

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА - основа хорошего здоровья



Правильная осанка обеспечивает оптимальные условия для функционирования всех органов и систем организма и является одним из важнейших показателей здоровья.

Неправильная осанка приводит к деформации позвоночника, что может стать причиной быстрой утомляемости, головных болей, способствовать развитию ряда заболеваний сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем.

В ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ ОСАНКА НОСИТ НЕУСТОЙЧИВЫЙ ХАРАКТЕР И ЛЕГКО ИЗМЕНЯЕТСЯ ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ ПОЗИТИВНЫХ ИЛИ НЕГАТИВНЫХ ФАКТОРОВ.

ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ и профилактики ее нарушений необходимо:

- **ПРАВИЛЬНО ВЫБИРАТЬ МЕБЕЛЬ** - удобный письменный стол (желательно с наклонной столешницей) и стул, соответствующий росту ребенка, со спинкой; ноги должны стоять на полу или подставке (угол в коленном и тазобедренном суставах - 90°).
- **ОБУЧАТЬ ПРАВИЛЬНОЙ РАБОЧЕЙ ПОЗЕ** - край стола должен находиться на несколько сантиметров ниже уровня груди, так, чтобы локти лежали на столешнице, при этом расстояние между грудью и краем стола должно составлять не менее 8-10 см, а спина - вплотную касаться спинки стула.



- **ОГРАНИЧИТЬ НАХОЖДЕНИЕ В РАБОЧЕЙ СИДЯЧЕЙ ПОЗЕ**, используя как в школе во время урока, так и для приготовления домашних заданий конторку, соответствующую росту ребенка.
- **СОБЛЮДАТЬ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ**: носить школьные принадлежности в ранце за спиной, спать на полужесткой постели с небольшой подушкой под головой.
- **ПРАВИЛЬНО ПОДБИРАТЬ ОБУВЬ** (она должна иметь толстую мягкую подошву или мягкую стельку, оберегающую позвоночник от микротравм при ходьбе; для детей 7-12 лет высота каблучка должна быть не более 2,5 см, для детей 12-16 лет - не более 3,5 см).



- **ПОЛНОЦЕННО ПИТАТЬСЯ И ДОСТАТОЧНО ДВИГАТЬСЯ**, отдавая предпочтение прогулкам и подвижным играм на свежем воздухе, катанию на коньках и лыжах, плаванию, занятиям в спортивных секциях и кружках.

ЖАЛОБЫ НА БОЛИ В СПИНЕ, ГРУДНОЙ КЛЕТКЕ ИЛИ В СТОПЕ, БОЛЕЗНЕННОСТЬ ПРИ ХОДЬБЕ, СУТУЛОСТЬ ПРИ СИДЕНИИ ЗА СТОЛОМ, АСИММЕТРИЯ ТЕЛА (склоненная набок голова, разновысокие плечи, разная длина ног в положении лежа на животе) ДОЛЖНЫ НАСТОРОЖИТЬ И СТАТЬ ПОВОДОМ ДЛЯ ОБРАЩЕНИЯ К СПЕЦИАЛИСТУ (ХИРУРГУ ИЛИ ОРТОПЕДУ).

При своевременно начатых оздоровительных мероприятиях нарушение осанки является хотя и длительным, но обратимым процессом.