|  |  |
| --- | --- |
| Дорогие ребята, уважаемые родители! Помните!   1. Неправильная осанка может не только нанести непоправимый вред здоровью, но и испортить человеку жизнь. 2. Особенно портит осанку неправильная поза за столом или во время игры. 3. Сидеть нужно так, чтобы иметь опору для ног, спины и рук при симметричном положении головы, плечевого пояса, туловища, рук и ног. 4. Сидеть нужно так, чтобы спина касалась спинки стула вплотную, расстояние между грудью и столом должно быть 1,5 – 2 см. 5. Расстояние от глаз до стола должно быть 30 см. 6. Книгу надо держать в наклонном положении, а тетрадь надо класть под углом в 30 градусов. 7. Нельзя читать лежа на боку, носить в одной и той же руке тяжести. 8. Осанку нарушает езда на велосипеде. 9. Осанку может исправить сон на жестком матраце. 10. Для исправления осанки детям нужно ежедневно заниматься, наблюдая за собой в зеркало.   Дорогие ребята, уважаемые родители! Помните!   1. Неправильная осанка может не только нанести непоправимый вред здоровью, но и испортить человеку жизнь. 2. Особенно портит осанку неправильная поза за столом или во время игры. 3. Сидеть нужно так, чтобы иметь опору для ног, спины и рук при симметричном положении головы, плечевого пояса, туловища, рук и ног. 4. Сидеть нужно так, чтобы спина касалась спинки стула вплотную, расстояние между грудью и столом должно быть 1,5 – 2 см. 5. Расстояние от глаз до стола должно быть 30 см. 6. Книгу надо держать в наклонном положении, а тетрадь надо класть под углом в 30 градусов. 7. Нельзя читать лежа на боку, носить в одной и той же руке тяжести. 8. Осанку нарушает езда на велосипеде. 9. Осанку может исправить сон на жестком матраце. 10. Для исправления осанки детям нужно ежедневно заниматься, наблюдая за собой в зеркало.   Дорогие ребята, уважаемые родители! Помните!   1. Неправильная осанка может не только нанести непоправимый вред здоровью, но и испортить человеку жизнь. 2. Особенно портит осанку неправильная поза за столом или во время игры. 3. Сидеть нужно так, чтобы иметь опору для ног, спины и рук при симметричном положении головы, плечевого пояса, туловища, рук и ног. 4. Сидеть нужно так, чтобы спина касалась спинки стула вплотную, расстояние между грудью и столом должно быть 1,5 – 2 см. 5. Расстояние от глаз до стола должно быть 30 см. 6. Книгу надо держать в наклонном положении, а тетрадь надо класть под углом в 30 градусов. 7. Нельзя читать лежа на боку, носить в одной и той же руке тяжести. 8. Осанку нарушает езда на велосипеде. 9. Осанку может исправить сон на жестком матраце. 10. Для исправления осанки детям нужно ежедневно заниматься, наблюдая за собой в зеркало.   Дорогие ребята, уважаемые родители! Помните!   1. Неправильная осанка может не только нанести непоправимый вред здоровью, но и испортить человеку жизнь. 2. Особенно портит осанку неправильная поза за столом или во время игры. 3. Сидеть нужно так, чтобы иметь опору для ног, спины и рук при симметричном положении головы, плечевого пояса, туловища, рук и ног. 4. Сидеть нужно так, чтобы спина касалась спинки стула вплотную, расстояние между грудью и столом должно быть 1,5 – 2 см. 5. Расстояние от глаз до стола должно быть 30 см. 6. Книгу надо держать в наклонном положении, а тетрадь надо класть под углом в 30 градусов. 7. Нельзя читать лежа на боку, носить в одной и той же руке тяжести. 8. Осанку нарушает езда на велосипеде. 9. Осанку может исправить сон на жестком матраце. 10. Для исправления осанки детям нужно ежедневно заниматься, наблюдая за собой в зеркало.   