

Здравствуйте , ребята.

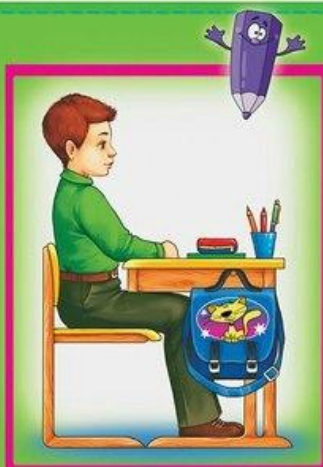
Посмотрите на рисунок и вспомните как правильно сидеть при письме и чтении.



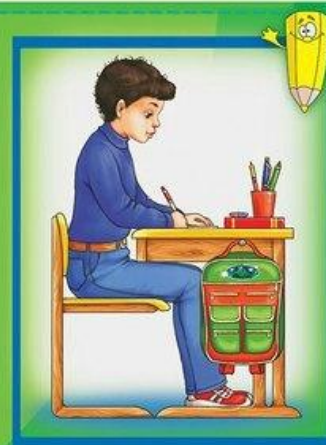
Сиди правильно



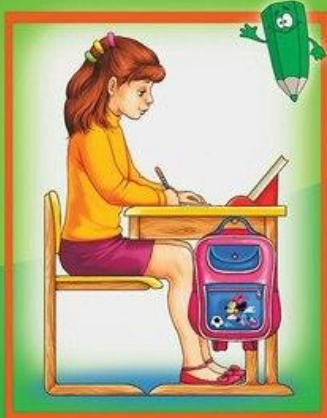
Посадка за парту



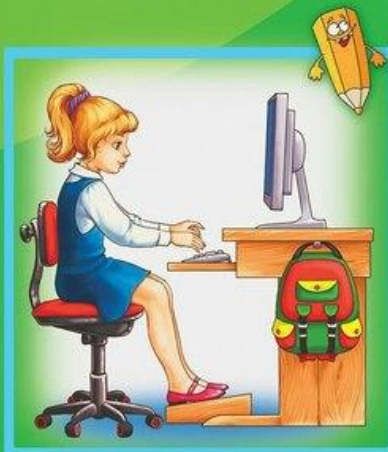
Посадка „готов к работе“



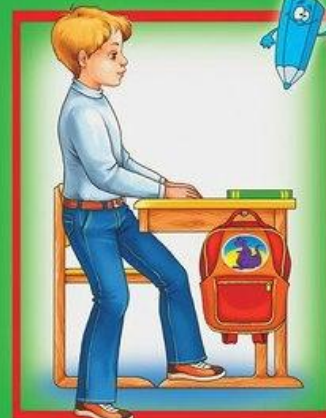
Посадка при письме



Посадка при чтении
и ручных работах



Посадка при работе
за компьютером



Выход из-за парты

Правильная осанка имеет огромное значение для развития и укрепления костно-мышечной системы; придает фигуре красоту, стройность; способствует нормальной деятельности двигательного аппарата, внутренних органов, кровеносных сосудов. Правильная посадка во время занятий помогает лучше учиться, аккуратнее писать и меньше уставать.

- Сидеть нужно прямо, плечи - держать на одном уровне и параллельно краю стола.
- Расстояние от глаз до книги или тетради должно соответствовать расстоянию от локтя до кончиков пальцев рук.
- Между краем парты и туловищем должны свободно проходить четыре пальца руки.
- Согнутые в коленях ноги надо ставить на подножку или на пол.
- Следует полностью занимать скамью стула, прижимая поясницу к спинке.

