**Бесіда**

**«Слідкуй за поставою!»**

Постава – це вміння тримати своє тіло, зовнішня ознака, яка свідчить про запас тілесних і душевних сил людини.

Гарна постава створюється за допомогою виховання, навчання і тренування. Для її підтримки впродовж навчального дня необхідно регулярно тренувати відповідні групи м’язів.

Гарна постава виробляється за допомогою спеціальних вправ, які бажано виконувати щодня. Особливу увагу слід звертати на тренування правильної постави голови.

При неправильній поставі голова опущена, плечі напружені і зведені вперед або одне плече вище другого; живіт виступає вперед, значно посилений поперековий згин, відведений назад таз, кругла спина і запала грудна клітка. Наслідком кіфотичної, сколіотичної або кіфосколіотичної постави є погіршення діяльності серцево-судинної, нервової і дихальної систем, печінки, нирок тощо.

Крім виконання спеціальних вправ для формування правильної постави в домашніх умовах важливе значення має поза, в якій ти сидиш за партою під час приготування домашніх завдань, а також освітлення робочого місця. Світло має падати зліва, щоб тінь руки не заважала писати. На столі (парті) не повинно бути зайвих речей. Крім того, важливо, щоб ліжко було рівним і твердим (бажано ортопедичним), подушка невеличкою.