



مجلس



مجلس

$12-6$

$7+6$

$6+6$

$12-4$

$7+5$

$11-2$

$6+5$

$8+8$

**12-0**

**6-3**

**8-р**

**9-в**

**11-ь**

**13-д**

**16-е**

$12-6$

$7+6$

$6+6$

$12-4$

$7+5$

$11-2$

$6+5$

$8+8$

6

13

12

8

12

9

11

16

з

д

о

р

о

в

ь

е

**206**

**200**

**869**

**25**

**656**

**290**

**890**

**24**

**260**

**206**

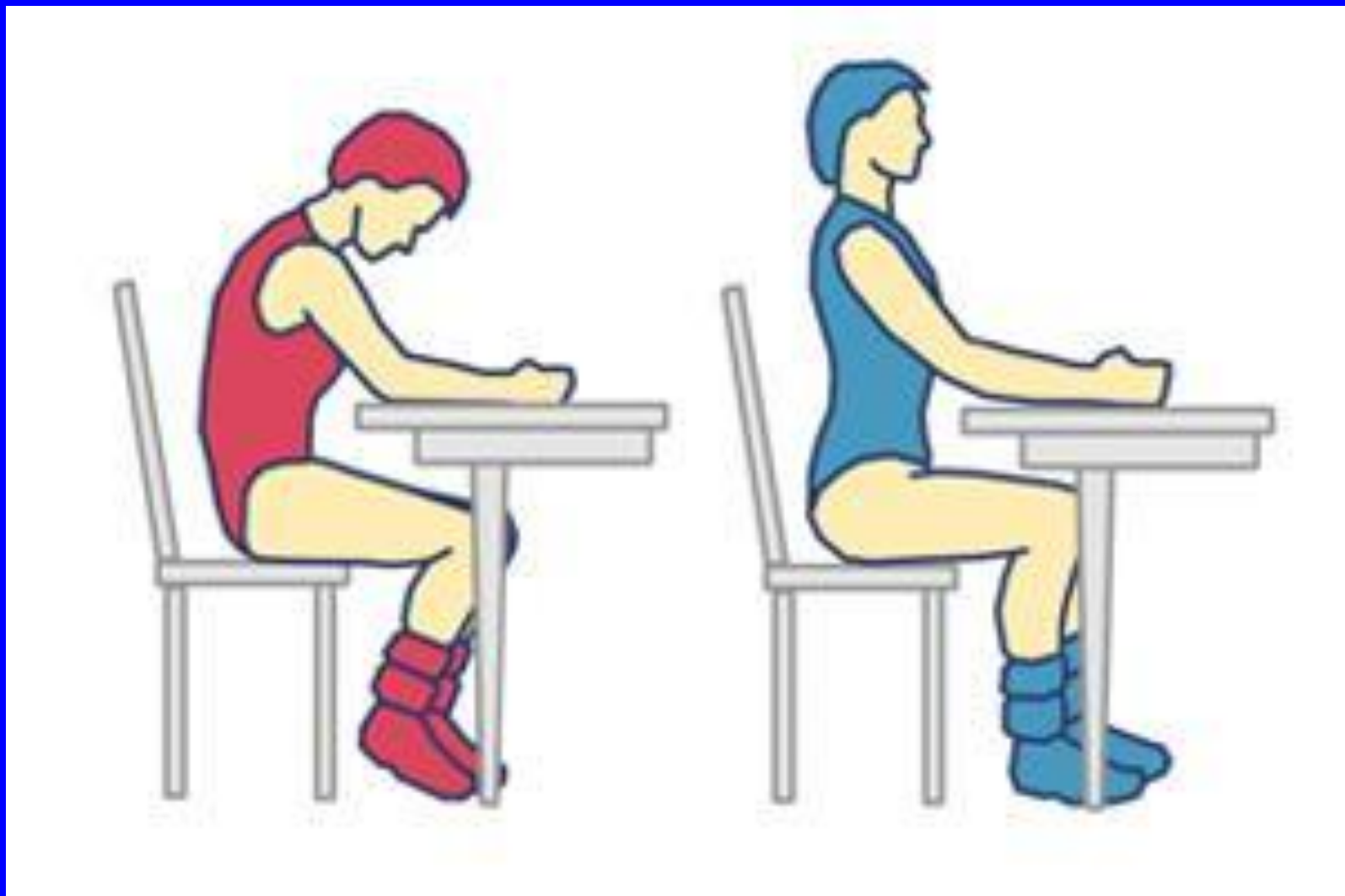
**200**

**656**

**869**

**25**





**о с а н к а**

Примеры по уровням на пропуски уроков



**з а к а л и в а н и е**





Д В И Ж Е Н И Е



**ВОЗДУХ**

22 чел. - 44 кг

...чел. - ? кг

1.)  $44 : 22 = 2$  (кг) на 1 человека

2.)  $2 \times \quad =$

**перемены**

**уроки**

80

80

80

80

80

80

80

80

80

$$1.) 4 + 5 = 9$$

$$2.) 80 \times 9 = 720$$

З  
А  
В  
Т  
Р  
А  
К

каша	250
пицца	271
чай с сахаром	57
хлеб пшеничный	71

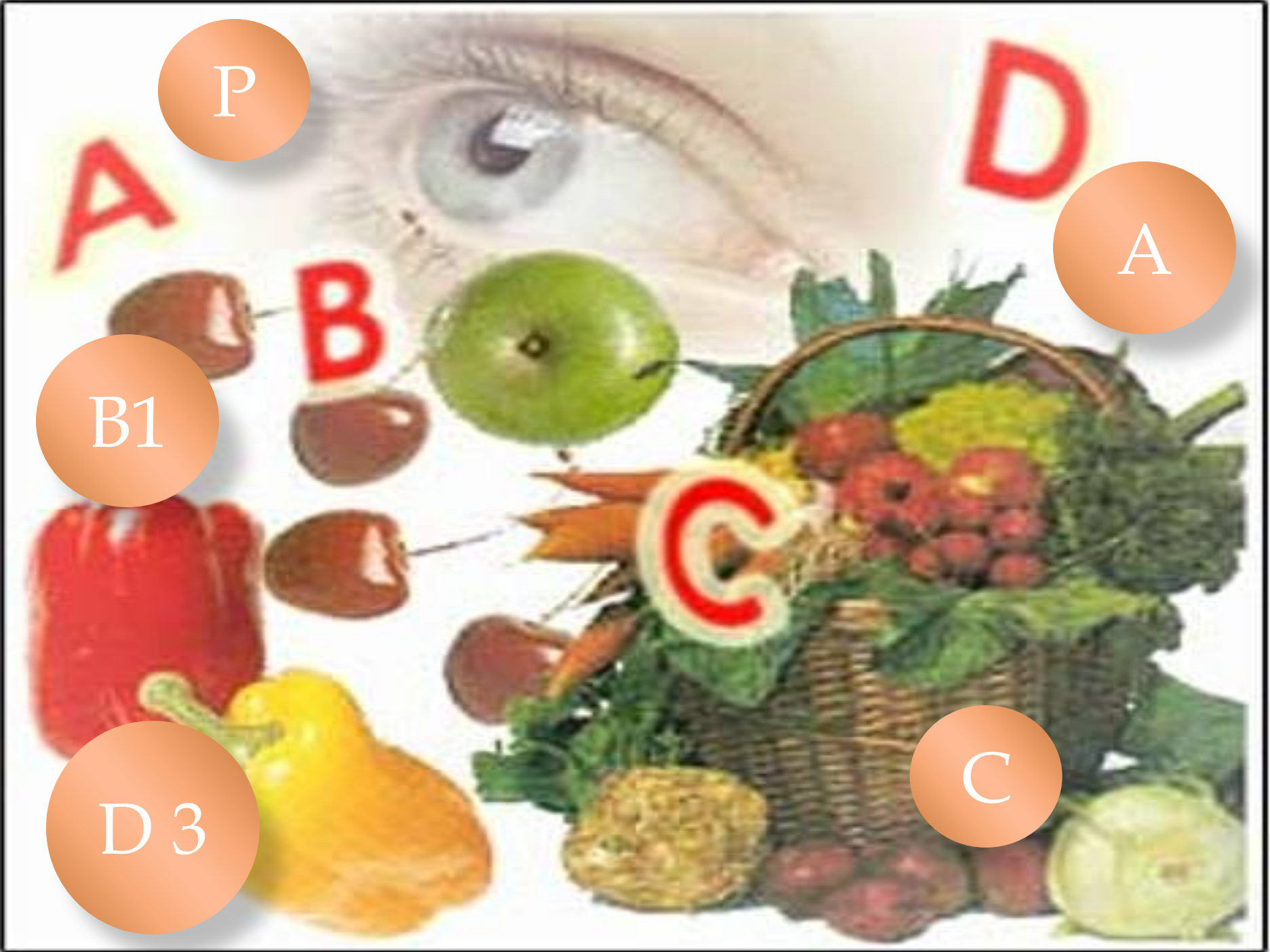
**Всего 649 ккал**

О  
Б  
Е  
Д

сельдь с луком	85
Суп овощной со сметаной	151
запеканка картофельная	412
Компот из кураги	124
Хлеб ржаной	54

**Всего 826 ккал**





A

P

D

A

B1

B

C

D3

C



