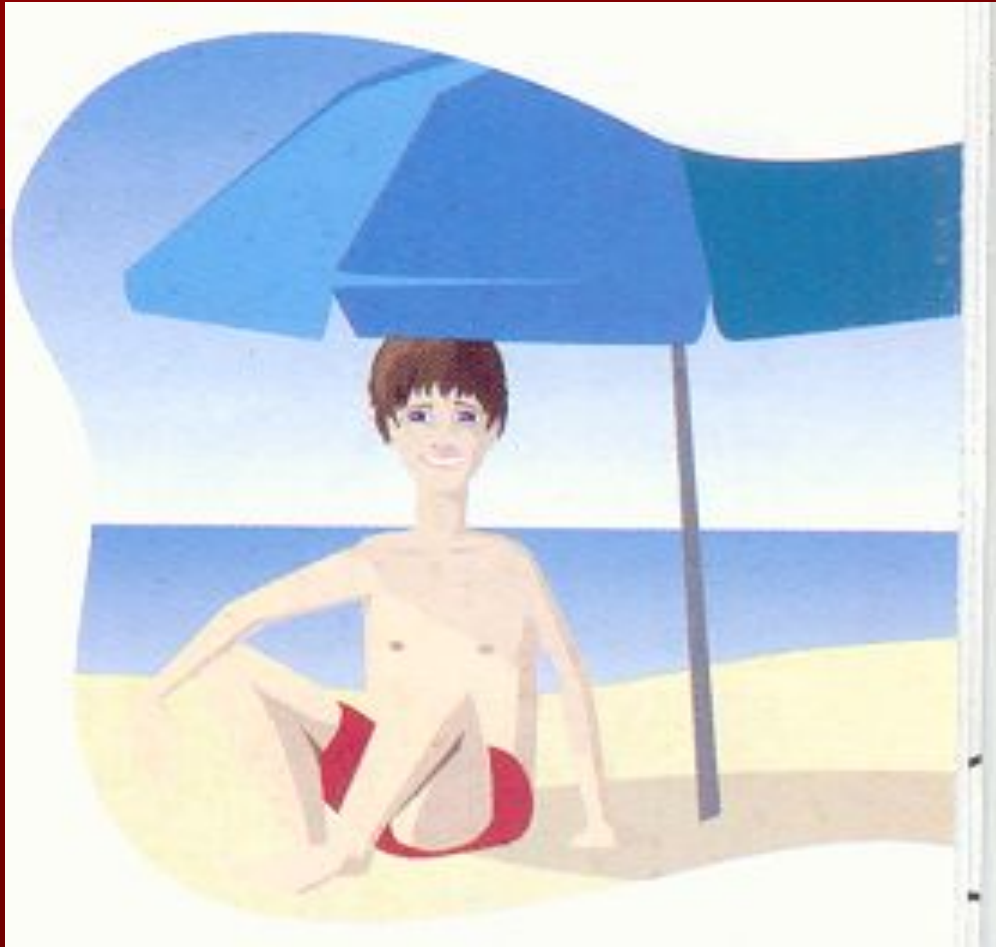


# Причины нарушений правильной осанки тела

**I** Искривления могут возникнуть в младенческом возрасте, когда ребенок начинает рано сидеть .

**II** Искривление может возникнуть из-за перенесенных инфекционных заболеваний, таких как ветряная оспа, коклюш, корь, туберкулез.

**III** В подростковом возрасте



1. При недостатке инсоляции солнечных лучей, которые контролируют образование витамина «Д» в организме

витами́н "Д" контролирует  
усвоение кальция, при  
недостатке возникает  
заболевание рахит.

2. При нарушении обмена  
фосфорно-кальциевых солей в  
организме.

Необходимо употребление  
молочных продуктов: молока,  
сыра, сметаны, творога.



3. низкая  
двигательная  
активность,  
гиподинамия  
способствуют  
искривлению  
позвоночника

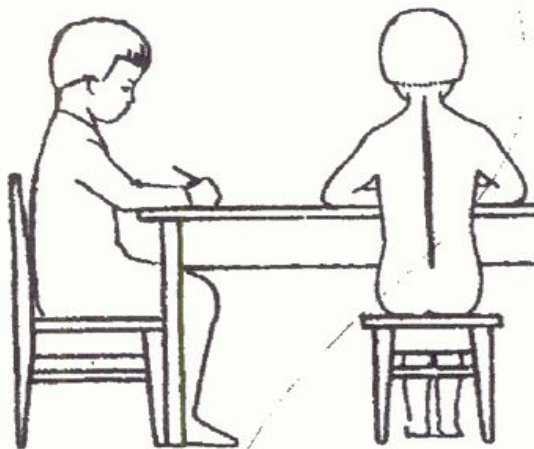


4. Мягкая  
неудобная  
постель.

