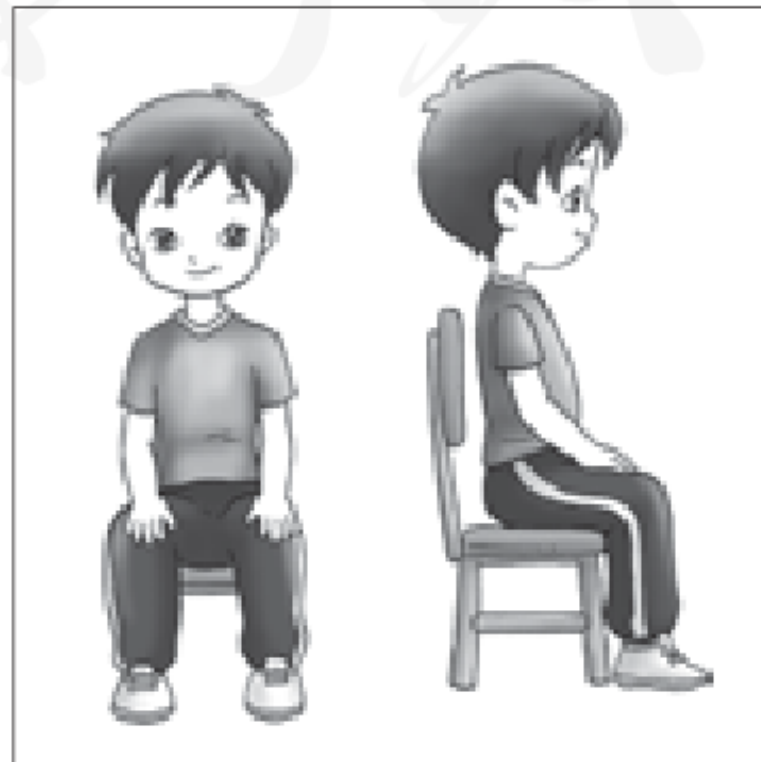


坐立行我最美

坐得稳，站得自然

走路看前方，注意周围

练习舒适、有精神的姿势



坐如钟：稳稳地坐

坐在合适的椅子上

双脚有支撑，肩膀放松

桌椅高度不合适，请成人帮助



立如松：自然站立

头摆正，眼看前方

双肩放平，自然呼吸

不刻意憋气或过度挺腰

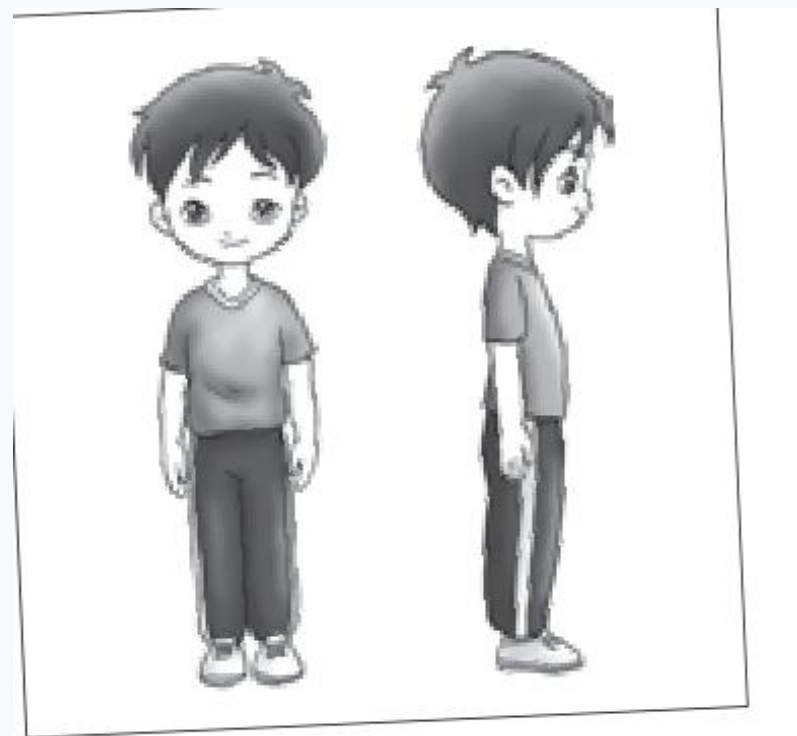


图 3-9

想一想：行如风是什么？

A：在走廊里越跑越快

B：步子自然，留意前方和同伴

哪一种更合适？说说原因

可以暂停视频，想好再继续。

答案：自然走，注意周围

选择 B

步子自然，两臂自然摆动

通道里不追逐、不推挤



图 3-10

姿势也需要适时调整

久坐学习中安排活动间歇

感到不舒服，及时告诉成人

不替同伴强行扳动身体

小练习与自检

检查坐姿：稳不稳，舒服吗？

观察站姿：肩膀是否自然？

练习走路：是否留意周围？