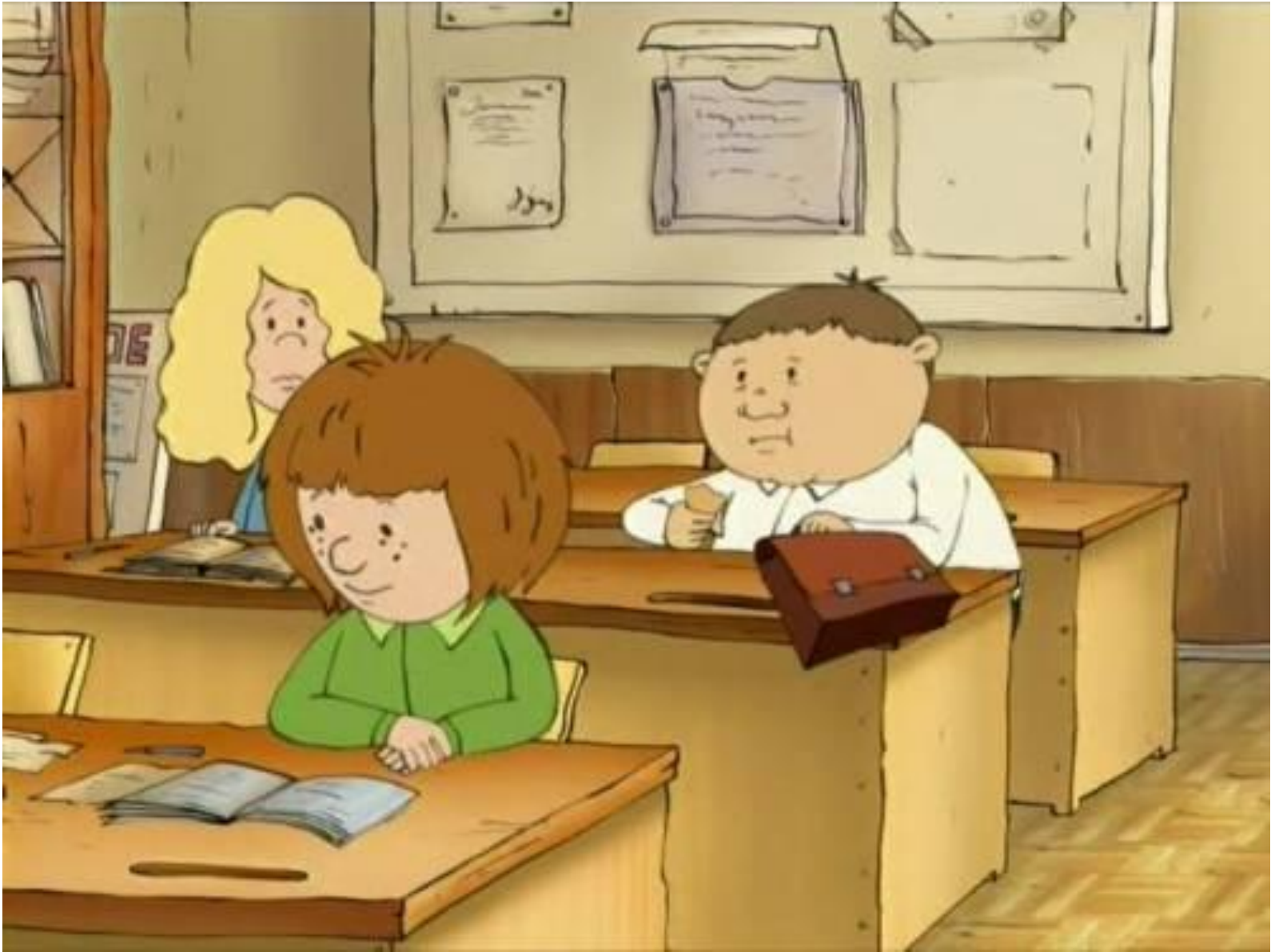


Классный час «Рабочее место школьника»