Дорогие ребята, уважаемые родители! Помните!   1. Неправильная осанка может не только нанести непоправимый вред здоровью, но и испортить человеку жизнь. 2. Особенно портит осанку неправильная поза за столом или во время игры. 3. Сидеть нужно так, чтобы иметь опору для ног, спины и рук при симметричном положении головы, плечевого пояса, туловища, рук и ног. 4. Сидеть нужно так, чтобы спина касалась спинки стула вплотную, расстояние между грудью и столом должно быть 1,5 – 2 см. 5. Расстояние от глаз до стола должно быть 30 см. 6. Книгу надо держать в наклонном положении, а тетрадь надо класть под углом в 30 градусов. 7. Нельзя читать лежа на боку, носить в одной и той же руке тяжести. 8. Осанку нарушает езда на велосипеде. 9. Осанку может исправить сон на жестком матраце. 10. Для исправления осанки детям нужно ежедневно заниматься, наблюдая за собой в зеркало.   Дорогие ребята, уважаемые родители! Помните!   1. Неправильная осанка может не только нанести непоправимый вред здоровью, но и испортить человеку жизнь. 2. Особенно портит осанку неправильная поза за столом или во время игры. 3. Сидеть нужно так, чтобы иметь опору для ног, спины и рук при симметричном положении головы, плечевого пояса, туловища, рук и ног. 4. Сидеть нужно так, чтобы спина касалась спинки стула вплотную, расстояние между грудью и столом должно быть 1,5 – 2 см. 5. Расстояние от глаз до стола должно быть 30 см. 6. Книгу надо держать в наклонном положении, а тетрадь надо класть под углом в 30 градусов. 7. Нельзя читать лежа на боку, носить в одной и той же руке тяжести. 8. Осанку нарушает езда на велосипеде. 9. Осанку может исправить сон на жестком матраце. 10. Для исправления осанки детям нужно ежедневно заниматься, наблюдая за собой в зеркало.   Дорогие ребята, уважаемые родители! Помните!   1. Неправильная осанка может не только нанести непоправимый вред здоровью, но и испортить человеку жизнь. 2. Особенно портит осанку неправильная поза за столом или во время игры. 3. Сидеть нужно так, чтобы иметь опору для ног, спины и рук при симметричном положении головы, плечевого пояса, туловища, рук и ног. 4. Сидеть нужно так, чтобы спина касалась спинки стула вплотную, расстояние между грудью и столом должно быть 1,5 – 2 см. 5. Расстояние от глаз до стола должно быть 30 см. 6. Книгу надо держать в наклонном положении, а тетрадь надо класть под углом в 30 градусов. 7. Нельзя читать лежа на боку, носить в одной и той же руке тяжести. 8. Осанку нарушает езда на велосипеде. 9. Осанку может исправить сон на жестком матраце. 10. Для исправления осанки детям нужно ежедневно заниматься, наблюдая за собой в зеркало.   Дорогие ребята, уважаемые родители! Помните!   1. Неправильная осанка может не только нанести непоправимый вред здоровью, но и испортить человеку жизнь. 2. Особенно портит осанку неправильная поза за столом или во время игры. 3. Сидеть нужно так, чтобы иметь опору для ног, спины и рук при симметричном положении головы, плечевого пояса, туловища, рук и ног. 4. Сидеть нужно так, чтобы спина касалась спинки стула вплотную, расстояние между грудью и столом должно быть 1,5 – 2 см. 5. Расстояние от глаз до стола должно быть 30 см. 6. Книгу надо держать в наклонном положении, а тетрадь надо класть под углом в 30 градусов. 7. Нельзя читать лежа на боку, носить в одной и той же руке тяжести. 8. Осанку нарушает езда на велосипеде. 9. Осанку может исправить сон на жестком матраце. 10. Для исправления осанки детям нужно ежедневно заниматься, наблюдая за собой в зеркало.   