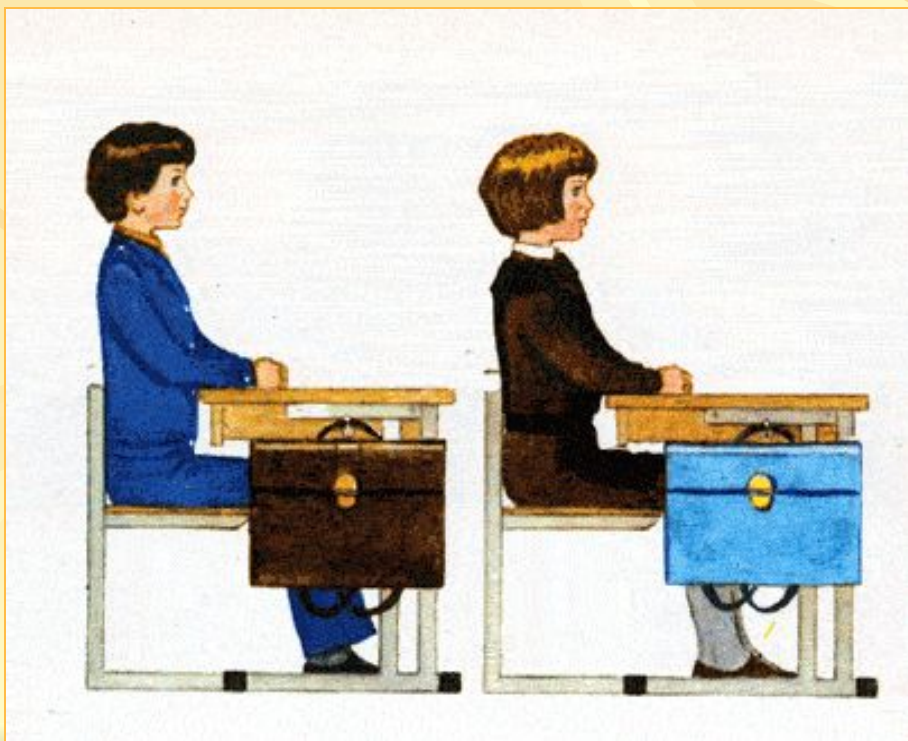




***«Правильная осанка –
залог здоровья»***

Правильная осанка — залог здоровья



**"Осанка – внешность, манера
держаться".**

С.И.Ожегов

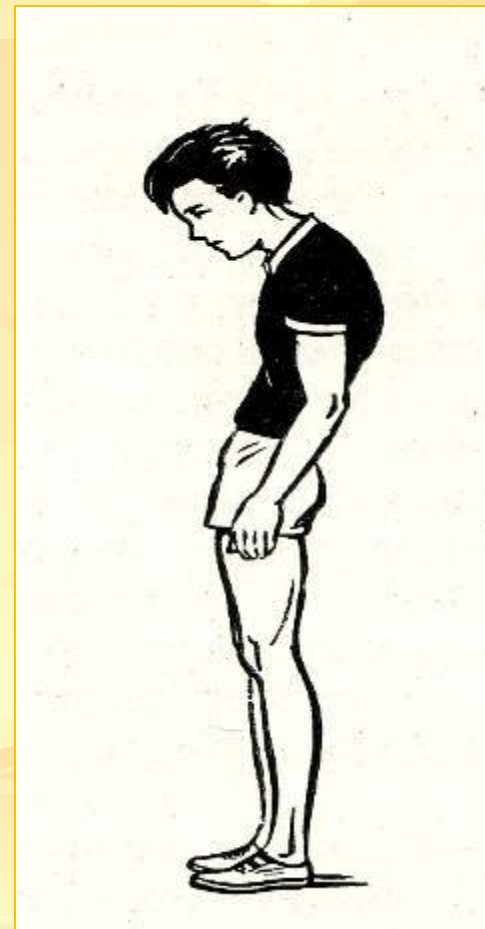
Правильная осанка

делает фигуру человека красивой.



