

## КАК СОХРАНИТЬ ОСАНКУ РЕБЕНКУ

Осанка — это, если сформулировать коротко и просто - положение, в котором человек держит свое тело. Правильную осанку ни с чем не спутаешь: туловище выпрямлено, голова поднята, плечи расправлены. Если человек ходит сгорбившись, опустив голову и плечи, выпятив живот - это неправильная осанка. Такая осанка не только некрасива, но и вредна, она затрудняет деятельность внутренних органов и в большинстве случаев связана с искривлением позвоночника.



Чаще всего мы портим осанку еще в детстве. Неправильная посадка за партой, неправильная посадка за домашним рабочим столом, дефицит движения и долгие часы с учебником, плохое освещение, которое заставляет склоняться к самому столу... Как сохранить ребенку красивую осанку и здоровую спину до самого последнего класса?

### Нелегкий груз знаний

Не стоит покупать ребенку портфель, который нужно носить в одной руке. Каждый, кто хотя бы раз пытался поднять школьный портфель с несколькими учебниками, подтвердит - это нешуточное испытание для детского позвоночника. А если носить такой вес в одной руке, да еще и в младшей школе, искривление позвоночника вам практически гарантировано. Для равномерного распределения нагрузки школьнику нужен ранец, причем вес ранца не должен превышать 10% от массы тела ученика. Не мешайте школьнику выбирать яркий или увешанный безделушками ранец, мотивируя это непрактичностью или слишком "игрушечным" видом, пусть у ребенка сборы в школу вызывают позитивные эмоции. Но проследите, чтобы украшения на ранце не утяжеляли его. Пустой ранец должен весить не больше 700-800 г. Лучше всего купить ранец с большим количеством секций и карманов - так ребенку будет удобнее раскладывать свои вещи, а вы сможете проследить, чтобы вес содержимого ранца распределялся равномерно, и вещи не перемещались при ходьбе.

У школьного ранца обязательно должна быть твердая спинка. Только ее наличие может обеспечить правильную осанку ребенка. Однако "твердая" не означает "жесткая" -

место соприкосновения со спиной ребенка должно быть в меру смягченным, например, специальной подкладкой. При этом не забудьте, что ширина ранца не должна превышать ширину плеч ребенка, а высота должна быть не более 30 см. Лямки ранца не должны давить или впиваться в плечи, у них должна быть возможность регулировки - чтобы одинаково удобно было носить ранец и на легкую весеннюю куртку, и на зимний пуховик.

Как определить, что уже купленный школьный ранец не подходит вашему ребенку? Если школьник одевает ранец с трудом, если жалуется на болезненность спины, если вы сами заметили потертости и резкие отпечатки в местах соприкосновения лямок с плечами (при условии, что остальные требования к наполнению и фиксации ранца выполнены) - от приобретения, как ни прискорбно, придется отказаться.

### **Проверьте рабочее место!**

Как ни крути, а большую часть школьного времени ваш ребенок будет сидеть за партой. Потому рабочее место школьника следует внимательно осмотреть во время визита в школу. Стол и стул должны соответствовать росту и возрасту ребенка. Это вы можете проконтролировать сами: посадите его на стул, чтобы ступни ног ровно стояли на полу. Если угол между бедром и голенью прямой, стул ребенку в самый раз. Если угол образуется острый – стул маловат, если тупой – велик. Кстати, край крышки стула не должен упираться в подколенную чашечку. Правильность выбора стола определяют по опущенной прямой руке сидящего на стуле ребенка. Локоть должен быть на 5-6 сантиметров ниже крышки стола.

Стол соответствующей высоты обеспечивает расстояние от глаз до рабочей плоскости (тетради или книги) в 30—35 см, предплечья и кисти при этом свободно лежат на столе. Правильное положение стула позволяет сидеть прямо, не наклоняясь вперед и не прогибаясь назад. Во время чтения, письма стул должен заходить за крышку стола на 3—5 см. Ребенок не должен опираться грудью о край стола. Между туловищем и краем стола должно быть расстояние в ширину ладони.

Значение имеет не только поза школьника и размеры его парты, но и общая расстановка мебели в классе. Парты должны быть размещены в три колонны так, чтобы свет падал с левой стороны. Впереди колонны ставятся более низкие парты, по мере удаления – более высокие. При этом не менее двух раз в год школьников, сидящих в первом и третьем рядах, нужно менять местами: те, кто вначале сидел в третьем ряду, затем должны быть пересажены в первый, и наоборот, причем за парты соответствующих

номеров. Использовать большее количество колонн в классе запрещено. Дети, сидящие в крайних рядах, в таких условиях получают плохой угол зрения по отношению к доске и будут вынуждены поворачивать корпус тела.

Еще одна причина плохой осанки - освещение. Да, именно освещение, ведь недостаток света заставляет школьника наклоняться к рабочей поверхности как можно ниже - "писать носом". Во время родительских собраний нелишним будет проверить, работают ли все лампы и светильники в классе, насколько часто их моют (запыление ламп значительно снижает освещенность), как они расположены. Очень часто "носом" пишут школьники с плохим зрением. Если вы заметили признаки плохого зрения у своего ребенка, его необходимо немедленно показать окулисту. Во-первых, без лечения и близорукость, и дальнозоркость будут стремительно прогрессировать, а во-вторых, постоянная работа в "согнутом" положении испортит еще и позвоночник.

### **Не только в школе**

В домашних условиях также необходимо придерживаться правил подбора ученической мебели в соответствии с ростом ребенка, и не забывать, что освещение должно быть слева. Психологи рекомендуют отказаться от привычного положения для мебели "лицом в стену". Для ребенка стена - это символ некоей безысходности, и это ни в какой степени не способствует вдохновению. А вот стена за спиной дает ощущение защищенности, надежного тыла. Потому рабочий стол школьника лучше ставить таким образом, чтобы ребенок сидел спиной к стене, а перед ним было свободное пространство.

Стоит коснуться и качества домашней мебели. Материал, из которого она изготовлена, должен быть качественным и экологически чистым. Острые углы и элементы декора, которые мешают правильной позе ребенка, недопустимы. А поскольку красивая и качественная мебель стоит дорого, и менять ее с изменением роста школьника будет стоить еще дороже, лучше всего купить комплект, который регулируется по высоте. Он будет стоить недешево, но позволит сэкономить на мебели в течение нескольких лет.

Во время подготовки домашних заданий нужно делать 15-минутные перерывы через каждые 45 минут и через каждые 15 минут менять позу. Кроме того, в дневном распорядке нужно выделить время и для прогулок, и для подвижных игр. Вашим союзником в борьбе за правильную осанку может стать школьная физкультура - если упражнения подобраны правильно, они будут развивать мышечный каркас спины и укреплять позвоночник.

Нельзя забывать о том, что отдохнуть за ночь можно только на кровати с хорошим ортопедическим матрасом. Тахта, диван, проволочная сетка испортят спину даже взрослому человеку. Слишком мягкий матрас тоже не принесет пользы. Родители часто забывают о том, что дети быстро вырастают не только из одежды, но и из мебели, и часто кровать оказывается "немного маловата", что заставляет ребенка подгибать ноги. Даже если пятки школьника еще не свисают с кровати, а вписываются в нее с точностью до сантиметра - это маленькая кровать. Не стоит экономить на кровати, в которой школьник проводит треть своего времени. Если, конечно, вы хотите, чтобы ребенок вырос с правильной осанкой и здоровой спиной.