



Задание 1

Рассмотрите картинки. Какая Баба Яга? А Василиса? На кого приятней смотреть?



Загадка

*Быть здоровою должна
Наших школьников _____*

Задание 2. Составьте из данных букв слово, и вы узнаете, о чём мы будем сегодня говорить.

С А К Н О А

--	--	--	--	--	--

Тема урока: Сам себе не навреди – за осанкой следи!»

Цель урока: Учиться заботиться о своей _____

Задание 2. Определите. Кто из школьников правильно сидит за партой? Коля, Сергей или Оля?



Коля



Сергей



Оля

Задание 3. Прочитайте определение, что такое осанка и подчеркните зеленым карандашом.

Осанка – это привычное положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается

Задание 4. Назовите причины нарушений осанки и подберите верный вариант. Соедините стрелочкой



Задание 5. Прочитай и старайся выполнять советы доктора Айболита



Правила осанки.

1. Сиди всегда прямо, слегка наклонив голову вперёд, но не очень низко.
2. Не опирайся на край стола.
3. Между столом и грудью должно быть небольшое пространство.
4. Руки должны лежать на столе свободно, плечи держи на одной высоте.
5. При объяснении учителя можно откинуться на спинку стула.
6. Ноги ставь всегда на пол подошвой.

ВСЕГДА СЛЕДИ ЗА СВОЕЙ ОСАНОКой С ДЕТСТВА!!! ХОДИ, СИДИ ЗА СТОЛОМ, НОСИ ВЕЩИ ПРАВИЛЬНО.



Задание 6. Заучите. Я здоровье сберегу – сам себе я помогу!