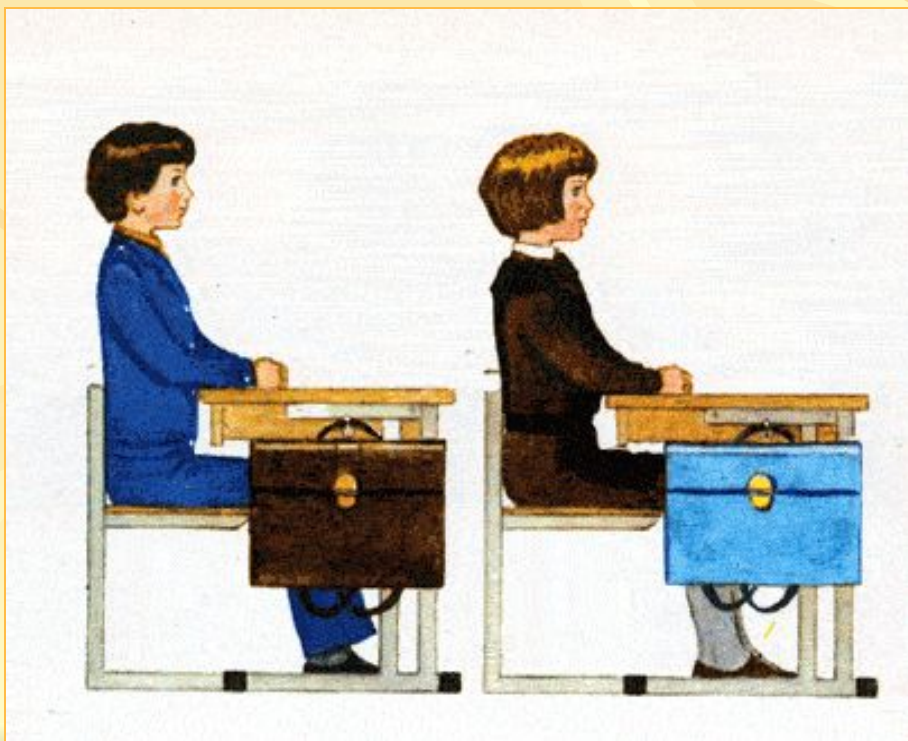


The background of the slide features a repeating pattern of stylized, overlapping leaves in various shades of yellow and orange, creating a warm and natural aesthetic. The leaves are rendered in a flat, graphic style with visible veins.

