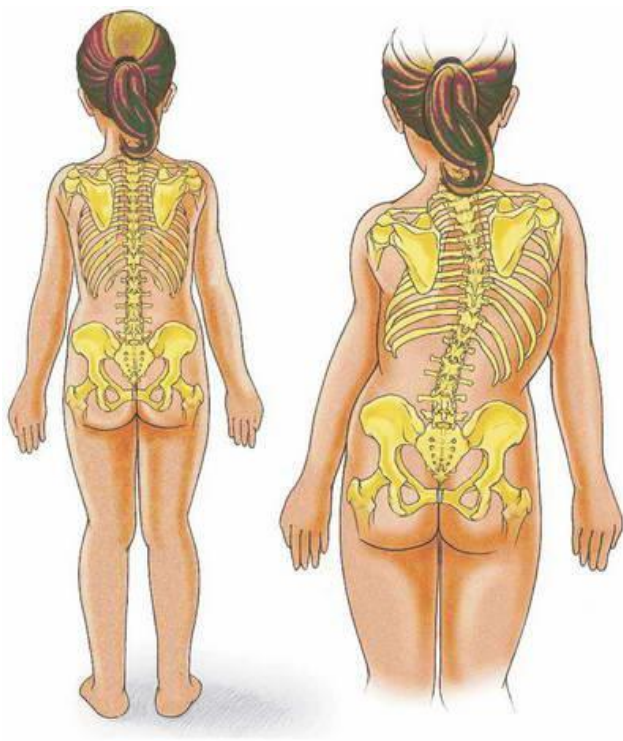




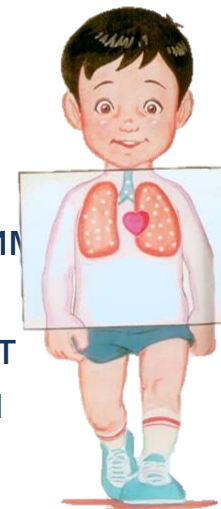
**ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА**



# ОСАНКА

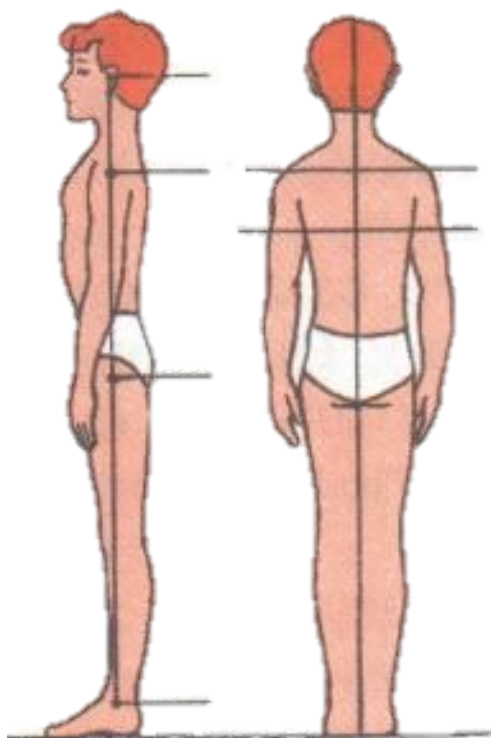


Осанка – это не только грация и красота фигуры. Правильная осанка отвечает за поддержание всех органов человека в правильном положении и их работу. Нарушение осанки может приводить к деформации позвоночника, патологическим изменениям внутренних органов. Правильная осанка не дается человеку от рождения, а вырабатывается в детстве и юности. После 18 лет исправить ее недостатки очень трудно, потому что в детском возрасте хрящевая ткань еще не заменилась костной.



