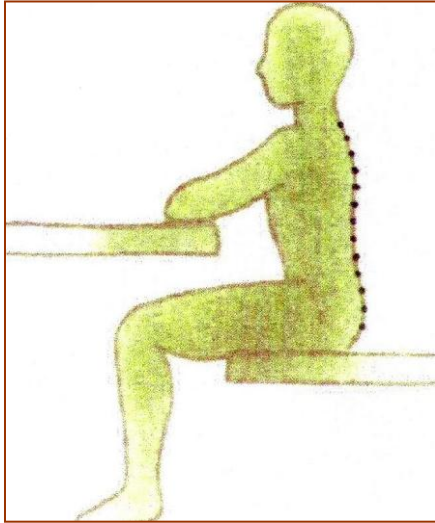


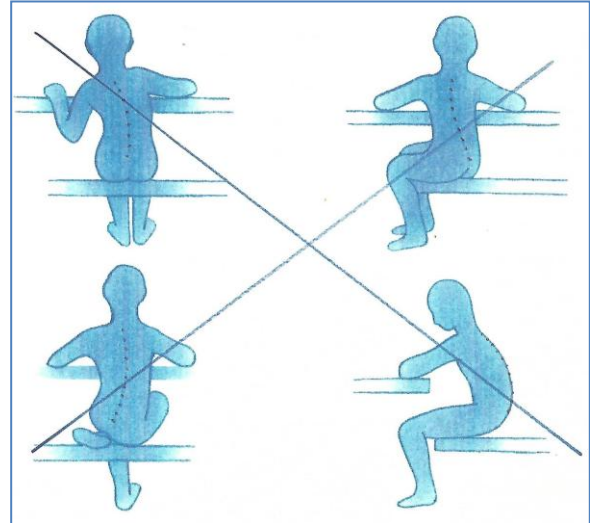
Dzień dobry.

Już wiele dni spędzasz w domu odrabiając lekcje.

Długotrwała pozycja siedząca powoduje przeciążenie i ból kręgosłupa oraz sprzyja powstawaniu wad postawy. Sprawdź więc czy twoja pozycja podczas pracy przy stole lub przy biurku jest prawidłowa.



Pozycja prawidłowa



Pozycje nieprawidłowe

Pamiętaj, że podczas pracy siedzącej powinniśmy przestrzegać następujących zasad:

- plecy powinny być wyprostowane
- nogi powinny dotykać całymi stopami podłoga
- głowa może być nieznacznie pochylona nad stołem
- tułów powinien być podparty ramionami

Podczas odrabiania lekcji domowych rób często przerwy - przeciągnij się, wstań od stołu, otwórz okno i weź kilka głębokich oddechów.

Wykonaj też następujący zestaw ćwiczeń pozycji stojącej:

- marsz miejscu z wysokim unoszeniem kolan - przez ok. 30 sekund
- krążenia ramion oburącz w przód - 10 razy i w tył - 10 razy
- przysiady - 10 razy
- głębokie skłony tułowia w przód (spróbuj dotknąć rękoma podłogi) - 5 razy
- pajacyki - 10 razy
- obszerne krążenia bioder - 5 razy w prawą i 5 razy w lewą stronę