

## **Temat: Kształtujemy nawyk prawidłowej postawy.**

Drodzy uczniowie.

Praca w niewygodnych pozycjach, czy długie godziny spędzone przed komputerem – to tylko niektóre z przyczyn wad postawy. Musimy pamiętać, że utrzymanie prawidłowej postawy ciała, a tym samym zdrowego kręgosłupa to przede wszystkim efekt codziennych, dobrych przyzwyczajeń.

To ważne, aby nieustannie kontrolować postawę własnego ciała. Odpowiednio wyprostowane plecy oraz układ nóg w czasie siedzenia mogą uchronić kręgosłup przed komplikacjami. Zastanawiasz się, jakie czynniki mają wpływ na przyjmowaną przez siebie pozycję?

Jedną z głównych przyczyn odpowiedzialnych za przyjmowanie zgarbionej sylwetki są zbyt słabe mięśnie. Z tego względu warto zadbać o to, aby przy pomocy regularnych ćwiczeń wzmocnić partie ciała takie jak brzuch oraz plecy.

Dzisiaj zapraszamy Was do ćwiczeń na zdrowy kręgosłup:

[https://www.youtube.com/watch?v=SMkccyjsPDQ&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1rqx1Y8g4ZjuhiKYtCGbIFskJxTG8FaWsj6UPry7yekZcgBP1D20-M\\_bw](https://www.youtube.com/watch?v=SMkccyjsPDQ&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1rqx1Y8g4ZjuhiKYtCGbIFskJxTG8FaWsj6UPry7yekZcgBP1D20-M_bw)

**Powodzenia!**

*Nauczyciele wychowania fizycznego*