

Нарушение осанки



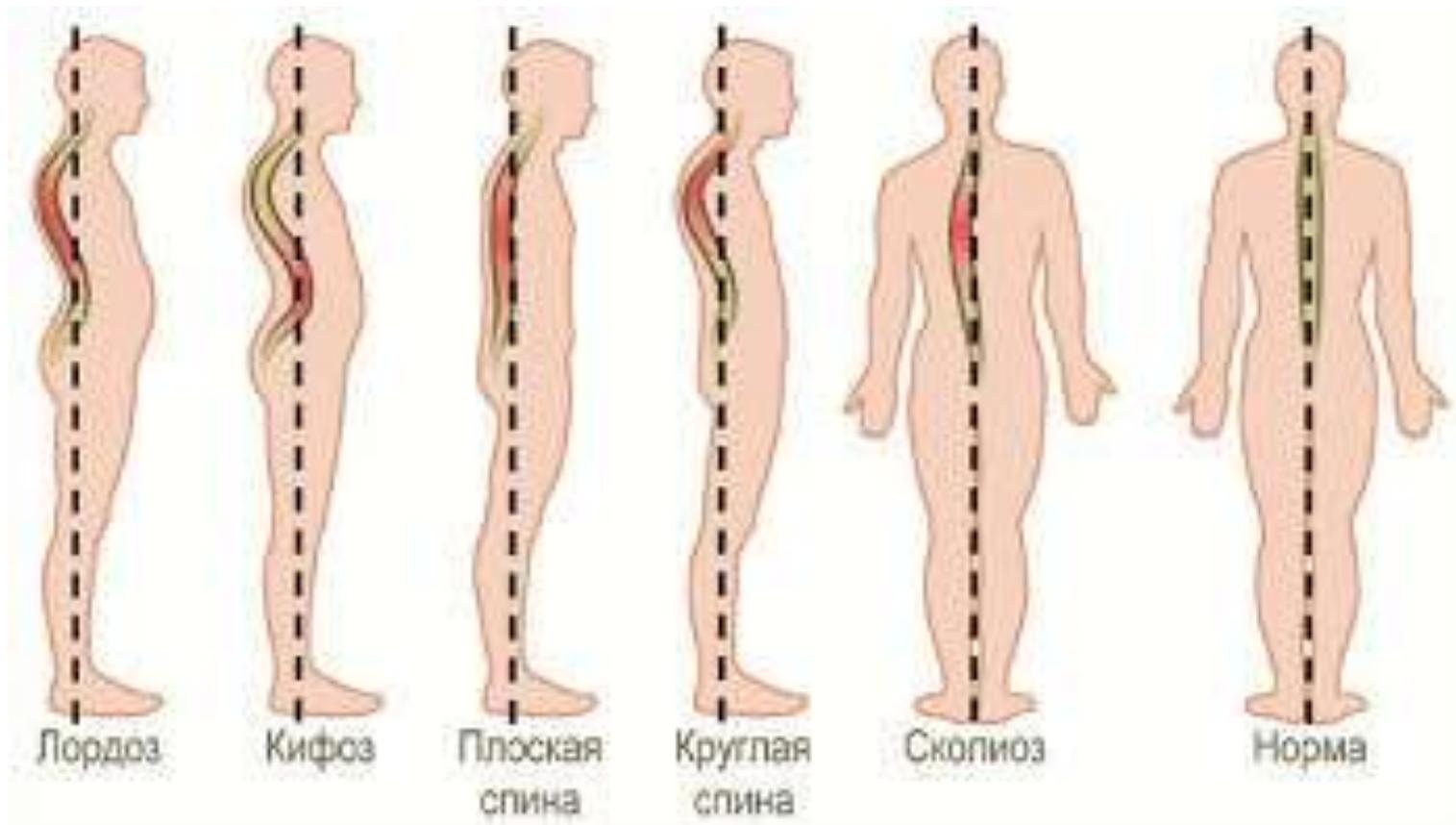


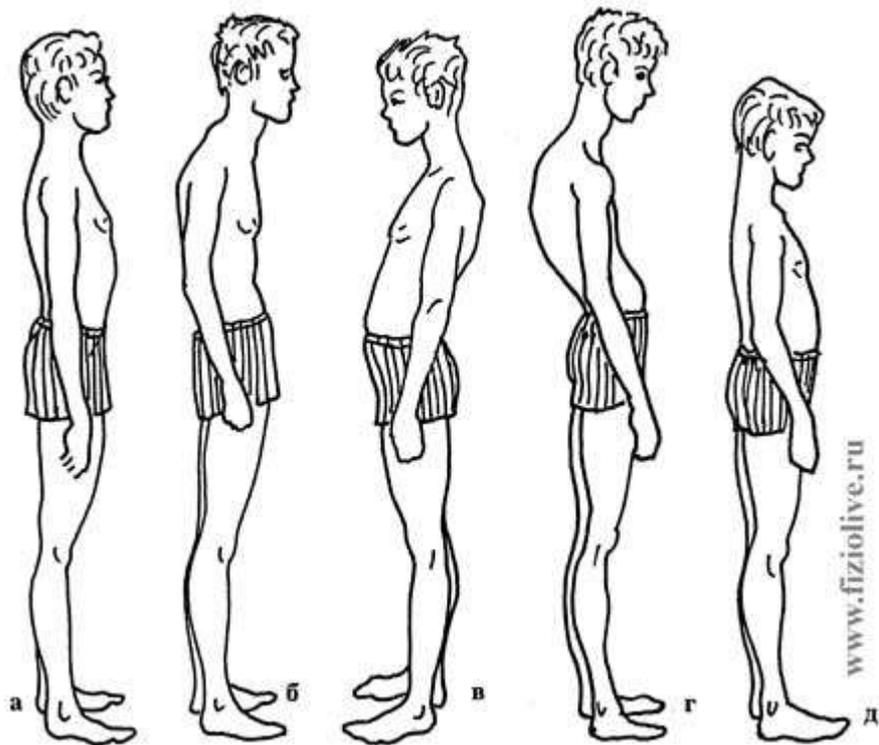
ПРИЧИНЫ

НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ

1. Слабое развитие или недоразвитие мускулатуры; асимметричное развитие мышц, удерживающих позвоночник в правильном положении;
2. Отсутствие правильного двигательного режима у ребёнка;
