

Важное значение имеют:

1. Своевременное правильное питание;
2. Рациональная двигательная активность;
3. Укрепление мышечного корсета;
4. Свежий воздух;
5. Оптимальная освещённость;
6. Подбор мебели в соответствии с длиной тела;
7. Привычка правильно сидеть за столом.

Правильно сиди за партой

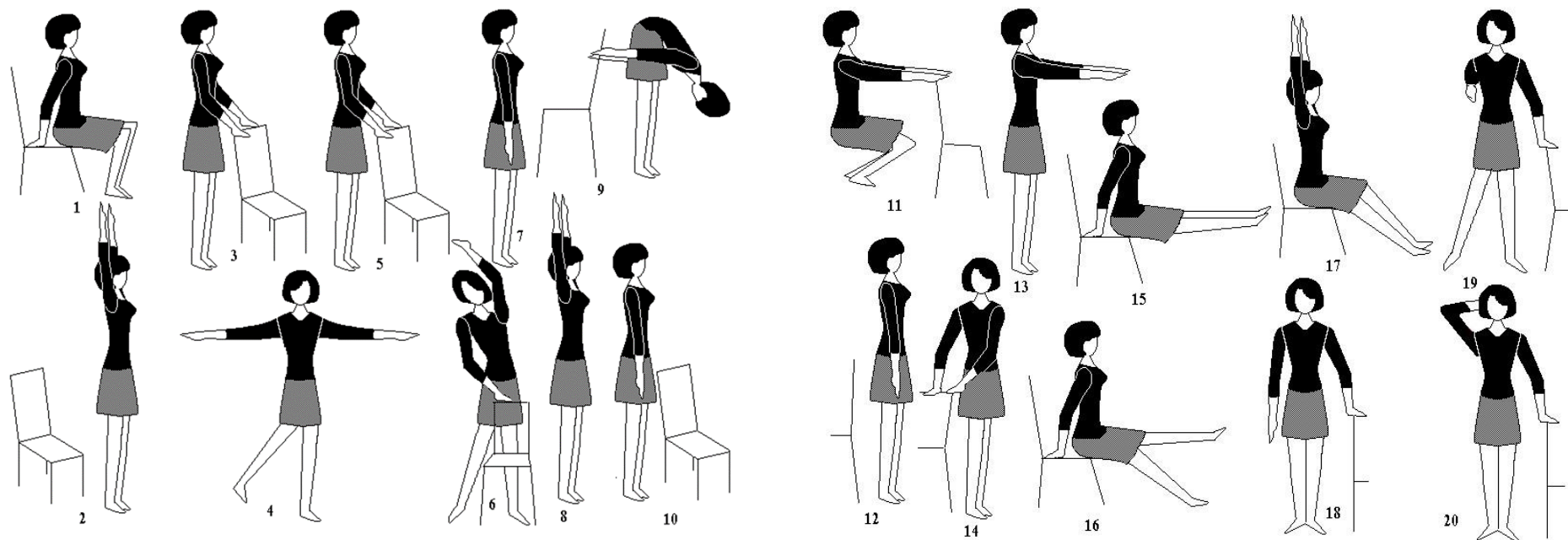


Рекомендации для детей



**с
нарушением
осанки**

Комплекс упражнений для укрепления мышц спины



Правильное положение тела при работе за компьютером