**р е ж и м   д н я**

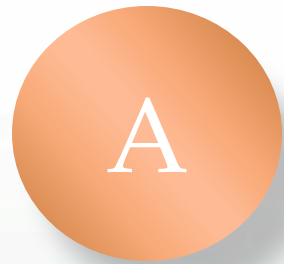
**Я уверен в своих знаниях**

**Было трудно**

**Было интересно**

**Прибавилось знаний**





**БУДЕМ  
ЗДОРОВЫ!**

# СИДИ ПРАВИЛЬНО И НЕ ОТВЛЕКАЙСЯ



Посадка за парту



Посадка "готов к работе"



Посадка при письме



Посадка при чтении  
и ручных работах



**НЕ ОТВЛЕКАЙСЯ  
ВО ВРЕМЯ УРОКА!**



Выход из-за парты

Осанка - привычное положение тела человека в покое и при движении; формируется с самого раннего; периода детства и процессе роста, развития и воспитания. Правильная осанка делает фигуру человека красивой и способствует нормальному функционированию двигательного аппарата и всего организма человека.

При правильной осанке естественные изгибы позвоночника выражены умеренно, лопатки расположены симметрично, плечи на одном уровне и слегка развернуты, живот подтянут, ноги прямы, своды стоп нормальные, мышцы хорошо развиты, походка красивая. При правильной осанке так же хорошо развиты мышцы. Развитие мускулатуры влияет на формирование скелета.

