

# 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


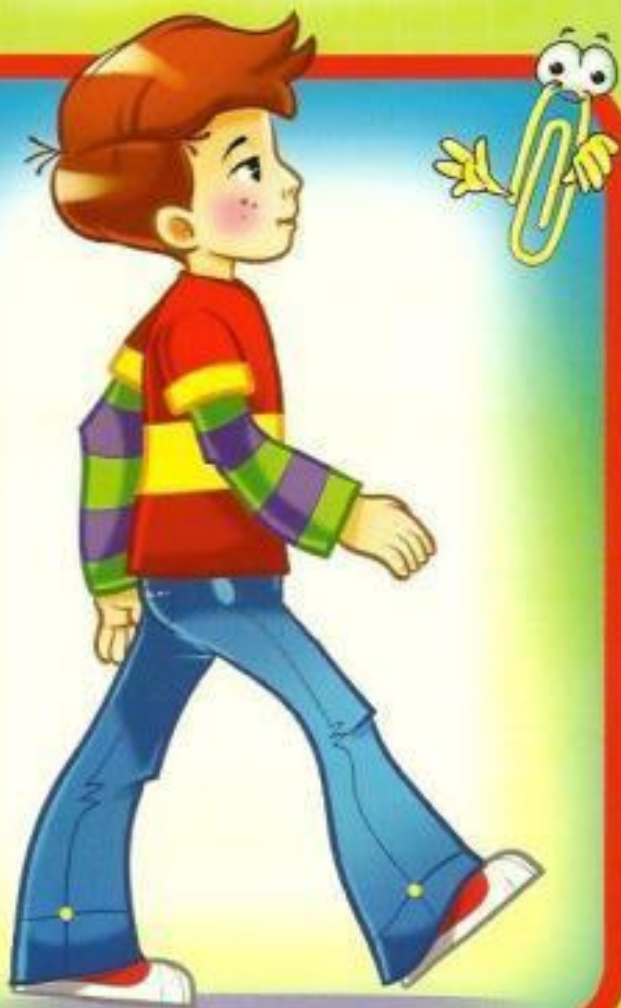


Лопатки расположены симметрично, плечи – на одном уровне и слегка развёрнуты, живот подтянут, ноги прямые, руки – вдоль туловища.

Внутренние поверхности стоп соприкасаются.

Голова не наклонена.

## При ходьбе



Голова и спина прямые,  
колени поднимаются доста-  
точно высоко.

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

Длина правильного шага рав-  
на 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.