

Рекомендации по нарушению осанки у школьников

Осанка – это положение, в котором человек держит свое тело. Правильная осанка – это расправленные плечи, выпрямленная спина, приподнятая голова. Если школьник ходит, опустив плечи и голову и сгорбившись – время насторожиться.

Формирование правильной осанки у школьников

1. Ребенок должен спать только на жесткой постели! Лучше всего на ортопедических матрасах и подушках.

2. Нельзя покупать ребёнку обувь «на вырост», неудобную или тесную. Из-за неправильного положения ноги может нарушиться положение позвоночника.

3. Нужно организовать ребёнку правильный режим дня.

4. Обеспечить удобное рабочее место с хорошим освещением, для занятий ребёнка. Важным моментом является подбор мебели, нужно чтобы она подходила по росту. Для дома подходят как нельзя лучше - офисные стулья. У них регулируется высота. При работе за компьютером монитор должен находиться чуть ниже уровня глаз. Клавиатура – должна быть на высоте 70 сантиметров от пола. Руки и ноги, должны находиться под углом в 90 градусов.

5. Не надо забывать, что причины нарушения осанки заключены в недостатке движения! Рекомендуем вашему ребёнку занятия танцами, туризмом, плаванием и даже обычные регулярные прогулки будут очень полезны.

6. Детям лучше всего носить учебники в рюкзаках с широкими лямками и ортопедической (жесткой) спинкой. Нельзя носить учебники в сумках, особенно в одной руке – это прямой путь к сколиозу.

7. При необходимости, применяйте ортопедический корсет, спинодержатель, корректоры осанки.

Как предотвратить сутулость у школьников

Чтобы формировалась правильная осанка школьника, необходимо выполнять следующие рекомендации:

- Нельзя «писать носом». При сидении за школьной партой не следует близко опираться грудью на ее край. Наоборот, необходимо стараться вертикально возле спинки стула;

- Парты должны быть расположены на уровне нижней части груди школьника. Если она будет слишком высокой, пишущая рука будет постоянно подниматься вверх, формируя поднятие вверх правого плечевого пояса;

- Стул следует подбирать по высоте так, чтобы он соответствовал размеру голени (вместе с обувью);

- Сиденье по ширине должно занимать в среднем 2/3 длины бедра школьника;

- Между спинкой и столом парты должно быть расстояние равное размеру грудной клетки школьника в передне-заднем направлении с добавлением к нему 5 см;

- При письме ребенок должен занимать правильную позу: ноги под прямым углом, затылок приподнят, подбородок опущен, плечевой пояс расположен на одном уровне.