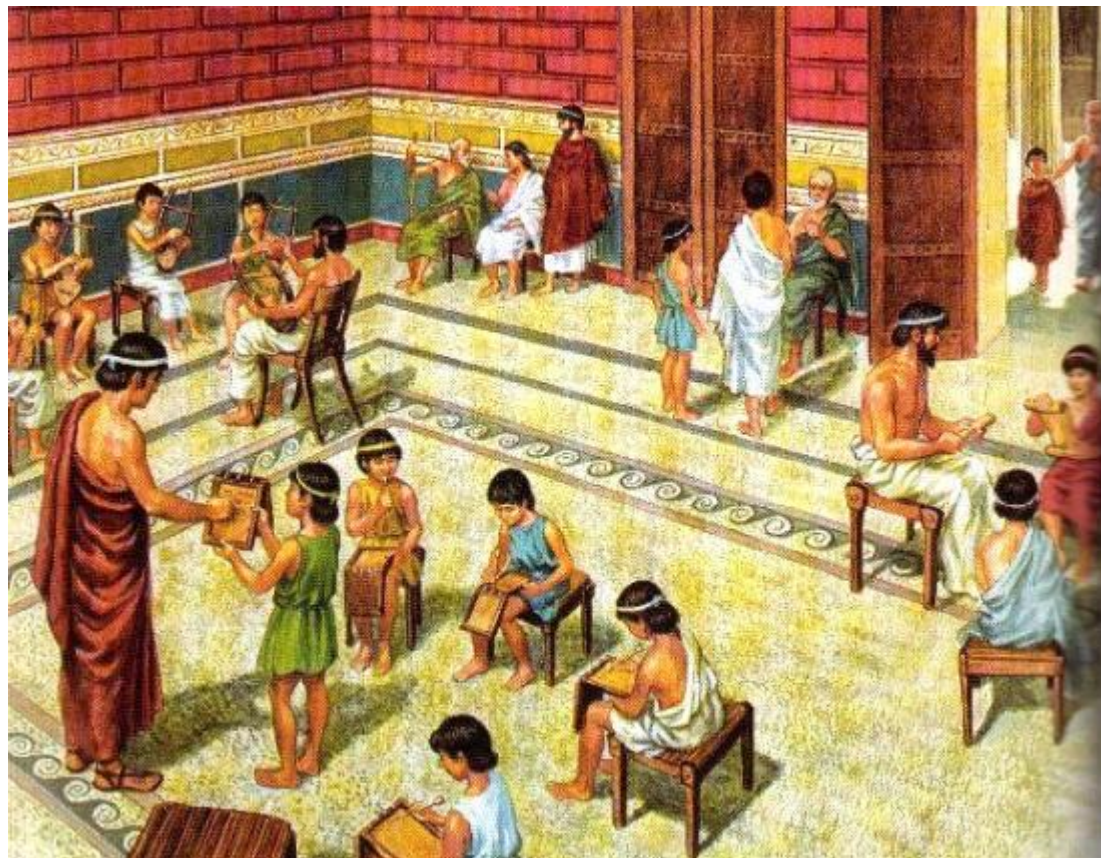
**Марченко Е.В.
МБОУ СОШ №3
Г. Красный Сулин
Ростовская обл.**