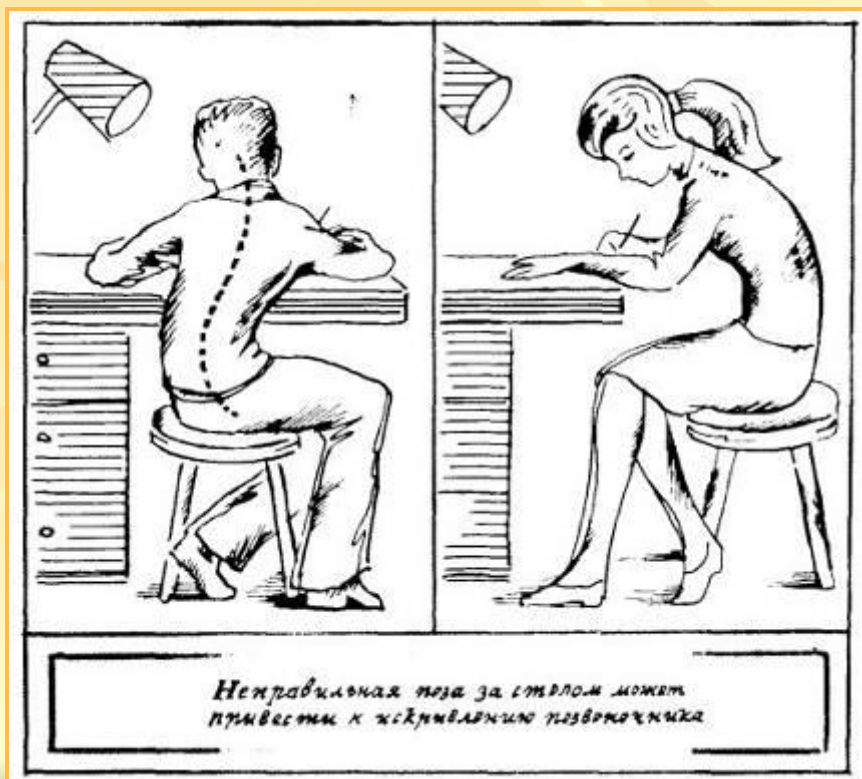
Неправильная осанка

- *некрасива и вредна.*



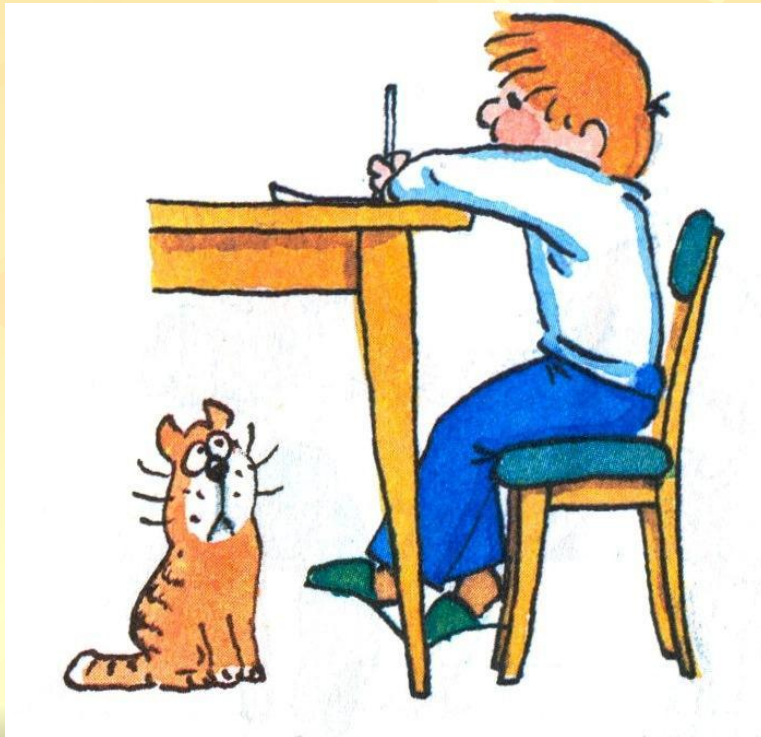
Причины возникновения нарушения осанки■

- *неправильная посадка за партой.*