Дорогие ребята, уважаемые родители! Помните!   1. Неправильная осанка может не только нанести непоправимый вред здоровью, но и испортить человеку жизнь. 2. Особенно портит осанку неправильная поза за столом или во время игры. 3. Сидеть нужно так, чтобы иметь опору для ног, спины и рук при симметричном положении головы, плечевого пояса, туловища, рук и ног. 4. Сидеть нужно так, чтобы спина касалась спинки стула вплотную, расстояние между грудью и столом должно быть 1,5 – 2 см. 5. Расстояние от глаз до стола должно быть 30 см. 6. Книгу надо держать в наклонном положении, а тетрадь надо класть под углом в 30 градусов. 7. Нельзя читать лежа на боку, носить в одной и той же руке тяжести. 8. Осанку нарушает езда на велосипеде. 9. Осанку может исправить сон на жестком матраце. 10. Для исправления осанки детям нужно ежедневно заниматься, наблюдая за собой в зеркало.   Дорогие ребята, уважаемые родители! Помните!   1. Неправильная осанка может не только нанести непоправимый вред здоровью, но и испортить человеку жизнь. 2. Особенно портит осанку неправильная поза за столом или во время игры. 3. Сидеть нужно так, чтобы иметь опору для ног, спины и рук при симметричном положении головы, плечевого пояса, туловища, рук и ног. 4. Сидеть нужно так, чтобы спина касалась спинки стула вплотную, расстояние между грудью и столом должно быть 1,5 – 2 см. 5. Расстояние от глаз до стола должно быть 30 см. 6. Книгу надо держать в наклонном положении, а тетрадь надо класть под углом в 30 градусов. 7. Нельзя читать лежа на боку, носить в одной и той же руке тяжести. 8. Осанку нарушает езда на велосипеде. 9. Осанку может исправить сон на жестком матраце. 10. Для исправления осанки детям нужно ежедневно заниматься, наблюдая за собой в зеркало.   Дорогие ребята, уважаемые родители! Помните!   1. Неправильная осанка может не только нанести непоправимый вред здоровью, но и испортить человеку жизнь. 2. Особенно портит осанку неправильная поза за столом или во время игры. 3. Сидеть нужно так, чтобы иметь опору для ног, спины и рук при симметричном положении головы, плечевого пояса, туловища, рук и ног. 4. Сидеть нужно так, чтобы спина касалась спинки стула вплотную, расстояние между грудью и столом должно быть 1,5 – 2 см. 5. Расстояние от глаз до стола должно быть 30 см. 6. Книгу надо держать в наклонном положении, а тетрадь надо класть под углом в 30 градусов. 7. Нельзя читать лежа на боку, носить в одной и той же руке тяжести. 8. Осанку нарушает езда на велосипеде. 9. Осанку может исправить сон на жестком матраце. 10. Для исправления осанки детям нужно ежедневно заниматься, наблюдая за собой в зеркало.   Дорогие ребята, уважаемые родители! Помните!   1. Неправильная осанка может не только нанести непоправимый вред здоровью, но и испортить человеку жизнь. 2. Особенно портит осанку неправильная поза за столом или во время игры. 3. Сидеть нужно так, чтобы иметь опору для ног, спины и рук при симметричном положении головы, плечевого пояса, туловища, рук и ног. 4. Сидеть нужно так, чтобы спина касалась спинки стула вплотную, расстояние между грудью и столом должно быть 1,5 – 2 см. 5. Расстояние от глаз до стола должно быть 30 см. 6. Книгу надо держать в наклонном положении, а тетрадь надо класть под углом в 30 градусов. 7. Нельзя читать лежа на боку, носить в одной и той же руке тяжести. 8. Осанку нарушает езда на велосипеде. 9. Осанку может исправить сон на жестком матраце. 10. Для исправления осанки детям нужно ежедневно заниматься, наблюдая за собой в зеркало. | Дорогие ребята, уважаемые родители! Помните!   