



Кто крепок телом  
тот богат и здоровьем и делом.



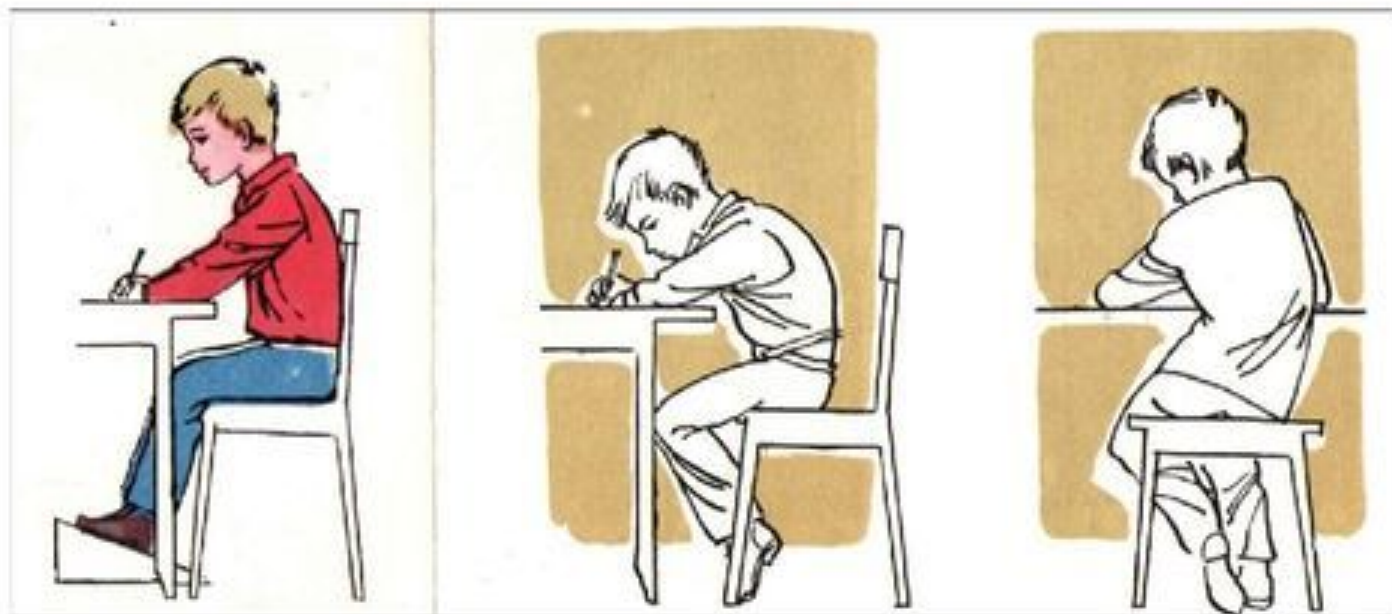
В здоровом теле здоровый дух.

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.

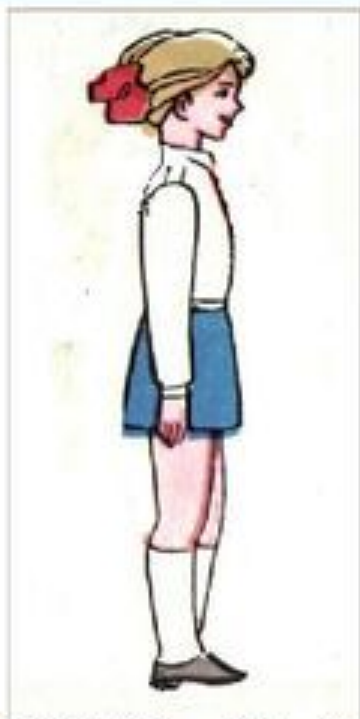
Не сиди так.

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»***