3. Мебель, несоответствующая росту школьника; недостаточное освещение рабочего места школьника;

Виды нарушения осанки





Головные боли

Боли в спине

Повышенная утомляемость

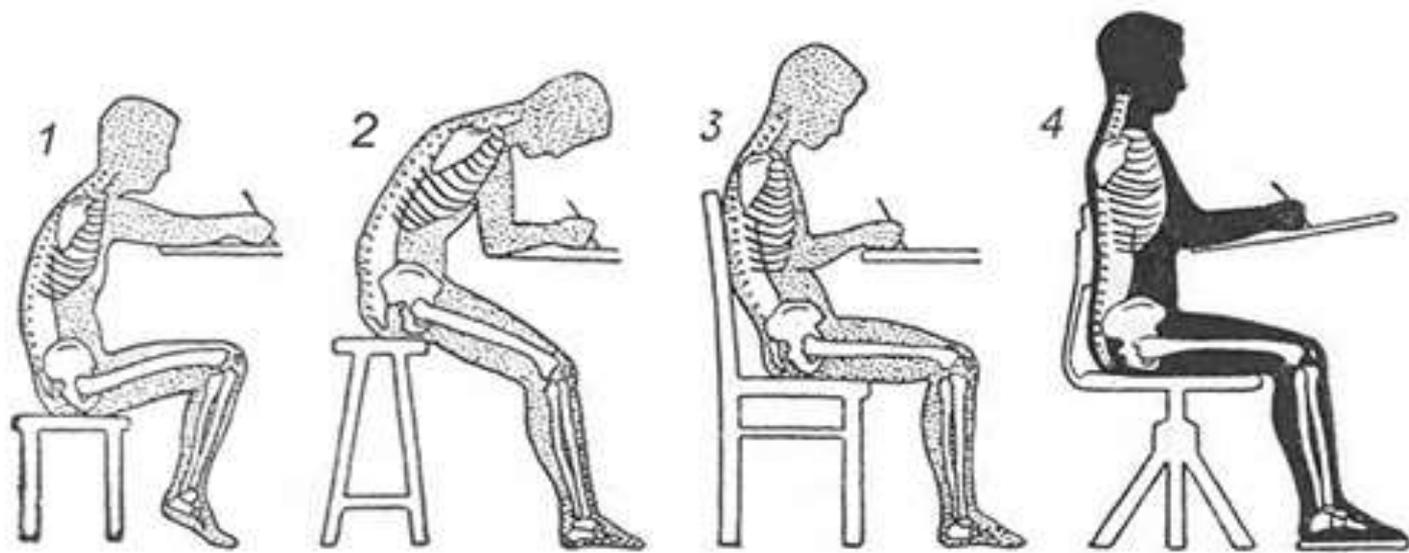
мышц спины

Плохая память

Нарушение зрения

Заболевания внутренних
органов и систем





Посадка за рабочим столом:

1 — слишком низкое сидение; 2 — высокое сидение; 3 — стол слишком высок; 4 — правильная посадка.

