



Прав гръб - здраво тяло

1. Прочете какво означава "правилна стойка":

.....
.....

2. Защо правилната стойка е важна за здравето? Посочете поне 3 причини:

-
-
-

3. Какви проблеми може да причини неправилната стойка?

.....
.....
.....

4. Опишете как трябва да бъде разположено тялото при:

- стоене:
- сегене:
- използване на телефон/компютър:

5. Открийте и запишете 3–5 подходящи упражнения, които помагат за поддържане на правилна стойка:

Упражнение	Как се изпълнява	За какво помага

6. Направете списък с поне 5 съвета за поддържане на правилна стойка:

-
-
-
-
-