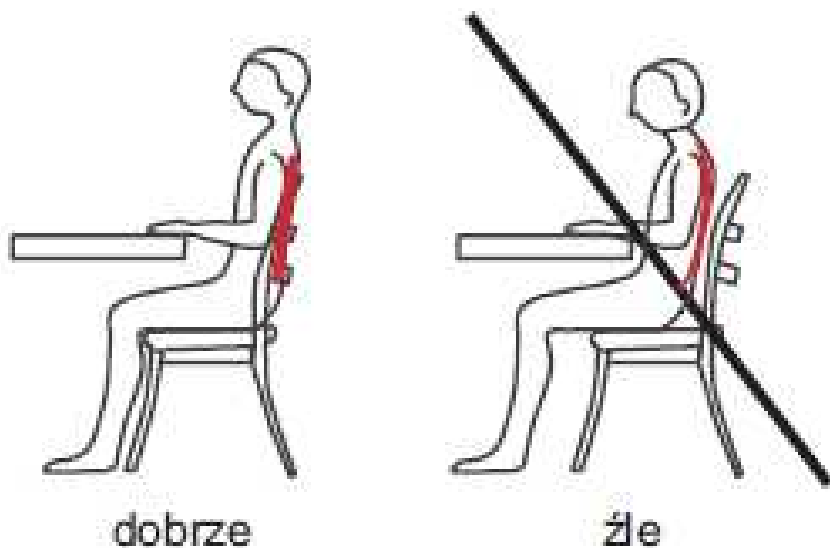
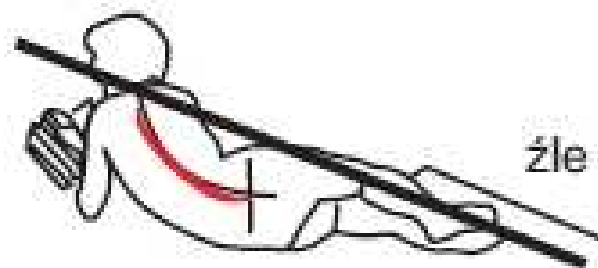
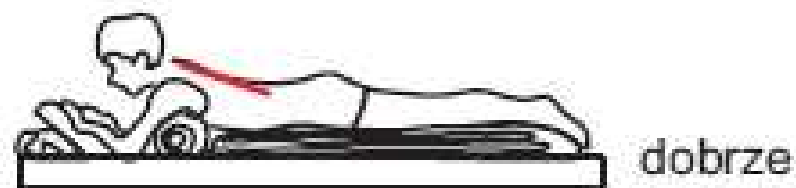


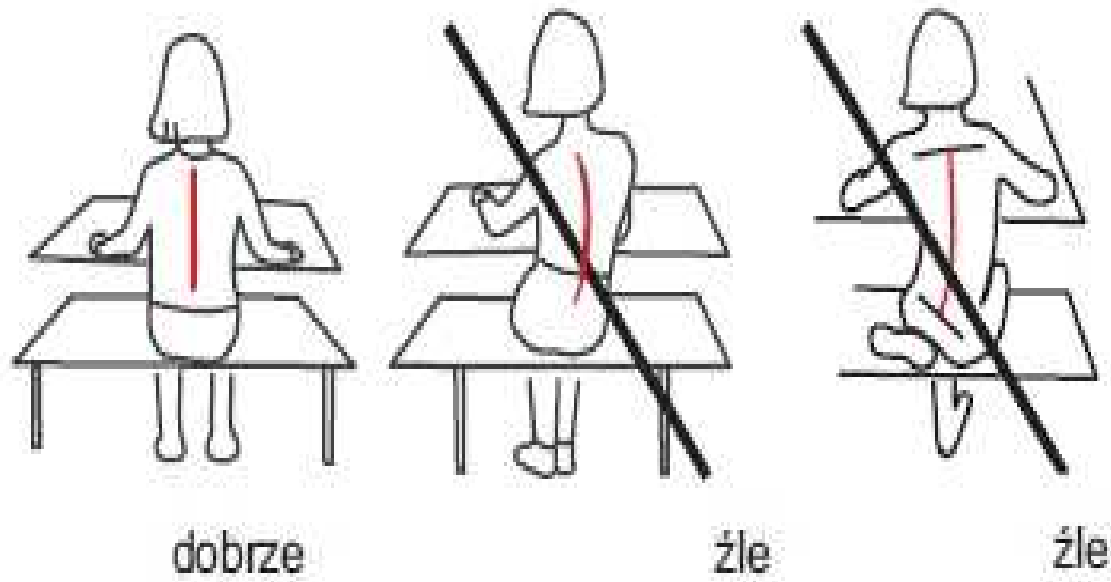
Typowe błędy w przyjmowanej przez dziecko postawie