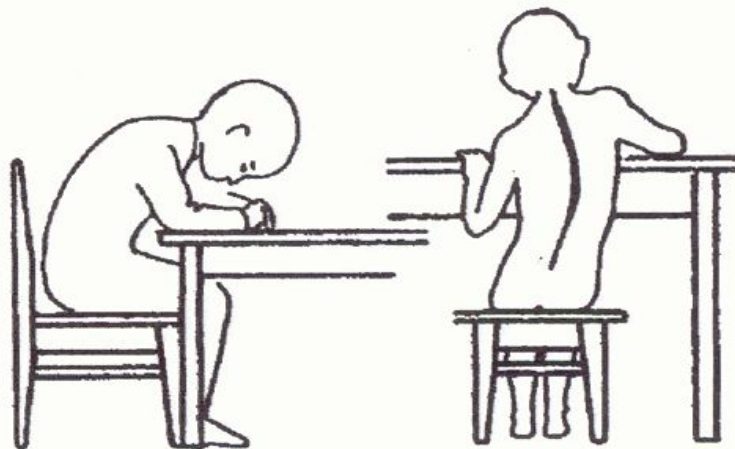


5. Переедание,  
ожирение,  
нарушение  
деятельности  
желез  
внутренней  
секреции

## ПАМЯТКА №2



Правильная осанка



Неправильная осанка

Учись правильно сидеть за школьной партой

6. Неправильная поза во время учебных занятий.



7. Перегрузка  
школьного  
портфеля  
учебниками и  
учебными  
принадлеж-  
ностями.



8. Искривление  
возникает в  
процессе раннего  
ношения обуви на  
высоком каблуке.  
Обувь на высоких  
каблуках смещают  
центр тяжести и  
тело наклоняется  
вперед.

9. Отрицательные эмоциональное состояние человека способствует нарушению правильной осанки .



# Профилактика и лечение заболеваний позвоночника

**Любое заболевание  
легче предупредить,  
чем его лечить.**

**Необходимо заниматься  
физкультурой и спортом,  
вести активный образ жизни.**





- удобная одежда;
- удобная обувь на низком каблуке.

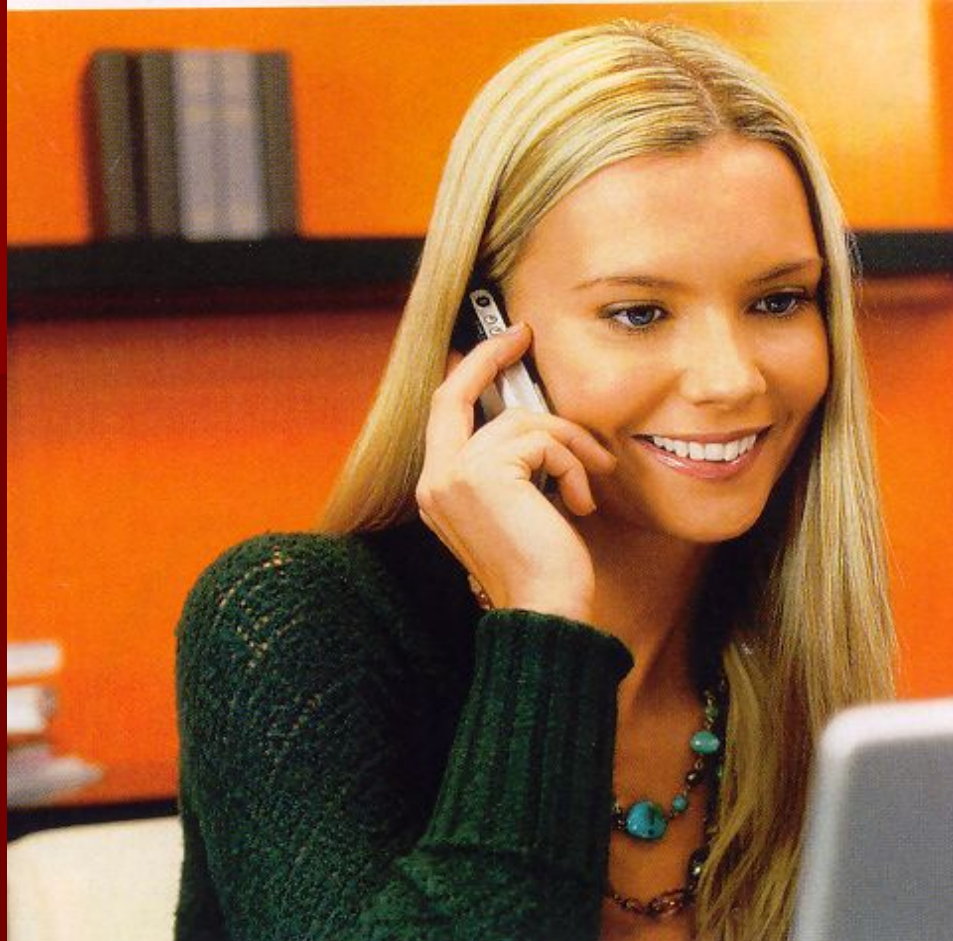
-следить за рационом питания подростка.

- должна быть в меру жесткая постель.

- должно быть хорошее освещение комнаты.

-ученические парты должны быть удобными и соответствовать росту школьника.

- портфель ученика не должен быть перегружен учебными принадлежностями.



- Эмоциональное состояние человека.



Необходимо посещать бассейн, делать утреннюю зарядку, постоянно следить за своей осанкой.

# Создать памятку

- Здоровый образ жизни
- Правильное сбалансированное питание
- Удобная обувь
- Удобная твердая постель
- В меру нагруженный портфель
- Эмоциональное состояние человека
- Инсоляция солнечных лучей и образование витамина «Д» в организме