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

# *Правильная осанка – залог здоровья*



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

***С.И.Ожегов***

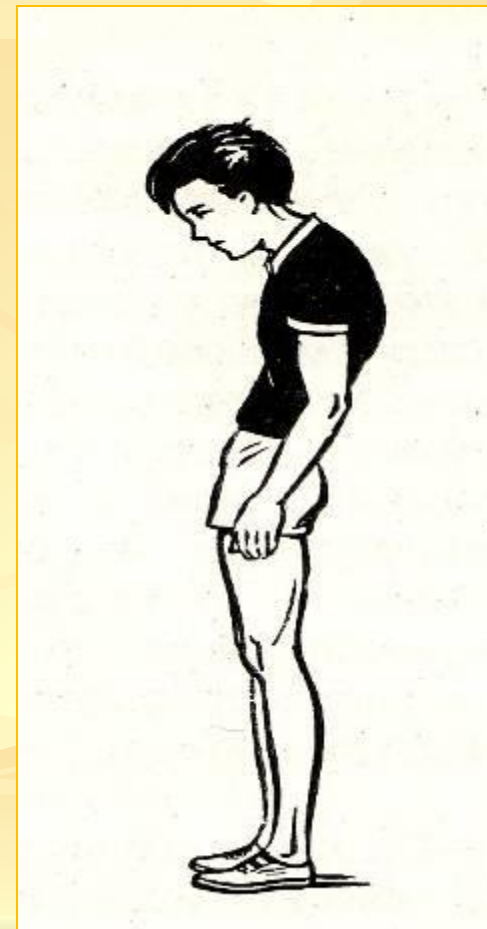
# *Правильная осанка*

*делает фигуру человека красивой.*



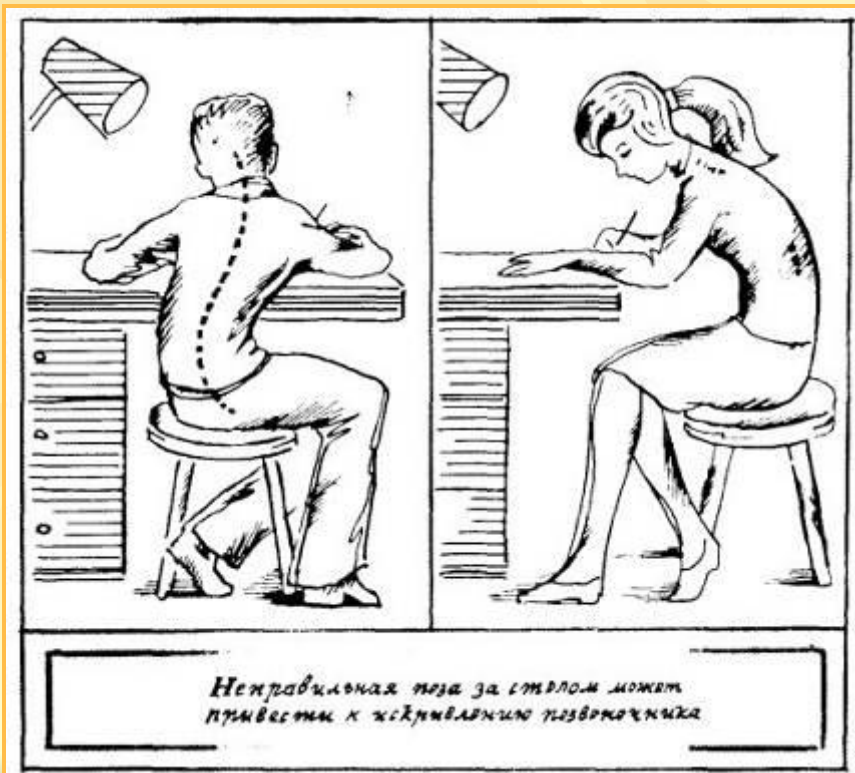
# Неправильная осанка

- некрасива и вредна.



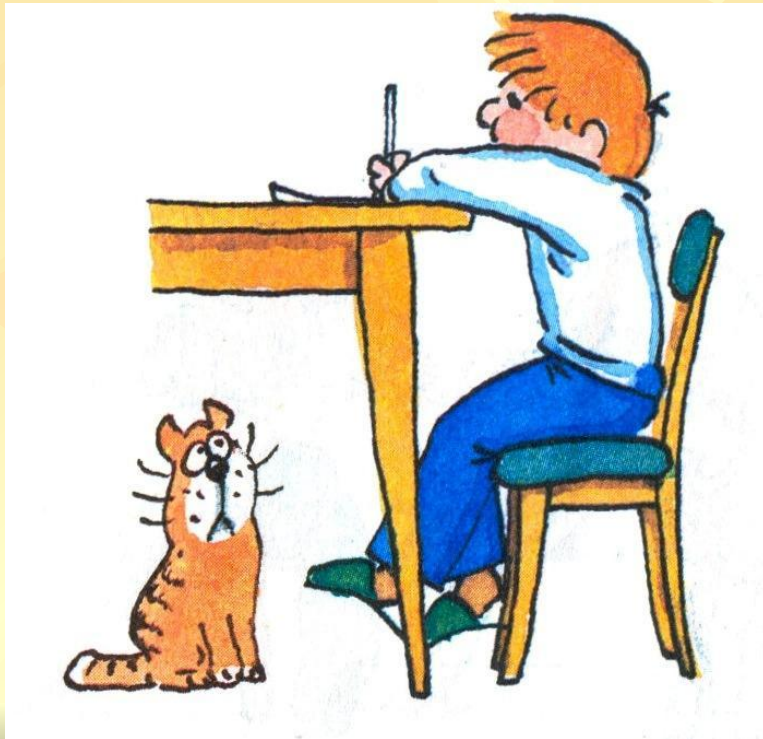
# Причины возникновения нарушения осанки!