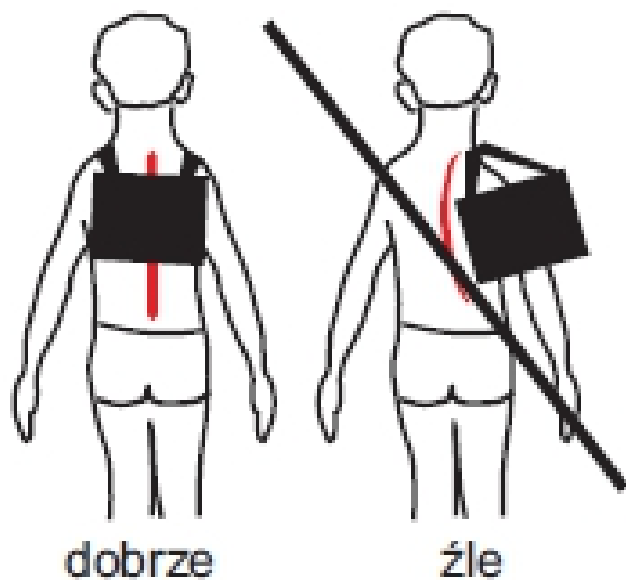
Siedząc na krześle należy głęboko wsunąć pośladki i unikać pochylania tułowia w przód.



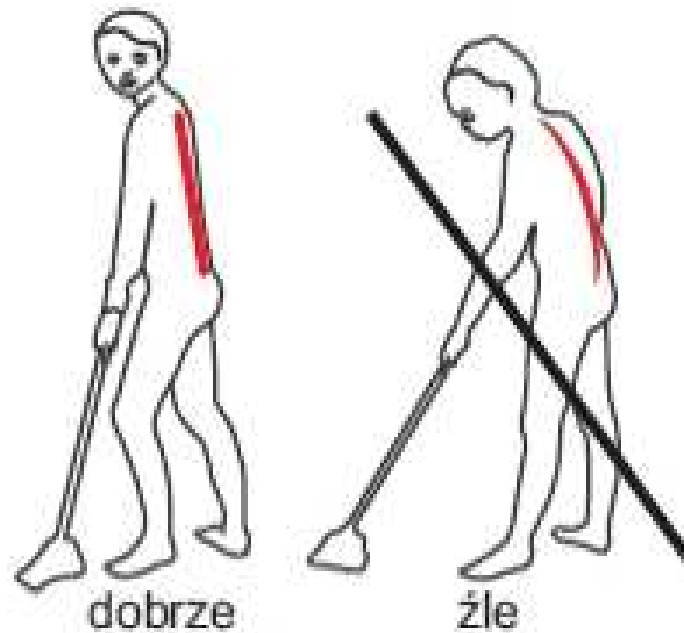
Czytając w pozycji leżącej należy zwrócić uwagę na prawidłowe ustawienie kręgosłupa.



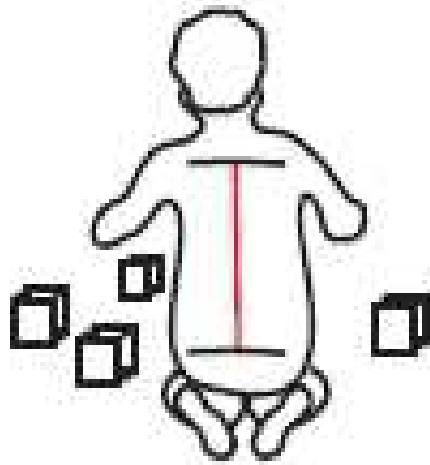
W pozycji siedzącej należy równo obciążyć oba pośladki i zadbać o symetryczne ustawienie barków.



Należy nosić tornister albo plecak na obu ramionach.



Skorygowane ustawienie kręgosłupa należy zachować podczas wykonywania wszystkich codziennych czynności.



dobrze

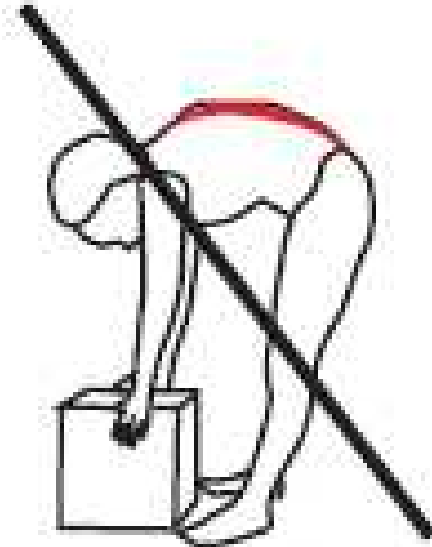


źle

Przy zabawie także należy pamiętać o symetrycznej pozycji ciała.



dobrze



źle

Podnosząc przedmioty z ziemi należy ugiąć nogi a tułów utrzymać wyprostowany.