1. Неправильная осанка может не только нанести непоправимый вред здоровью, но и испортить человеку жизнь. 2. Особенно портит осанку неправильная поза за столом или во время игры. 3. Сидеть нужно так, чтобы иметь опору для ног, спины и рук при симметричном положении головы, плечевого пояса, туловища, рук и ног. 4. Сидеть нужно так, чтобы спина касалась спинки стула вплотную, расстояние между грудью и столом должно быть 1,5 – 2 см. 5. Расстояние от глаз до стола должно быть 30 см. 6. Книгу надо держать в наклонном положении, а тетрадь надо класть под углом в 30 градусов. 7. Нельзя читать лежа на боку, носить в одной и той же руке тяжести. 8. Осанку нарушает езда на велосипеде. 9. Осанку может исправить сон на жестком матраце. 10. Для исправления осанки детям нужно ежедневно заниматься, наблюдая за собой в зеркало.   Дорогие ребята, уважаемые родители! Помните!   1. Неправильная осанка может не только нанести непоправимый вред здоровью, но и испортить человеку жизнь. 2. Особенно портит осанку неправильная поза за столом или во время игры. 3. Сидеть нужно так, чтобы иметь опору для ног, спины и рук при симметричном положении головы, плечевого пояса, туловища, рук и ног. 4. Сидеть нужно так, чтобы спина касалась спинки стула вплотную, расстояние между грудью и столом должно быть 1,5 – 2 см. 5. Расстояние от глаз до стола должно быть 30 см. 6. Книгу надо держать в наклонном положении, а тетрадь надо класть под углом в 30 градусов. 7. Нельзя читать лежа на боку, носить в одной и той же руке тяжести. 8. Осанку нарушает езда на велосипеде. 9. Осанку может исправить сон на жестком матраце. 10. Для исправления осанки детям нужно ежедневно заниматься, наблюдая за собой в зеркало.   Дорогие ребята, уважаемые родители! Помните!   1. Неправильная осанка может не только нанести непоправимый вред здоровью, но и испортить человеку жизнь. 2. Особенно портит осанку неправильная поза за столом или во время игры. 3. Сидеть нужно так, чтобы иметь опору для ног, спины и рук при симметричном положении головы, плечевого пояса, туловища, рук и ног. 4. Сидеть нужно так, чтобы спина касалась спинки стула вплотную, расстояние между грудью и столом должно быть 1,5 – 2 см. 5. Расстояние от глаз до стола должно быть 30 см. 6. Книгу надо держать в наклонном положении, а тетрадь надо класть под углом в 30 градусов. 7. Нельзя читать лежа на боку, носить в одной и той же руке тяжести. 8. Осанку нарушает езда на велосипеде. 9. Осанку может исправить сон на жестком матраце. 10. Для исправления осанки детям нужно ежедневно заниматься, наблюдая за собой в зеркало.   Дорогие ребята, уважаемые родители! Помните!   1. Неправильная осанка может не только нанести непоправимый вред здоровью, но и испортить человеку жизнь. 2. Особенно портит осанку неправильная поза за столом или во время игры. 3. Сидеть нужно так, чтобы иметь опору для ног, спины и рук при симметричном положении головы, плечевого пояса, туловища, рук и ног. 4. Сидеть нужно так, чтобы спина касалась спинки стула вплотную, расстояние между грудью и столом должно быть 1,5 – 2 см. 5. Расстояние от глаз до стола должно быть 30 см. 6. Книгу надо держать в наклонном положении, а тетрадь надо класть под углом в 30 градусов. 7. Нельзя читать лежа на боку, носить в одной и той же руке тяжести. 8. Осанку нарушает езда на велосипеде. 9. Осанку может исправить сон на жестком матраце. 10. Для исправления осанки детям нужно ежедневно заниматься, наблюдая за собой в зеркало.   