

Основные понятия здорового образа жизни

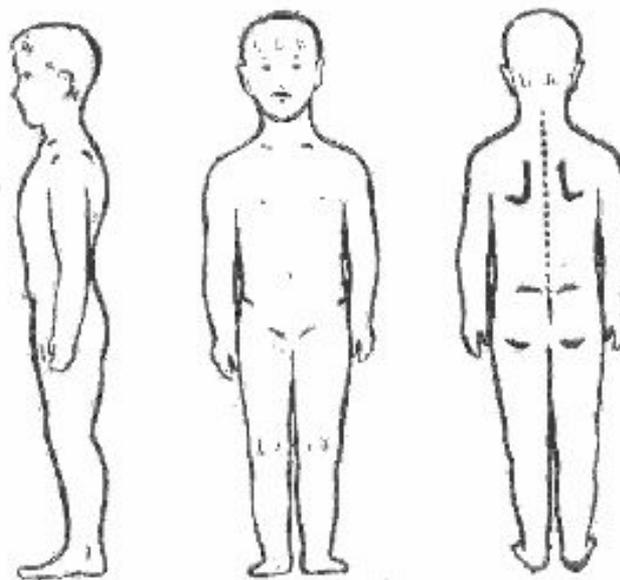
Осанка

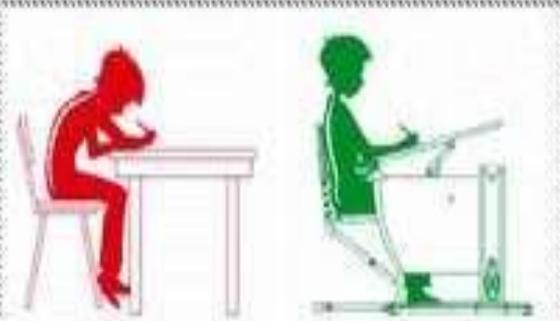
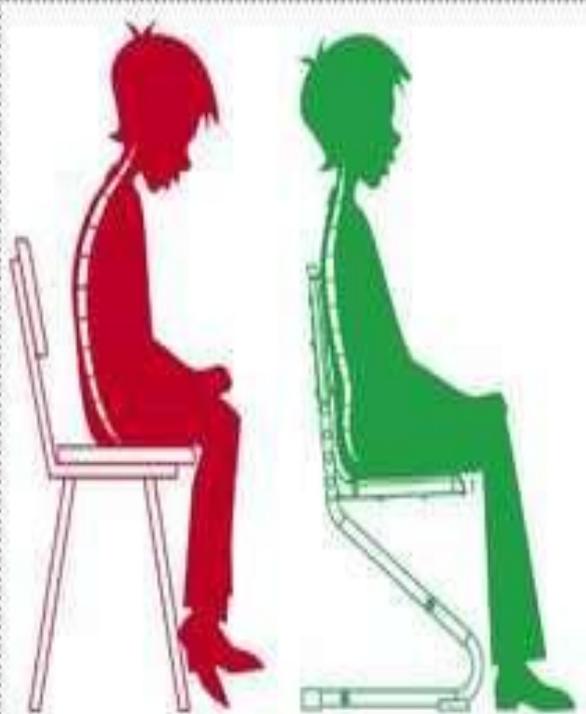


Что такое осанка?

Осанка –

**это привычное
положение тела
человека при
стоянии, ходьбе и
сидении в
вертикальном
положении**





Осанка



**Правильная
осанка**



**Неправильная
осанка**

Правильная осанка - спина всегда прямая.