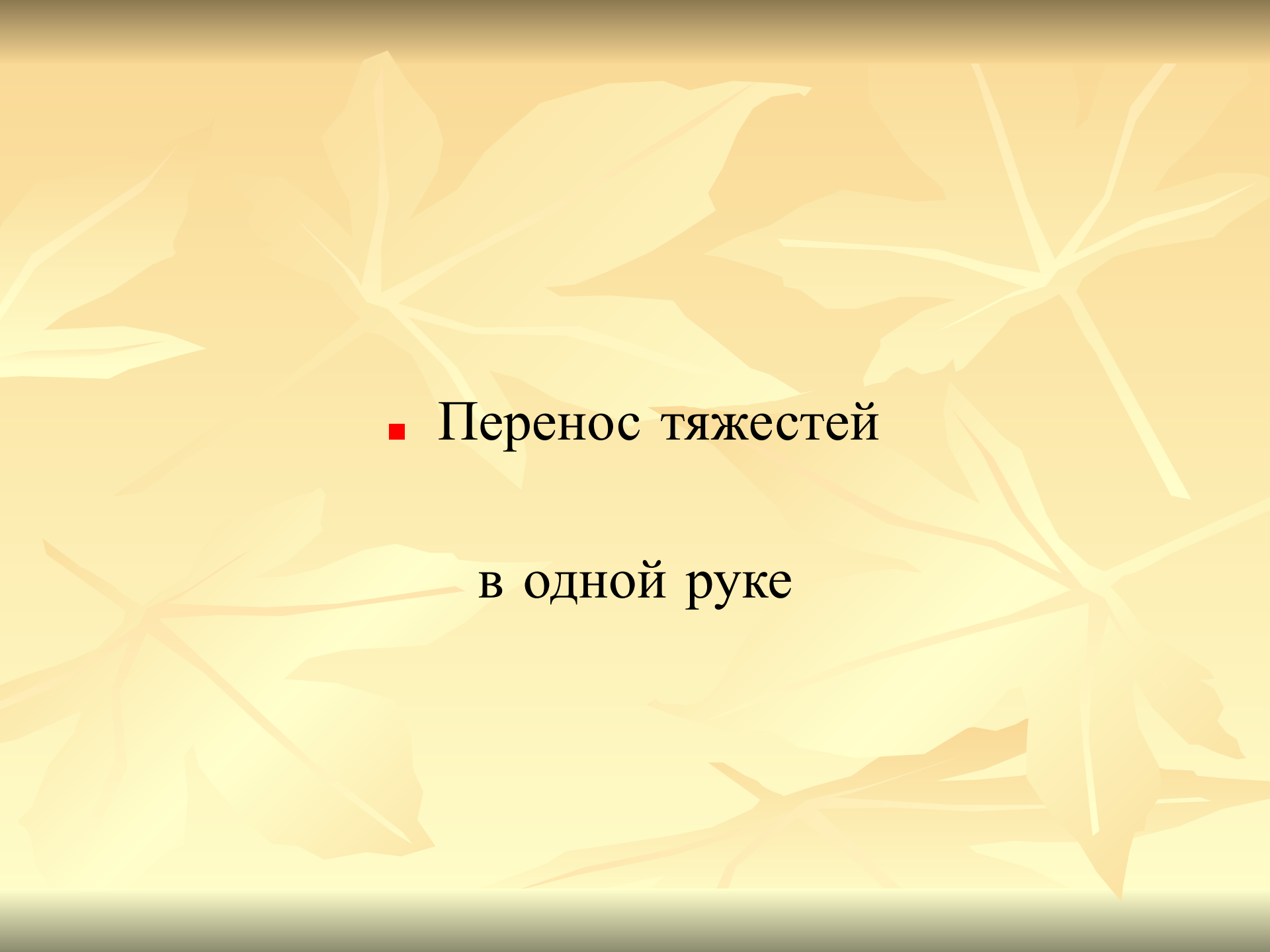
Причины возникновения нарушения осанки:

- не соответствующая росту ребёнка мебель.



Причины возникновения нарушения осанки!





