



Вредные советы 2

или
Как бороться с неправильной осанкой

учитель биологии МБОУ Петровская СОШ
Урюпинского района
Волгоградской области
Галковская И.И.



Совет первый



Спину ты дугой согни,
Ниже голову склони.
Год за партой так сиди -
И случится чудо:
В зоопарк тебя возьмут
В вольер для верблюда.



Совет второй



- Ты не ешь творог и сыр,
- Мясо, яйца всмятку.
- О тебе заговорят:
- «Это ж кот вприсядку!»





Совет третий



В море, в речке, в озере
Летом не плескайся,
Лучше ты на берегу
Лежа наслаждайся.
Станешь дрябленьким и
круглым,
Верь, что в этом твой
успех!
А иначе станешь в классе
Выше и стройнее всех!



Совет следующий...

- Сумку на плечо повесь
- С книгами, пеналом,
- Да побольше нагрузи!
- Что, глядишь устало?

Скосбочился немножко,
Неудобно? Ну и что ж!
Современным стал
и модным,
И на сук кривой похож.



Совет самый лучший

Ты на мягкой, на перинке
Утром дольше поваляйся,
На высоких на подушках
Чаще нежиться старайся.

Ну, подумаешь, немножко позвоночник искривил,
Ну, подумаешь, про сердце
И про легкие забыл.

Тесно в клетке им грудной,
Искривленной и больной,
Зато ты как королевич, на перине пуховой!



Совет седьмой



Пусть со спортом ты не
дружишь,
Не беда, не вешай нос.
Ведь в друзьях с тобою
всюду
Сколиоз, кифоз, лордоз.



Совет восьмой



Ты не думай об осанке-
Не твоя забота,
Позаботишься – а доктор
Будет без работы.
Если спортом заниматься,
Сидеть правильно, ходить
Тогда доктору в больнице
Будет некого лечить.



Мотай на ус!

Корень, ствол у дерева –
Жизни всей источник,
Жизни ствол у человека –
Это позвоночник.
Сделав выводы теперь,
Вы держитесь твердо.
Чтобы по земле шагать
Вам с осанкой гордой.





Вот и все!



Здоровый сон...



Положение стоя правильное

Подтяни живот!



**Опирайся на обе
ноги!!!**



Правила посадки
Сиди прямо,



без напряжения!

Выпрями спину!

Упирайся ступнями в пол!!!

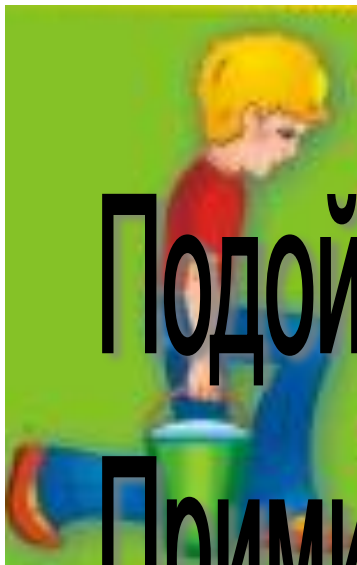
Правильная ходьба



**Держи голову прямо
и высоко!**

**Иди свободным,
пружинистым шагом, от бедра!!!**





Подъем тяжестей

Подойди к грузу ближе!

Прими положение сидя!

Держи спину прямо!

Не наклоняйся при подъеме груза!!!



Перенос тяжестей

Распредели вес равномерно
на обе руки!

Переноси груз перед собой,
держи его двумя руками!!!



Мытье полов
**Не сгибайся,
держи спину прямо!**



Тренажер

- Выбери вариант ответа и проверь себя, щелкнув мышкой по надписи «Проверка»



Как предупредить нарушение осанки?

1. Нужно переносить тяжести в одной руке.

2. Сидеть за столом нужно прямо.

3. Правильность посадки за столом не имеет значения.

4. При переноске тяжестей нагрузка должна быть распределена равномерно.

Проверка



Как правильно поднимать тяжести?



1



2

Проверка





Как возникает искривление позвоночника?

1. При равномерном распределении нагрузки на тело.

2. При неравномерном распределении нагрузки на тело

3. При систематических занятиях физкультурой.

Проверка



К чему приводит неправильная осанка?