Дорогие ребята, уважаемые родители! Помните!   1. Неправильная осанка может не только нанести непоправимый вред здоровью, но и испортить человеку жизнь. 2. Особенно портит осанку неправильная поза за столом или во время игры. 3. Сидеть нужно так, чтобы иметь опору для ног, спины и рук при симметричном положении головы, плечевого пояса, туловища, рук и ног. 4. Сидеть нужно так, чтобы спина касалась спинки стула вплотную, расстояние между грудью и столом должно быть 1,5 – 2 см. 5. Расстояние от глаз до стола должно быть 30 см. 6. Книгу надо держать в наклонном положении, а тетрадь надо класть под углом в 30 градусов. 7. Нельзя читать лежа на боку, носить в одной и той же руке тяжести. 8. Осанку нарушает езда на велосипеде. 9. Осанку может исправить сон на жестком матраце. 10. Для исправления осанки детям нужно ежедневно заниматься, наблюдая за собой в зеркало.   Дорогие ребята, уважаемые родители! Помните!   1. Неправильная осанка может не только нанести непоправимый вред здоровью, но и испортить человеку жизнь. 2. Особенно портит осанку неправильная поза за столом или во время игры. 3. Сидеть нужно так, чтобы иметь опору для ног, спины и рук при симметричном положении головы, плечевого пояса, туловища, рук и ног. 4. Сидеть нужно так, чтобы спина касалась спинки стула вплотную, расстояние между грудью и столом должно быть 1,5 – 2 см. 5. Расстояние от глаз до стола должно быть 30 см. 6. Книгу надо держать в наклонном положении, а тетрадь надо класть под углом в 30 градусов. 7. Нельзя читать лежа на боку, носить в одной и той же руке тяжести. 8. Осанку нарушает езда на велосипеде. 9. Осанку может исправить сон на жестком матраце. 10. Для исправления осанки детям нужно ежедневно заниматься, наблюдая за собой в зеркало.   Дорогие ребята, уважаемые родители! Помните!   1. Неправильная осанка может не только нанести непоправимый вред здоровью, но и испортить человеку жизнь. 2. Особенно портит осанку неправильная поза за столом или во время игры. 3. Сидеть нужно так, чтобы иметь опору для ног, спины и рук при симметричном положении головы, плечевого пояса, туловища, рук и ног. 4. Сидеть нужно так, чтобы спина касалась спинки стула вплотную, расстояние между грудью и столом должно быть 1,5 – 2 см. 5. Расстояние от глаз до стола должно быть 30 см. 6. Книгу надо держать в наклонном положении, а тетрадь надо класть под углом в 30 градусов. 7. Нельзя читать лежа на боку, носить в одной и той же руке тяжести. 8. Осанку нарушает езда на велосипеде. 9. Осанку может исправить сон на жестком матраце. 10. Для исправления осанки детям нужно ежедневно заниматься, наблюдая за собой в зеркало.   Дорогие ребята, уважаемые родители! Помните!   1. Неправильная осанка может не только нанести непоправимый вред здоровью, но и испортить человеку жизнь. 2. Особенно портит осанку неправильная поза за столом или во время игры. 3. Сидеть нужно так, чтобы иметь опору для ног, спины и рук при симметричном положении головы, плечевого пояса, туловища, рук и ног. 4. Сидеть нужно так, чтобы спина касалась спинки стула вплотную, расстояние между грудью и столом должно быть 1,5 – 2 см. 5. Расстояние от глаз до стола должно быть 30 см. 6. Книгу надо держать в наклонном положении, а тетрадь надо класть под углом в 30 градусов. 7. Нельзя читать лежа на боку, носить в одной и той же руке тяжести. 8. Осанку нарушает езда на велосипеде. 9. Осанку может исправить сон на жестком матраце. 10. Для исправления осанки детям нужно ежедневно заниматься, наблюдая за собой в зеркало.   