

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

**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°

ĐÚNG

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

**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.



HCDC

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