Древний Египет



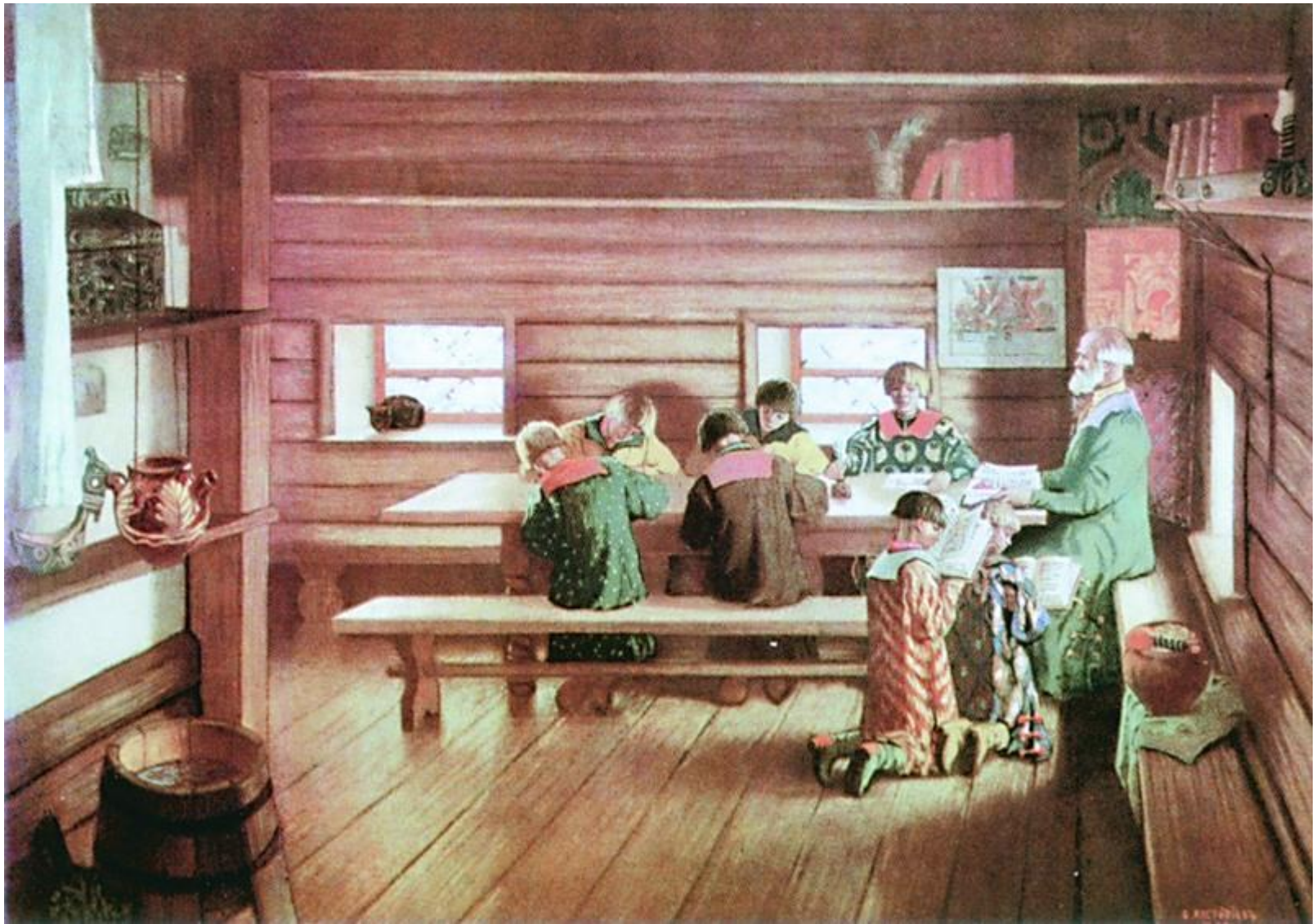
Древняя Греция



Средние века



Древняя Русь





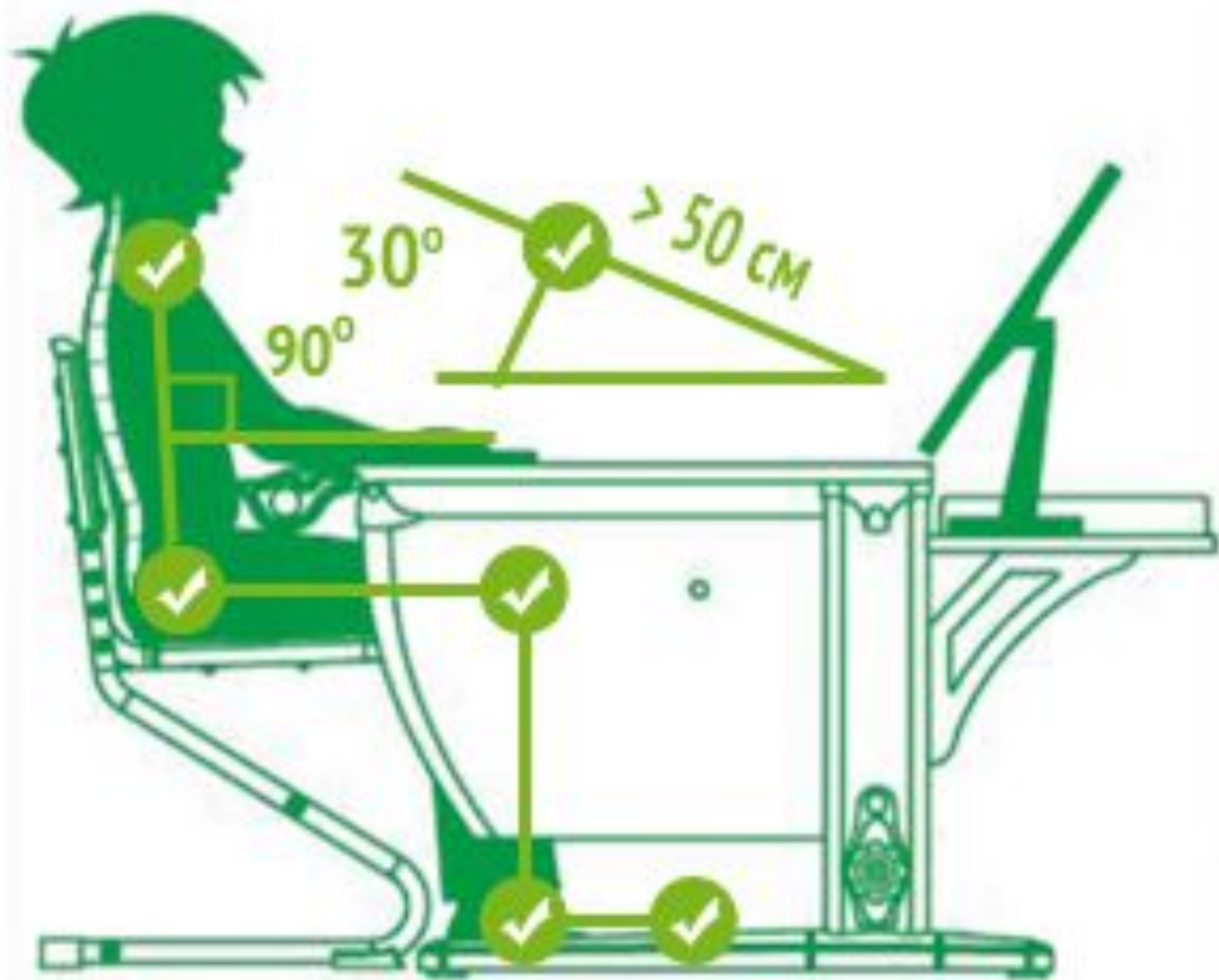
**Профессор Императорского
Московского университета
Фёдор Фёдорович Эрисман.**