Дорогие ребята, уважаемые родители! Помните!   1. Неправильная осанка может не только нанести непоправимый вред здоровью, но и испортить человеку жизнь. 2. Особенно портит осанку неправильная поза за столом или во время игры. 3. Сидеть нужно так, чтобы иметь опору для ног, спины и рук при симметричном положении головы, плечевого пояса, туловища, рук и ног. 4. Сидеть нужно так, чтобы спина касалась спинки стула вплотную, расстояние между грудью и столом должно быть 1,5 – 2 см. 5. Расстояние от глаз до стола должно быть 30 см. 6. Книгу надо держать в наклонном положении, а тетрадь надо класть под углом в 30 градусов. 7. Нельзя читать лежа на боку, носить в одной и той же руке тяжести. 8. Осанку нарушает езда на велосипеде. 9. Осанку может исправить сон на жестком матраце. 10. Для исправления осанки детям нужно ежедневно заниматься, наблюдая за собой в зеркало.   Дорогие ребята, уважаемые родители! Помните!   1. Неправильная осанка может не только нанести непоправимый вред здоровью, но и испортить человеку жизнь. 2. Особенно портит осанку неправильная поза за столом или во время игры. 3. Сидеть нужно так, чтобы иметь опору для ног, спины и рук при симметричном положении головы, плечевого пояса, туловища, рук и ног. 4. Сидеть нужно так, чтобы спина касалась спинки стула вплотную, расстояние между грудью и столом должно быть 1,5 – 2 см. 5. Расстояние от глаз до стола должно быть 30 см. 6. Книгу надо держать в наклонном положении, а тетрадь надо класть под углом в 30 градусов. 7. Нельзя читать лежа на боку, носить в одной и той же руке тяжести. 8. Осанку нарушает езда на велосипеде. 9. Осанку может исправить сон на жестком матраце. 10. Для исправления осанки детям нужно ежедневно заниматься, наблюдая за собой в зеркало.   Дорогие ребята, уважаемые родители! Помните!   1. Неправильная осанка может не только нанести непоправимый вред здоровью, но и испортить человеку жизнь. 2. Особенно портит осанку неправильная поза за столом или во время игры. 3. Сидеть нужно так, чтобы иметь опору для ног, спины и рук при симметричном положении головы, плечевого пояса, туловища, рук и ног. 4. Сидеть нужно так, чтобы спина касалась спинки стула вплотную, расстояние между грудью и столом должно быть 1,5 – 2 см. 5. Расстояние от глаз до стола должно быть 30 см. 6. Книгу надо держать в наклонном положении, а тетрадь надо класть под углом в 30 градусов. 7. Нельзя читать лежа на боку, носить в одной и той же руке тяжести. 8. Осанку нарушает езда на велосипеде. 9. Осанку может исправить сон на жестком матраце. 10. Для исправления осанки детям нужно ежедневно заниматься, наблюдая за собой в зеркало.   Дорогие ребята, уважаемые родители! Помните!   1. Неправильная осанка может не только нанести непоправимый вред здоровью, но и испортить человеку жизнь. 2. Особенно портит осанку неправильная поза за столом или во время игры. 3. Сидеть нужно так, чтобы иметь опору для ног, спины и рук при симметричном положении головы, плечевого пояса, туловища, рук и ног. 4. Сидеть нужно так, чтобы спина касалась спинки стула вплотную, расстояние между грудью и столом должно быть 1,5 – 2 см. 5. Расстояние от глаз до стола должно быть 30 см. 6. Книгу надо держать в наклонном положении, а тетрадь надо класть под углом в 30 градусов. 7. Нельзя читать лежа на боку, носить в одной и той же руке тяжести. 8. Осанку нарушает езда на велосипеде. 9. Осанку может исправить сон на жестком матраце. 10. Для исправления осанки детям нужно ежедневно заниматься, наблюдая за собой в зеркало. |