

aos
Agra Orthopaedic Society



स्वस्थ विद्यार्थी स्वस्थ रीढ़

बेहतर भविष्य

विशेष स्कूल कार्यक्रम • 2026

BONE & JOINT WEEK

· ONE HOUR · ONE DAY · ONE ACTIVITY · ONE COMMUNITY IMPACT

BETTER BONES · BETTER LIFE · BETTER INDIA

UPOA AGRA ORTHOPAEDIC SOCIETY

POSTURE INDIA

Sit Smart • Stand Tall

Venue: Corporate Office / Bank / Government Office

Activity: 30-minute ergonomics lecture, Workstation assessment, Neck & back pain prevention

Target: 50–100 employees

Deliverable: Corporate participation certificate, Social media post

एक स्कूल • एक स्वस्थ आदत • हर दिन

करके देखें

हाथ उठाएँ: आज कौन खेला?

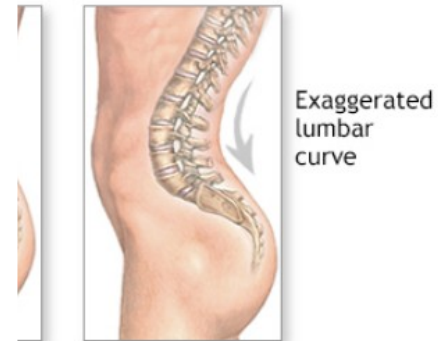
सीधा रखो • मजबूत रखो • चलाते रहो

करके देखें

अपनी पीठ पर रीढ़ की रेखा दिखाएँ

VERY SLOUCH IS SCOLIOSIS

Lordosis of the spine



ADAM.

Posture



Scoliosis



दौड़ना, कूदना और खेलना—हड्डियों की जमा पूँजी

करके देखें

एक पैर पर 10 सेकंड संतुलन

पीठ सहारा • पैर जमीन • किताब ऊपर

करके देखें

सब 20 सेकंड सही बैठें





कान-कंधे-कूल्हे एक सीध में

करके देखें

दीवार जैसा सीधा खड़े हों

दो पट्टियाँ • पीठ के पास • अनावश्यक
किताबें बाहर

करके देखें

बैग वजन जाँच: लगभग 10% शरीर वजन





फोन आँखों की ऊँचाई पर लाएँ

करके देखें

सब अपना काल्पनिक फोन ऊपर उठाएँ

स्क्रीन सामने • कोहनी 90° • हर घंटे चलें

करके देखें

20-20-20 नियम बोलकर दोहराएँ





खेल से ताकत, संतुलन, खुशी और आत्मविश्वास

करके देखें

अपना पसंदीदा खेल पुकारें

दूध/दही • पनीर • रागी • तिल • हरी
सब्जियाँ

करके देखें

आज के टिफिन में क्या स्वस्थ है?





सुरक्षित सुबह की धूप + बाहर खेलना

करके देखें

धूप, भोजन और व्यायाम—तीनों बोलें

गर्दन नरम • कंधे पीछे • हाथ ऊपर • गहरी
साँस

करके देखें

30 सेकंड लाइव स्ट्रेच





नियमित समय • पर्याप्त नींद • सोने से पहले
स्क्रीन बंद

करके देखें

सोने से पहले फोन कहाँ रहेगा?

लगातार दर्द • सुन्नपन • कमजोरी • टेढ़ापन
—बड़ों को बताओ

करके देखें

किसे बताएँगे? माता-पिता/शिक्षक/डॉक्टर

LAGS NEED PROMPT MEDICAL REVIEW

/



AGRA MOVES BETTER 2026

Better



साथ खेलें • बैग देखें • स्क्रीन सीमित करें

करके देखें

आज परिवार को एक आदत सिखाएँ

सही फर्नीचर • बैग नीति • मूवमेंट ब्रेक • खेल

करके देखें

कक्षा का 'Move Monitor' चुनें

IE-FRIENDLY SCHOOL IS A TEAM EFFORT

ers

Parents

ool

AOS



Screen • Educate • Refer • Fo



एक पट्टी वाला बैग? झुककर फोन? रोज खेलना?

करके देखें

अंगूठा ऊपर/नीचे से उत्तर

मैं सही बैठूंगा/बैठूंगी।
मैं गर्व से सीधा खड़ा रहूंगा/रहूंगी।
मैं बैग सुरक्षित उठाऊंगा/उठाऊंगी।
मैं रोज खेलूंगा/खेलूंगी।
मैं स्वस्थ भोजन करूंगा/करूंगी।
मैं अपनी रीढ़ की रक्षा करूंगा/करूंगी।

मिलकर आगरा को बेहतर चलाएँगे।



**Move Better
Sit Better
Stand Better
Grow Better**

धन्यवाद