«Школьные годы чудесные»— идеальное время для того, чтобы ребенок испортил осанку. Возможностей заработать искривление позвоночника масса: начиная с неудобной школьной парты и заканчивая редкими посещениями окулиста.

А ведь именно в это время у мальчиков и девочек идет усиленный рост и формирование скелета. От того, насколько правильным останется положение позвоночника, зависит не только будущая красота, но и здоровье человека.

Как пережить десять школьных лет и сохранить хорошую осанку?

1. **Размер мебели**. Мебель, за которой будет работать ребенок, надо выбирать, ориентируясь на его рост. Оптимальная высота столешницы — на 5–6 сантиметров выше локтя опущенной вниз руки ребенка. А разница между высотой стола и стула — около20 см. Это соотношение, кстати, важно не только для школьника, но и для взрослых, вынужденных проводить весь день за столом.
2. **Компьютерный стол**. Если планируется, что ребенок будет работать за компьютером, надо озаботиться покупкой настоящей «компьютерной» мебели.

Директор НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей РАМН Владимир Кучма говорит, что середина экрана монитора должна располагаться на уровне глаз или даже чуть выше. Клавиатуру поставьте на специальную выдвигающуюся полочку под крышкой стола, чтобы не заставлять ребенка

поднимать руки слишком высоко, перенапрягая мышцы спины.

1. **Стул**. За столом ребенок не должен сидеть на табуретке или «взрослом стуле», который может оказаться слишком высоким или широким для него. Проверить, насколько подходит мебель, просто: ноги ребенка стоят полной ступней на полу, а колени сгибаются под прямым углом, не упираясь в крышку стола.
2. **Правильная поза**. Руки ребенка должны свободно лежать на столе так, чтобы он не ложился на него грудью и не наклонял голову при работе вперед. При этом обратите внимание на плечи ребенка — они должны быть абсолютно расслаблены, а предплечье и кисть руки составлять одну прямую линию.
3. Научите ребенка правильно собирать рюкзак — раскладывать все предметы по разным отделениям так, чтобы нагрузка на спину распределялась примерно одинаково.

4. **Контролируйте режим**. Как и в случае работы за компьютером, письмо или чтение за столом — слишком сильная нагрузка на неокрепший детский позвоночник. Следите за тем, чтобы ребенок не сидел за столом дольше 45 минут и не садился за него вновь раньше, чем через 15 минут. Которые, кстати, лучше посвятить подвижным играм с открытым окном или форточкой — по сезону.
5. **Больше света**. У ребенка обязательно должна быть своя настольная лампа, дающая теплый рассеянный свет на всю поверхность стола. Сам стол лучше поставить у окна так, чтобы свет из него падал на поверхность сбоку.

Если света недостаточно, человек инстинктивно пытается приблизить рассматриваемый предмет к глазам. А ребенок, сидящий за столом — наклониться как можно ближе к тетради или книге. Про вред такой посадки для зрения можно говорить долго, но эта согнутая поза перегружает и позвоночник.

1. **Помните о тренировке**. Следите за тем, чтобы ребенок получал достаточно физической нагрузки. Если мышцы спины и живота, образующие мышечный каркас тела, тренированы недостаточно, они быстро устают от однообразной сидячей позы и перестают поддерживать позвоночник в правильном положении.

Если уроков физкультуры в школе недостаточно, запишите ребенка в спортивную секцию, в которой он не только получит необходимую нагрузку, но и найдет новых друзей.

1. Регулярно посещайте с ребенком **детского окулиста**. Мебель подобрана правильно, света достаточно, а малыш все равно горбится, и наклоняется над книжкой

или тетрадкой? Возможно, проблема с осанкой объясняется нарушением зрения, которое не замечают ни родители, ни сам малыш.

2. Создайте для школьника **рабочую атмосферу**. Поставьте стол так, чтобы стена располагалась за спиной ребенка или отгородите часть комнаты стеллажом или шкафом, чтобы у школьника был «личный кабинет». Комфортная обстановка позволит малышу сидеть за столом свободно и расслабленно, он не будет инстинктивно горбиться и ложиться грудью на столешницу.

Удобный стол, хорошее освещение и правильно подобранный режим дня позволят не только сохранить осанку школьника, но и сделать его учебу более легкой и продуктивной.

Сайт Здоровая Россия.