



Кто крепок телом
тот богат и здоровьем и делом.



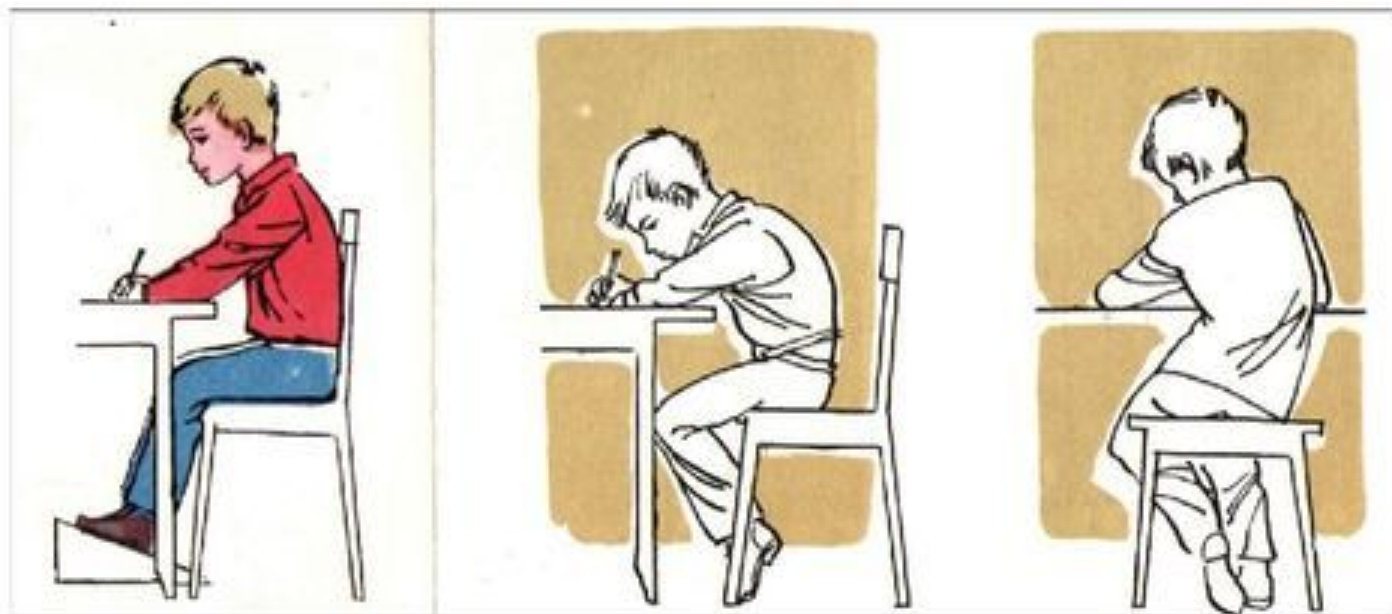
В здоровом теле здоровый дух.

Бережем
здоровье
с молодю



Береги платье снову, а здоровье –
смолоду.

Поговорка



Хорошую осанку может
выработать в себе каждый.

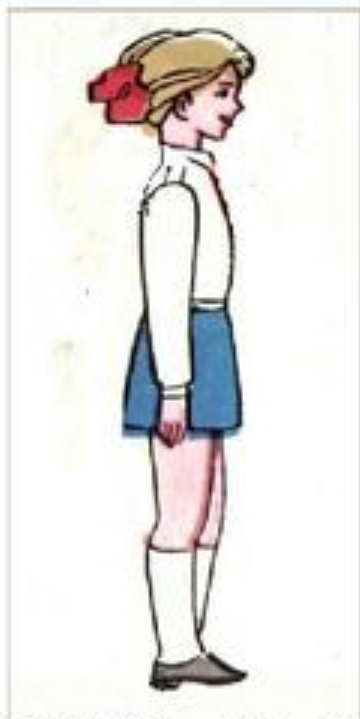
Если учить уроки в таком
положении, вероятно,
испортишь осанку.

Не сиди так.

Необходимо правильно сидеть во время занятий - прямо, плотно прижавшись к спинке стула.

Здоровый человек - самое драгоценное произведение природы .

Томас Карлейль



Осанка правильна , если вы держите голову прямо, подбородок слегка приподнят, плечи развёрнуты так что спина слегка изогнута, колени выпрямлены



Какой непривлекательный вид у этой девочки! Спина согнута, плечи выступают вперёд, голова опущена.

Двигайся больше, проживёшь дольше.

Поговорка



Одежда по размеру идеально сидит ,
не мешает движению.



И наоборот, узкая одежда мешает
Свободно двигаться.



Здоровому все здорово.

Народная мудрость



Равномерное распределение нагрузки на обе руки "держит" хребет прямым.



Ношение тяжёлых вещей в одной руке ведёт к искривлению позвоночника.

Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь



Так вы выглядите, если носите
обувь без каблуков.



А такой вид имеет фигура, если подросток
носит обувь на высоком каблуке.

Высота каблука должна быть 1,5 – 2 см.

Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

Поговорка



Занятия гимнастикой, спортом, участие в подвижных играх укрепляют мышцы.



Но длительное катание на велосипеде благоприятствует развитию неправильной осанки.

**Крепок телом - богат и
делом.**



«Кто спортом занимается, тот силы набирается»