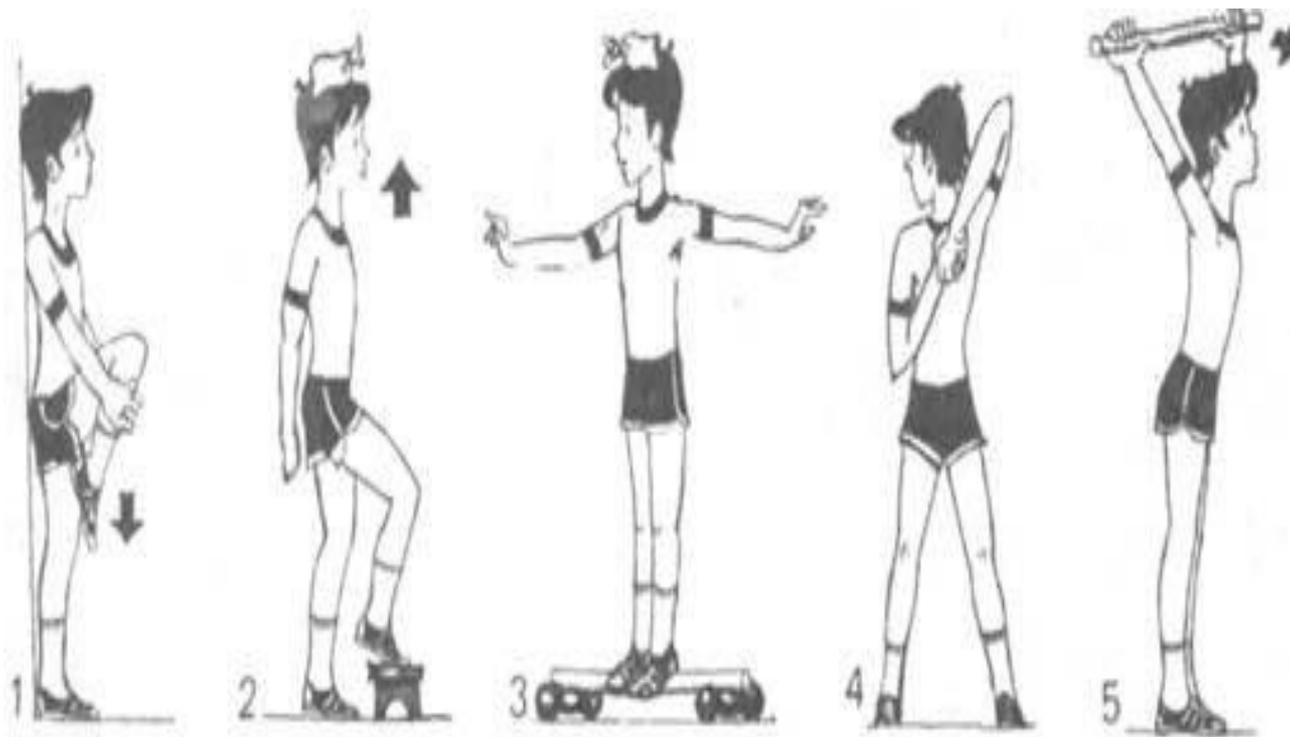
неправильная осанка



правильная осанка

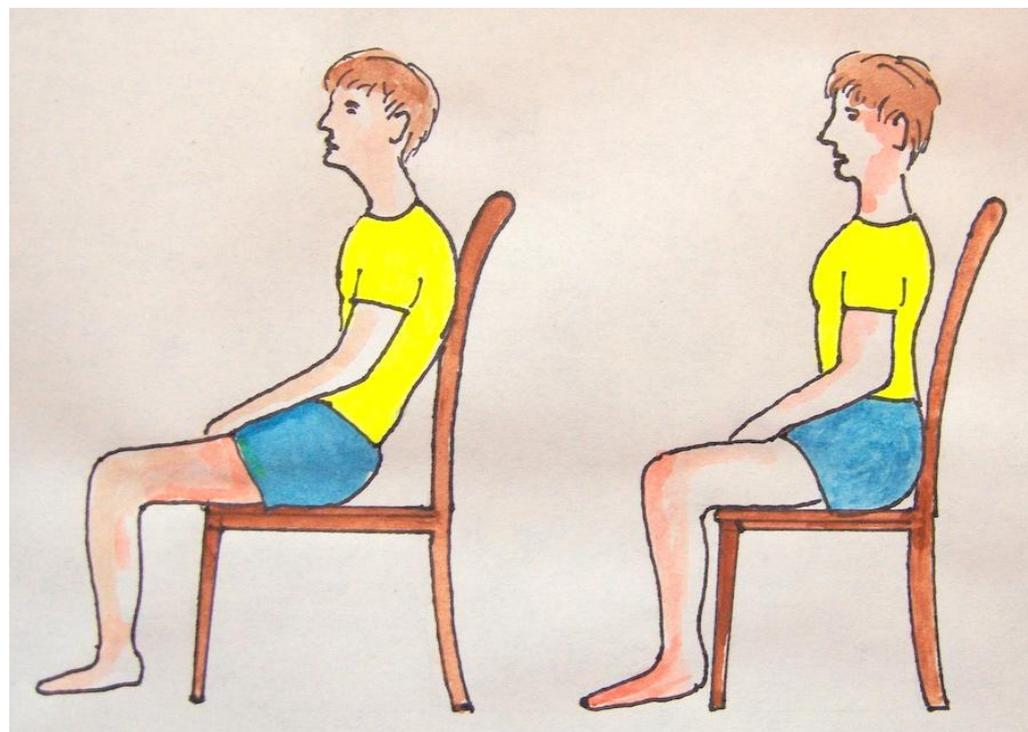
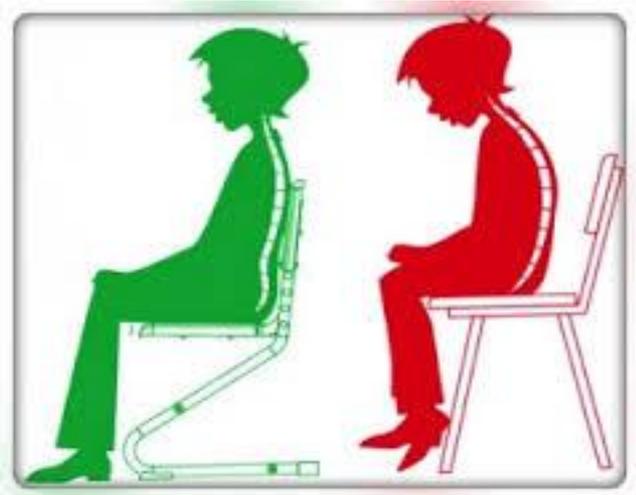
Как сохранить правильную осанку

