



בגב זקוף

1. תארו איך היינו נראים ללא שלד. לאיזה בעל-חיים היינו דומים אז?
2. הסתדרו בזוגות.

עימדו או שבו בצורה הרגילה. התבוננו בבן/בת הזוג שלכם:
האם ראשו זקוף כלפי מעלה או מוטה כלפי מטה?
האם הגב שלו נראה זקוף או כפוף?

כשאנחנו עומדים או יושבים
בצורה נכונה אנחנו נראים טוב
יותר.
ישיבה, עמידה והליכה נכונה תורמות
לבריאות שלנו.

3. התמונות הבאות מראות, כיצד רצוי
לשבת או לעמוד. ישיבה ועמידה נכונים
מטפחים את בריאותנו.
תקנו זה לזה את צורת העמידה והישיבה
על-פי התמונות.