- Перенос тяжестей

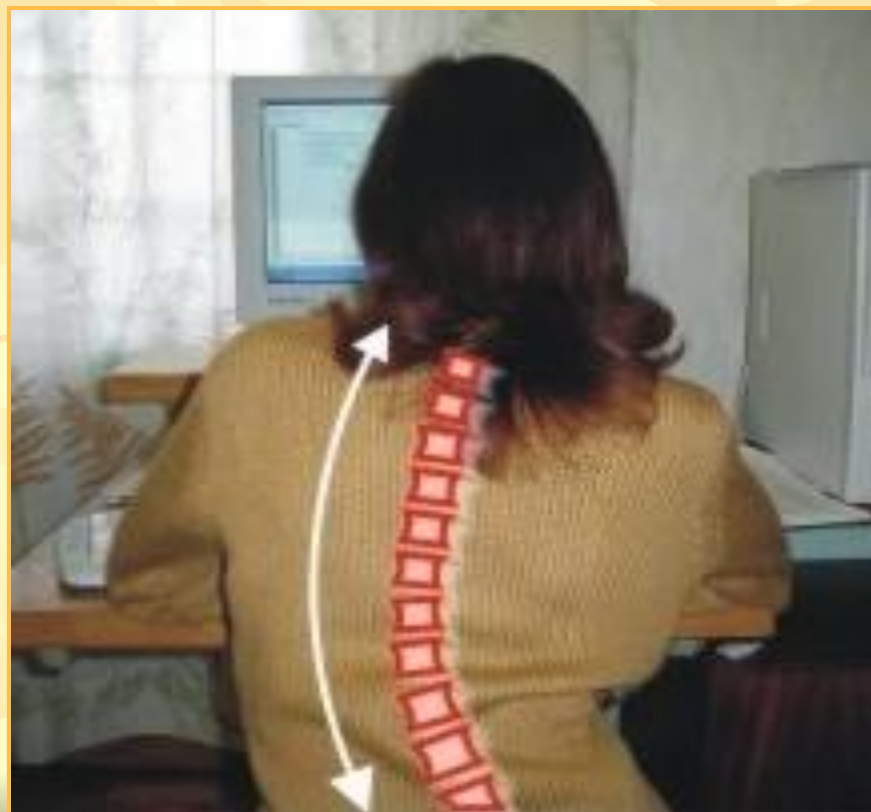
в одной руке

Причины возникновения нарушения осанки:

- **близкое расстояние от глаз до парты.**



Причины возникновения нарушения осанки



- 
- Долгое сидение за компьютером.



Осанка

- это ...



*положение,
в котором человек
держит своё
тело.*

Правильная осанка



- Туловище выпрямлено, голова поднята, плечи расправлены, живот подтянут.*
- При правильной осанке хорошо развиты мышцы.*

Как влияет неправильная осанка на здоровье?

- Ухудшается работа органов дыхания, поскольку грудная клетка сдавлена.
- Боль в спине, шее, головные боли.
- Хроническая усталость, снижение аппетита.
- Межпозвоночные диски постоянно напряжены, их питание нарушается, а потому идет задержка в росте.
- Человек с плохой осанкой выглядит неудачником.

Правила для поддержания правильной осанки:

- При письме придать тетради наклонное положение.



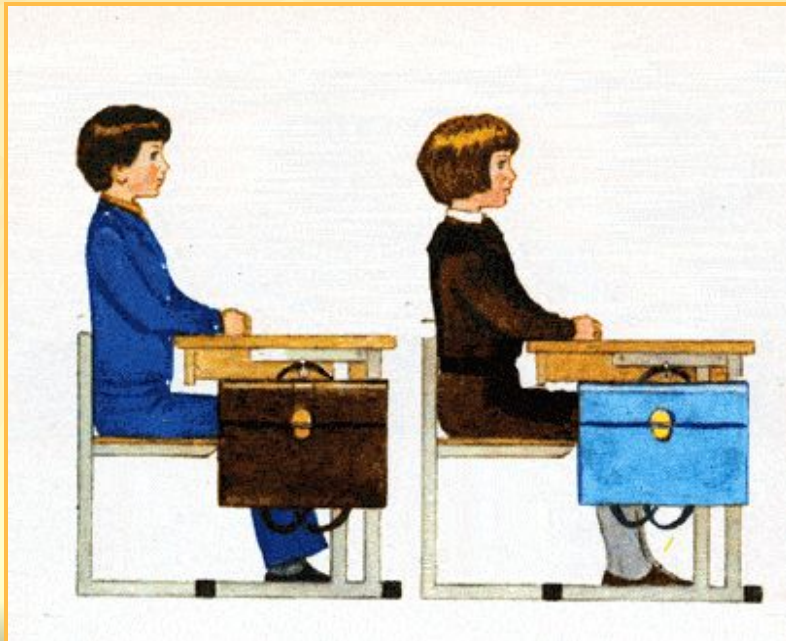
Правила для поддержания правильной осанки■

- **Свет при письме должен падать слева, а для левши – с правой.**



Правила для поддержания правильной осанки■

- **Следить, чтобы размеры стола и стула соответствовали вашему росту.**



Правила для поддержания правильной осанки■

- **Лучше купить ранец, который
МОЖНО НОСИТЬ на спине.**



Правила для поддержания правильной осанки:

- **Стараться стоять и ходить с
максимально выпрямленной
спиной.**



Правила для поддержания правильной осанки!

- **Дружить со спортом!**



ВНИМАНИЕ!

- **Прислушайтесь к этим советам, если хотите, чтобы вы выросли с правильной осанкой и здоровой спиной!**