1. Занимайся спортом.

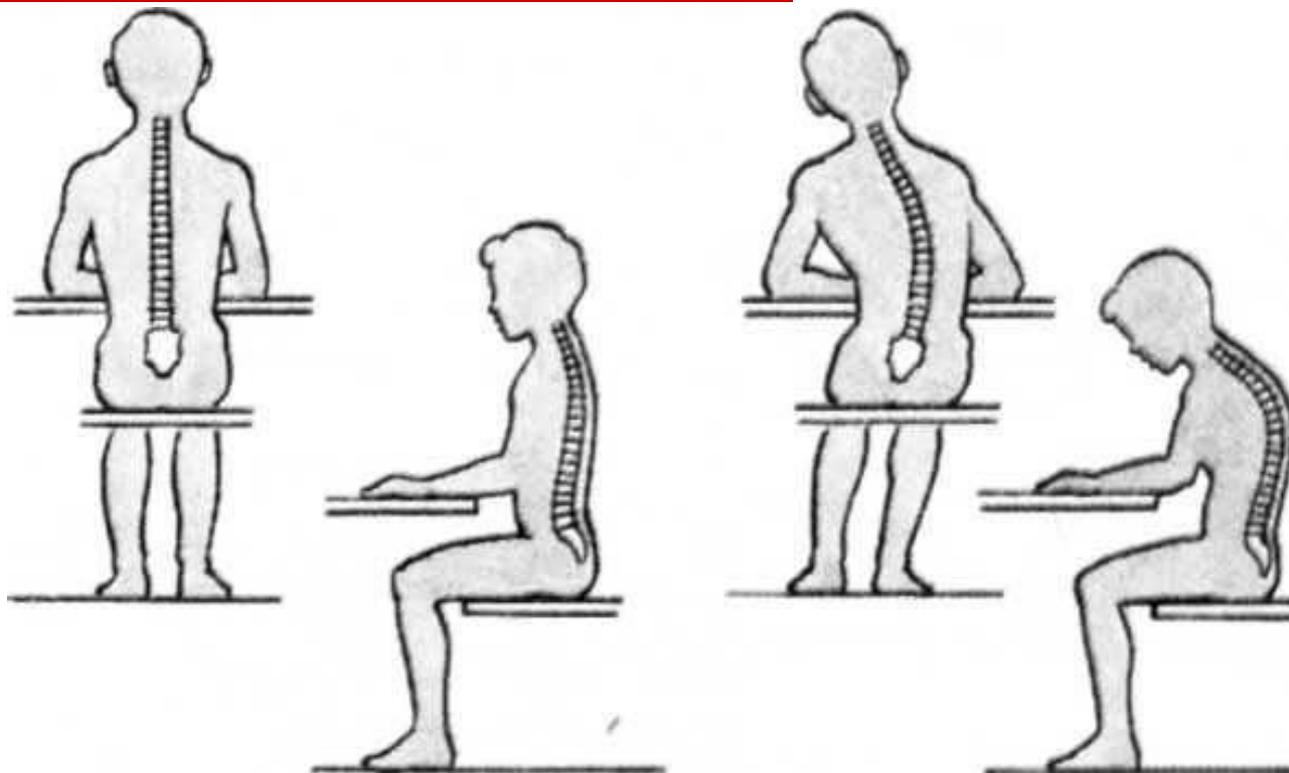


Как сохранить правильную осанку

2. Сиди прямо.



Человек сидящий за столом



Правильная осанка

Неправильная осанка

Правильная осанка

3. Правильно носи тяжести.



Как проверить осанку?



Правильное положение позвоночника

Встань к стене вплотную спиной в привычной позе.

Если в этом положении касаетесь стены затылком, лопатками, ягодицами и пятками, то осанка правильная.
