

Để phòng tránh cận thị và cong vẹo cột sống **HÃY NGỒI HỌC ĐÚNG TƯ THẾ**

ĐÚNG

- Để vở hơi xéo (ngiêng khoảng 25°) so với cạnh ngang bàn.
- Bố trí đèn bên tay không cầm viết



- Sử dụng bàn ghế rời nhau, kích thước bàn ghế phù hợp với tầm vóc các em.

ĐÚNG



ĐÚNG

Đầu cổ hơi ngả về phía trước

Hai tay để ngay ngắn trên mặt bàn

Thân thẳng



Cẳng chân và đùi tạo thành 1 góc tối ưu là 90°

SAI X



✗ Ngồi vẹo lưng sang bên trái hoặc phải

SAI X



✗ Ngồi cong lưng, đầu cúi thấp, để mắt cách tập hoặc sách quá gần.



SỞ Y TẾ TP. HỒ CHÍ MINH
TRUNG TÂM KIỂM SOÁT BỆNH TẬT

Giấy phép xuất bản số 87/GP-STTTT ngày 29 tháng 12 năm 2020
của Sở Thông tin và Truyền thông Thành phố Hồ Chí Minh

THÔNG TIN LIÊN HỆ:

- Website: hcdc.vn
- Fanpage: facebook.com/ksbthcm/
- Đường dây nóng: 0869.577.133