- *неправильная посадка за партой.*



# *Причины возникновения нарушения осанки:*

- **не соответствующая росту ребёнка мебель.**



# Причины возникновения нарушения осанки!







- Перенос тяжестей

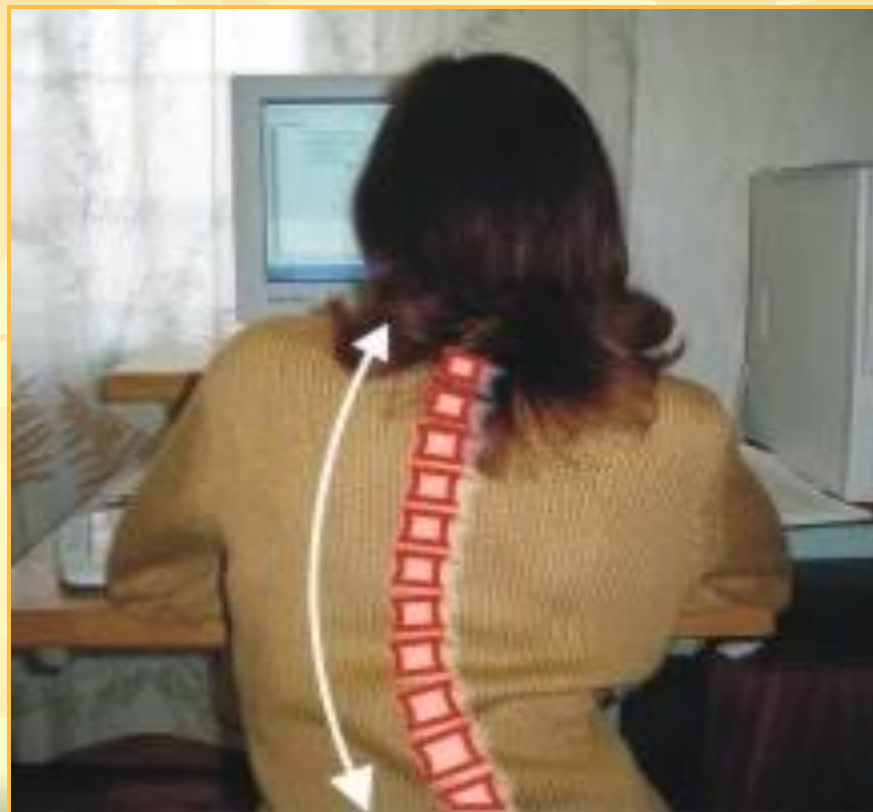
в одной руке

# *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.

А



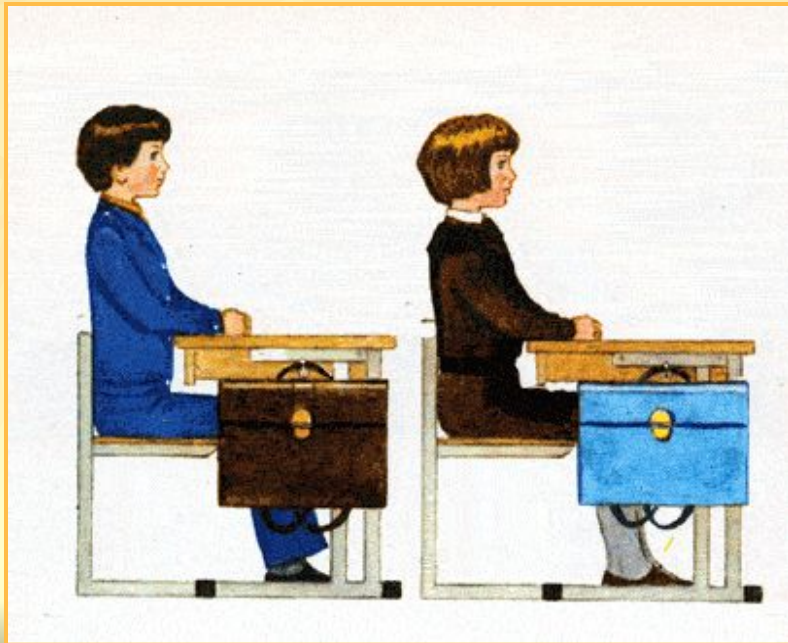
# *Правила для поддержания правильной осанки*

- **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!**