1.К формированию красивой фигуры

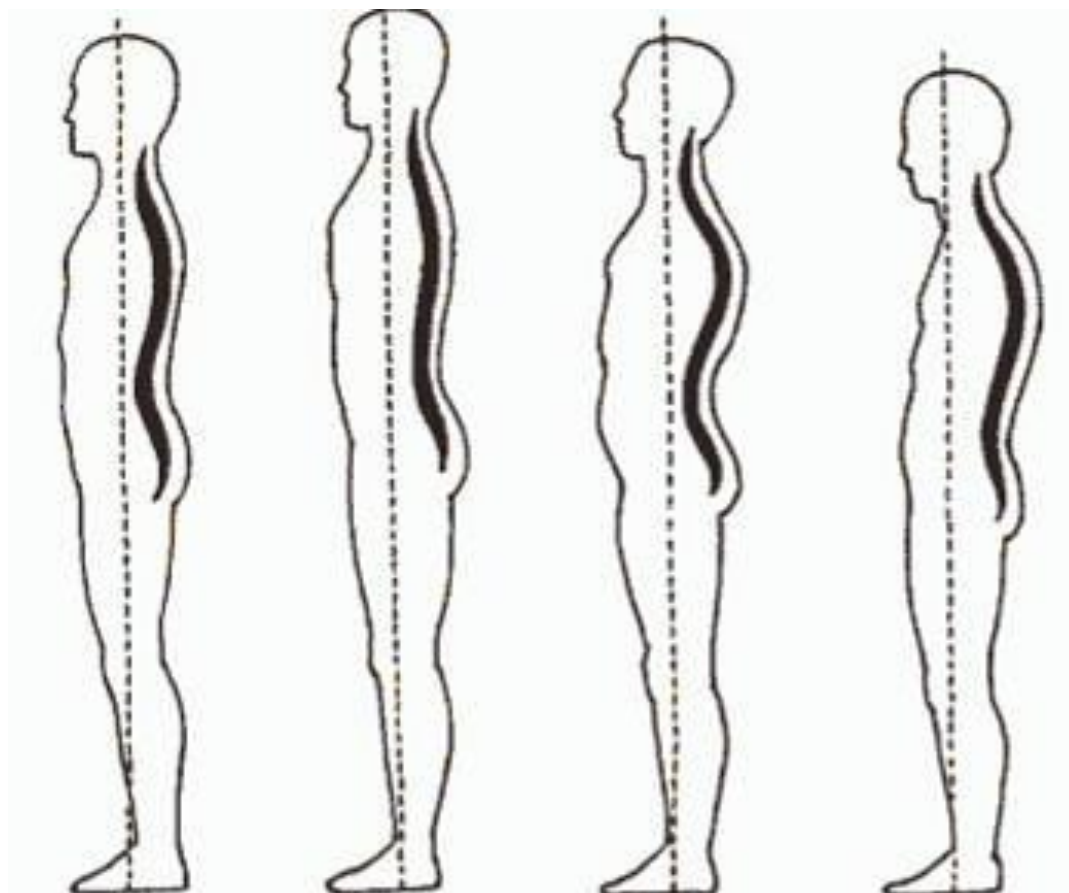
2.К смещению позвонков и межпозвонковых дисков

3.К увеличению гибкости позвоночника.

Проверка



Какая осанка является правильной?



1

2

3

4

Проверка





Какие из предложенных мер помогут школьнице сохранить правильную осанку, походку, и избежать деформации стоп?

1. Правильно подобранная обувь.

2. Тренировка хождения на высоких каблуках.

3. Ношение обуви без каблуков.

4. Тренировка хождения на дальние расстояния.

Проверка



Теперь точно
все!





Выражаю благодарность за
СТИХИ

Баранник
Галине Владимировне



Источники иллюстраций

- <http://wallpaper-yaport.ru/beast/oboinsbbu.html>
- <http://animal.miridium.net/news/Samyje-nekrasivyje-zhivotnyje-mira>
<http://tvz.kiev.ua/?p=1434>
- http://wap.fictionbook.ru/author/gennadiyi_petrovich_malahov/zdoroviyyi_pozvonochnik_krasivaya_osanka/read_online.html?page=1
- <http://www.liveinternet.ru/users/3360819/post156386408/>
- <http://900igr.net/photo/o-zhivotnykh/Dikie-2.files/042-Obezjana.html>
- <http://www.xrest.ru/original/727605/>



Источники иллюстраций

- <http://melbu.livejournal.com/71644.html>
- <http://www.photosight.ru/photos/953821>
- <http://lady.webnice.ru/forum/viewtopic.php?t=5921&start=9735>
- <http://moon-lights.ru/oboi-na-rabochiy-stol/zhivotnye/besplatno11.html>
- <http://prikol.bigmir.net/view/83611/>
- bylix.com/images/11965-wallpaper-collection-zzz-animal.html
- http://spiridonovalera.ya.ru/replies.xml?item_no=556
- <http://ekbdiet.ru/?p=20>
- http://clubs.ya.ru/4611686018427457005/replies.xml?item_no=13



источник шаблона:

«Хамадиева Наталья Александровна учитель-логопед



МАОУ лицей «Синтон», г Чайковский Пермского края, для сайта <http://pedsovet.su>.

использованные ресурсы:

- <http://lenagold.ru> (кнопки, бумага)
- <http://www.futajik.ru> (фон первого слайда)