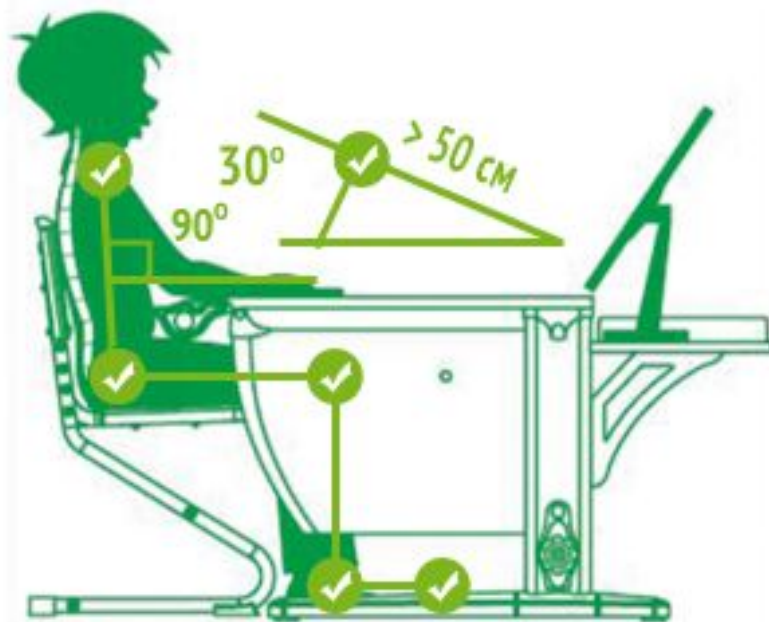






Как правильно сидеть за школьной партой.

1. Обе ноги должны твердо стоять на полу, а угол между бедром и голенью должен быть прямой. Спину необходимо держать ровно, руки – на парте, чтобы ребенок не опирался грудью о край стола. Между грудью и партой необходимо сохранять расстояние в ладонь.
2. Тетрадь должна быть обращена к источнику освещения.
3. Монитор компьютера нужно поставить по центру, перед глазами, чтобы ребенок не изворачивался.
4. Стул должен быть обычный, без колёсиков и подлокотников, чтобы позвоночник не искривлялся во время опоры на



1 урок



2 урок

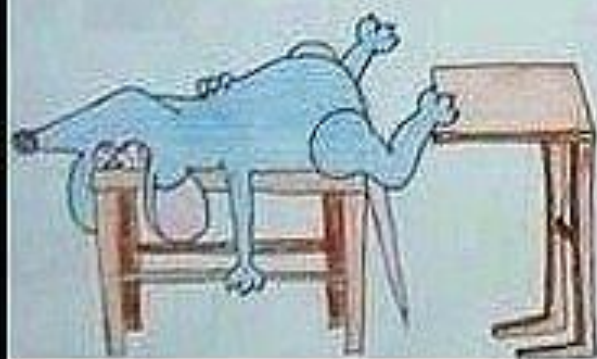


3 урок



школьные будни...

4 урок



5 урок



6 урок



Гимнастика для правильной осанки

Укреплению позвоночника и сохранению правильной осанки способствуют пешие прогулки, катание на велосипеде или роликовых коньках.



Плавание – тоже хорошая тренировка позвоночника.

Упражнение для укрепления мышц спины : ношение на голове книги. Положите книгу на голову, а руки на пояс и соревнуйтесь, кто дольше будет так ходить или дальше пронесет.



Парта будущего

