при чтении и ручных работах



Спина прямая, прижата к спинке стула, руки свободно лежат на столе.

Расстояние от глаз до книги или тетради должно равняться расстоянию от локтя до кончиков пальцев рук. Между краем парты и туловищем должны свободно проходить четыре пальца руки.



Выход из-за парты



Выходя из-за парты, не следует делать резких движений, чтобы не зацепиться за стоящие на полу вещи, не удариться об угол стола, не помешать движению учителя между рядами.

Посадка при работе за компьютером



Чтобы при работе за компьютером не уставали спина, руки, шея и глаза, монитор должен находиться на расстоянии вытянутой руки, а его верх – примерно на уровне глаз.

Во время печати или работы с мышкой запястья следует держать прямо, руки не напрягать.

1

Гимнастика для глаз



Эта несложная гимнастика из 5 упражнений для снятия напряжения и сохранения зрения займёт очень мало времени, зато с её помощью глаза хорошо отдохнут и будут меньше уставать.

Упражнение 1

Поморгай часто-часто несколько раз, потом закрой глаза и сосчитай до 5. Повтори упражнение 4-5 раз.

2

Гимнастика для глаз



Упражнение 2

Крепко зажмурь глаза и сосчитай до 3, затем глаза открой и, глядя вдаль, сосчитай до 5. Повтори упражнение 4-5 раз.



Упражнение 3

Вытяни руку вперёд, а затем медленно двигай указательным пальцем влево-вправо, вверх-вниз и следи за ним взглядом. При этом голову держи неподвижно. Повтори упражнение 4-5 раз.

3

Гимнастика для глаз



Упражнение 4

Вытяни руку вперёд, слегка согни её в локте. Посмотри на указательный палец, сосчитай до 4, затем переведи взгляд вдаль и сосчитай до 6. Повтори упражнение 4-5 раз.



Упражнение 5

Проделай в среднем темпе 3-4 круговых движения глазами вправо, потом 3-4 – влево. Затем расслабь глаза, посмотри вдаль и сосчитай до 6. Повтори упражнение 1-2 раза.