





Наша Галя подросла,

В первый класс она пошла.

Маленькая Галочка начала учиться.

Девочка хорошая не должна лениться.

Маленькая Галочка от души старалась,

Над тетрадкой новою

Низко наклонялась.











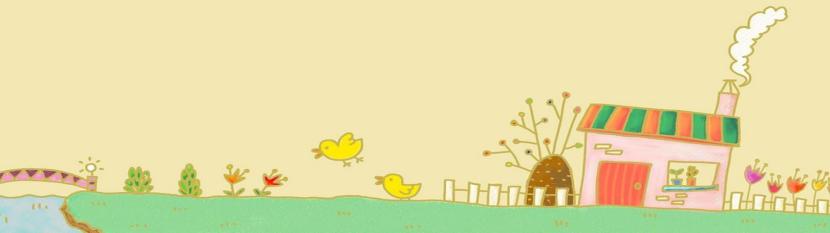


#### Итак, что же произошло с Галочкой?



У девочки испортилось зрение, она стала близорукой, потому что неправильно сидела.

Также и с осанкой.











### Важно знать



Выработка осанки требует времени и контроля.

Правильная посадка во время занятий помогает лучше учиться, меньше уставать, вырасти стройным.





### Правильная

посадка









# Как же следует сидеть во время чтения, письма?

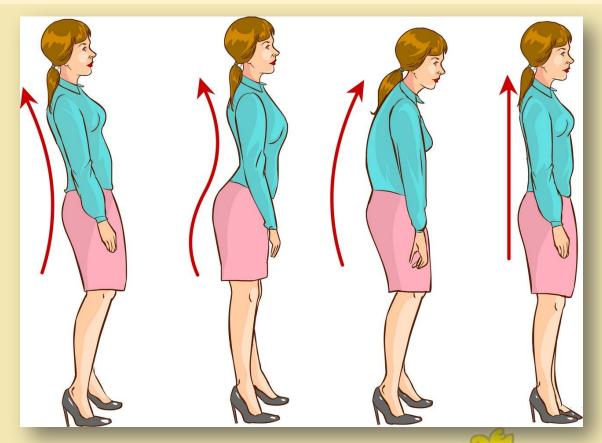
- 1. За партой и столом сидеть прямо, не сгибая спину, поясницей касаться спинки стула.
- 2. Нельзя опираться грудью о передний край стола, между грудью и краем стола должна проходить ладонь.
- 3. Во время письма сидеть, слегка наклонив голову вперед, руки (предплечья) должны свободно лежать на столе, не следует опираться на них.
- 4. Ноги нельзя держать на весу, они должны находиться на подставке парты или упираться в пол.
- 5. Расстояние от глаз до поверхности стола, до книги и тетради должно быть 30-35 см.



## Последствия несоблюдения правил посадки

















Сегодня мы с вами узнали правила посадки за партой и столом во время чтения и письма. Эти правила необходимо соблюдать всем девочкам и мальчикам, чтобы расти здоровыми, сильными, красивыми, стать культурными и воспитанными людьми.

