






## ПАМЯТКА

### ФОРМИРУЕМ ПРАВИЛЬНУЮ ОСАНКУ








---

Сутулая спина и неправильная осанка – беда всех школьников. Во время сидения за партой на поясничный отдел позвоночника давит вес всего тела. Возникает ряд проблем, влекущих неприятные последствия:

-  повышенная утомляемость;
-  деформация внутренних органов;
-  нарушение кровотока и дыхания;
-  возникновение таких заболеваний, как межпозвоночная грыжа, мышечные спайки;
-  периодические головные боли.

Поэтому **!** важно **!** знать, как правильно сидеть за столом с первых учебных дней. Выработанная осанка за партой предотвращает развитие искривления позвоночника, способствует повышению работоспособности, позитивно отражается на стимуляции умственной деятельности и внимании.

 При правильной посадке следует обратить внимание на следующие моменты :

-  колени согнуты и образуют прямой угол;
-  шея ровная, не вытянута вперёд и не наклонена вниз;
-  локти полностью располагаются на поверхности стола;
-  угол спины и бёдер составляет 90 градусов;
-  ноги стоят на полу или опоре всей поверхностью стоп;
-  спина ровная, но не напряжена, прикасается к спинке стула;
-  расстояние от рабочей поверхности до глаз находится в пределах 30–35 см.

Будьте здоровы!