***Чтобы твоя спинка оставалась ровной, глазки зоркими, а в тетрадке получались красивые, ровные буквы, за партой нужно:***

- сидеть прямо;

- опираться спиной на спинку стула;

- не опираться грудью на стол;

- ноги держать прямо, стопы на полу или подставке;

- туловище, голову, плечи держать ровно;

- положить обе руки на стол, чтобы они опирались о край стола, а локти выступали за край стола;

- придерживать тетрадь левой рукой (если ты правша)и правой рукой (если ты пишешь левой рукой);

- писать прямо, а наклон будет создаваться за счет наклонного положения тетради.