При правильной посадке ноги полной ступней опираются на пол или на подножку парты, образуют в тазобедренном и коленных суставах прямые или слегка тупые углы (100° - 110°). Шпильки должны полностью занимать скамью стула, так чтобы 2/3 - 3/4 длины бедра располагалось на скамье, а поясница опиралась на спинку стула. Туловище и голова слегка наклонены, но не более чем на 15-20°. Расстояние от глаз до рабочей поверхности примерно 30 см. Между грудью и краем стола было свободное пространство.

- правильная посадка помогает вырасти стройным, подтянутым. На такого человека приятно смотреть;
- правильная посадка помогает вырасти стройным, что необходимо для таких профессий, как военный, артист, балерина и др.;
- правильная посадка помогает лучше работать сердца, легких, всех внутренних органов. Без исправлений развивается весь скелет;
- правильная посадка помогает лучше заниматься, аккуратнее писать, меньше уставать.

З  
А  
К  
А  
Л  
И  
В  
А  
Н  
И  
Е

Д  
В  
И  
Ж  
Е  
Н  
И  
Е

О  
С  
А  
Н  
К  
А

Р  
Е  
Ж  
И  
М

О  
Т  
Д  
Ы  
Х

В  
О  
З  
Д  
У  
Х

Ц  
Е  
Л  
Ь

П  
И  
Т  
А  
Н  
И  
Е