**У 80% детей, когда они поступают в школу, начинается нарушение осанки. У 20% этих детей развивается сколиоз.**

# ПОСАДКА ПРАВИЛЬНАЯ И НЕПРАВИЛЬНАЯ

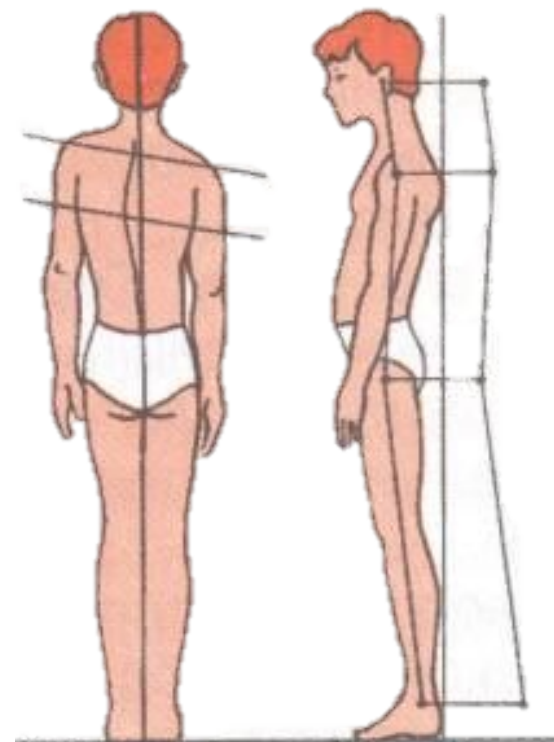


Голова приподнята,  
подбородок направлен  
вперед

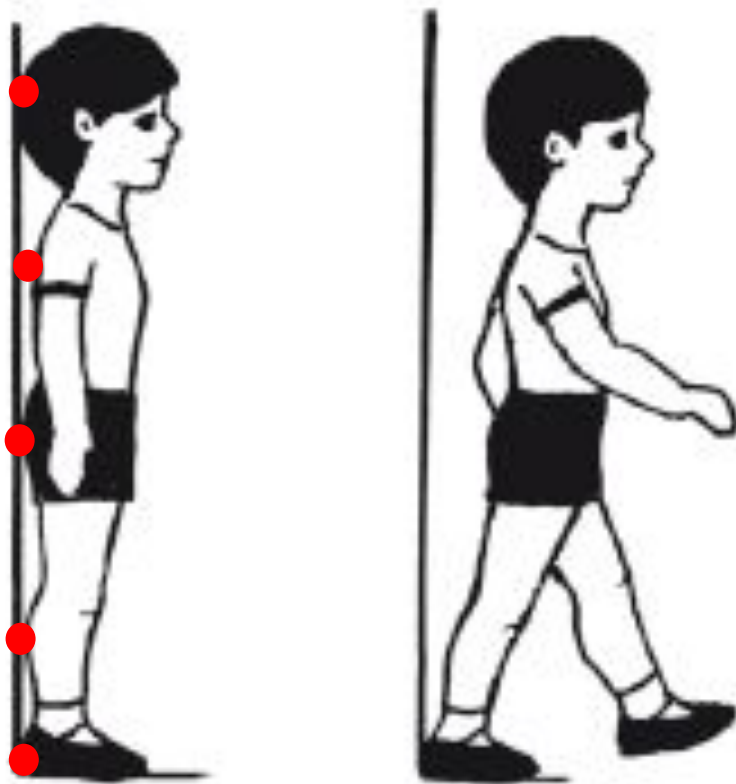
Плечи расправлены и  
находятся на одном  
уровне

Живот подтянут

Стопа полностью  
стоит на поверхности  
пола



# КАК ПРОВЕРИТЬ ОСАНКУ?



Каждый должен уметь проверять свою осанку.

Для этого нужно встать к стене, касаясь ее пятью точками:

1. затылком, голову держать прямо;
2. спиной, прислонившись лопатками;
3. ягодицами;
4. икроножными мышцами;
5. пятками.

# ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

## ПРАВИЛА ПОСАДКИ ЗА ПАРТОЙ И НА СТУЛЕ



Необходимо сидеть с максимально выпрямленной спиной. Важно избегать неудобных поз. Через каждые 15 минут сидения за столом нужно менять позу, а через каждые 30 минут обязательно встать и подвигаться.

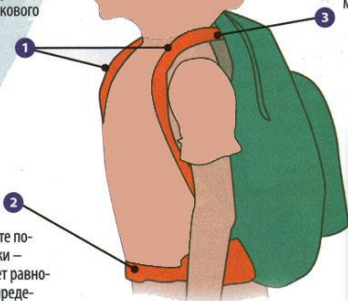
# ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

## ШКОЛЬНЫЙ РАНЕЦ

### НОШЕНИЕ

Носите рюкзак (или ранец) на обеих лямках, иначе высок риск формирования бокового сколиоза.

Регулируйте длину лямок так, чтобы рюкзак плотно прилегал к спине на уровне 10 см выше поясицы. Иначе центр тяжести сместится назад, а это приводит к перенапряжению мышц.



Застегивайте поясные лямки — это поможет равномерно распределить вес рюкзака.

Ранец ребенка должен весить не более 15% от массы тела

### ВЫБОР

#### Правильно выбранный ранец:

Соответствует росту и возрасту ребенка.



Оснащен широкими наплечниками. В области шеи и плеч много кровеносных сосудов. Если их пережимать, это вызовет боль и онемение рук.

Имеет множество различных отделов и карманов. Это помогает равномерно распределять предметы.

Оборудован дополнительной парой ремней, которые помогают переносить часть веса с плеч на талию и бедра.

### ТРЕВОЖНЫЕ ЗВОНКИ

Приступы боли в плечах, шее и спине.

Покраснение и след от ремня на коже.

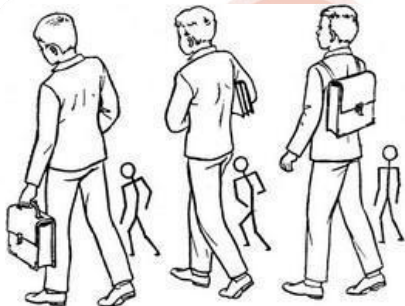
Чувство покалывания или онемения в руках.

Неестественное положение при ношении ранца: голова наклонена, шея вытянута вперед, тело отклонено в сторону.

Спотыкающаяся походка, трудности с подъемом по лестнице или в гору.

### ЧАСТЫЕ ОШИБКИ

- Покупка слишком большого ранца.
- Перегрузка ранца.
- Неправильное распределение веса.
- Неправильное ношение.



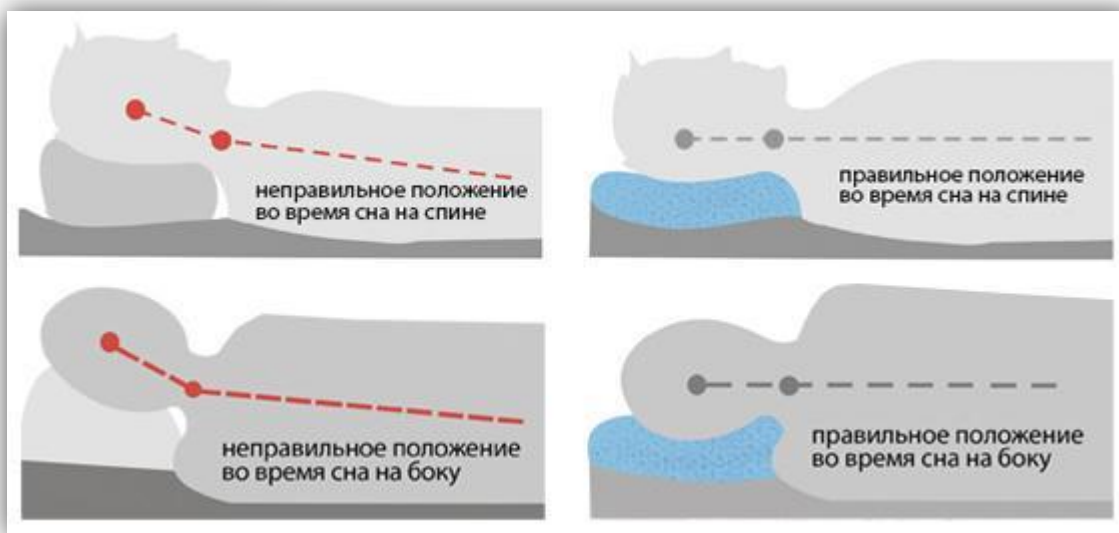
# ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

