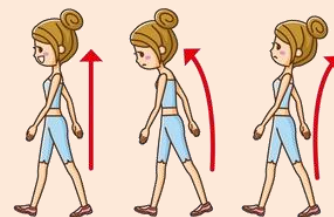


Рекомендации по профилактике нарушений осанки



Здоровье позвоночника начинается с правильной осанки. На формирование правильной осанки оказывает влияние целый ряд факторов: обеспечение рационального питания; активные прогулки и игры на свежем воздухе; организация рабочего места с подобранной мебелью, соответствующей росту учащегося; оптимальная освещённость игровых уголков и мест проведения



учебных занятий; соблюдение регламентов по массе ежедневного комплекта учебников с письменными принадлежностями для учащихся разного возраста. Кроме того, постель ребенка должна быть жесткой, ровной, устойчивой, с невысокой плоской подушкой.

Важным в сохранении осанки является приобретение ранца. При покупке стоит остановить свой выбор на изделии с жесткой ортопедической спинкой, ляжки у ранца должны быть широкими, вес составляет 500-700 грамм. Вес заполненного ранца вместе с учебными изданиями и письменными принадлежностями не должен превышать 10 % массы тела ребенка. Абсолютно противопоказаны школьникам сумки, которые приходится носить на одной руке.



Имеет большое значение правильная посадка за столом, при которой не сдавливаются внутренние органы грудной и брюшной полости и обеспечиваются благоприятные условия для зрительной работы.

Необходимо знать признаки правильной посадки за письменным столом и уметь ее контролировать.