## СОН



Во время сна позвоночник тоже отдыхает. Матрас не должен быть слишком мягким и сильно прогибаться под весом человека.

Подушка не должна быть слишком высокой.



# ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

ФИЗКУЛЬТУРА,  
СПОРТ, ЗАРЯДКА



Если мышцы  
спины и живота,  
образующие  
мышечный каркас  
тела, тренированы  
недостаточно, они  
быстро устают  
от однообразной  
сидячей позы и  
перестают  
поддерживать  
позвоночник  
в правильном  
положении.





# ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

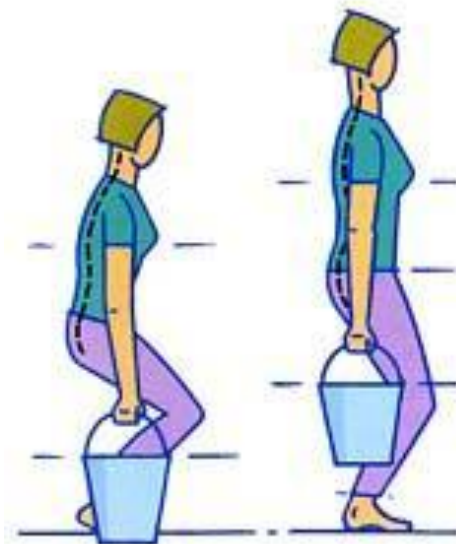
## ПЕРЕНОС ТЯЖЕСТЕЙ

При необходимости перемещать тяжелые вещи целесообразно разделить ношу на две равные сумки или носить их на спине, например в рюкзаке.



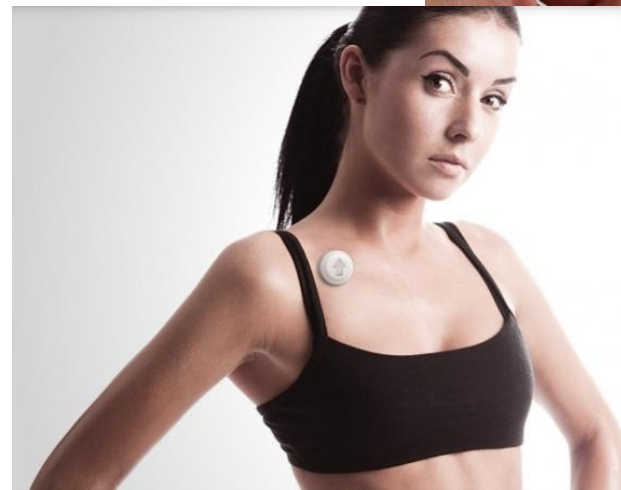
**Поднимая тяжести, придерживайтесь следующего порядка действий:**

- присядьте, туловище держите прямо, ноги слегка расставьте на ширину плеч;
- возьмите груз как можно ближе к телу и, начиная его поднимать, напрягите мышцы ног, затем мышцы брюшного пресса, и только в последнюю очередь, напрягите мышцы рук.



# ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

КОРРЕКТОР  
Ы ОСАНКИ





**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И  
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**