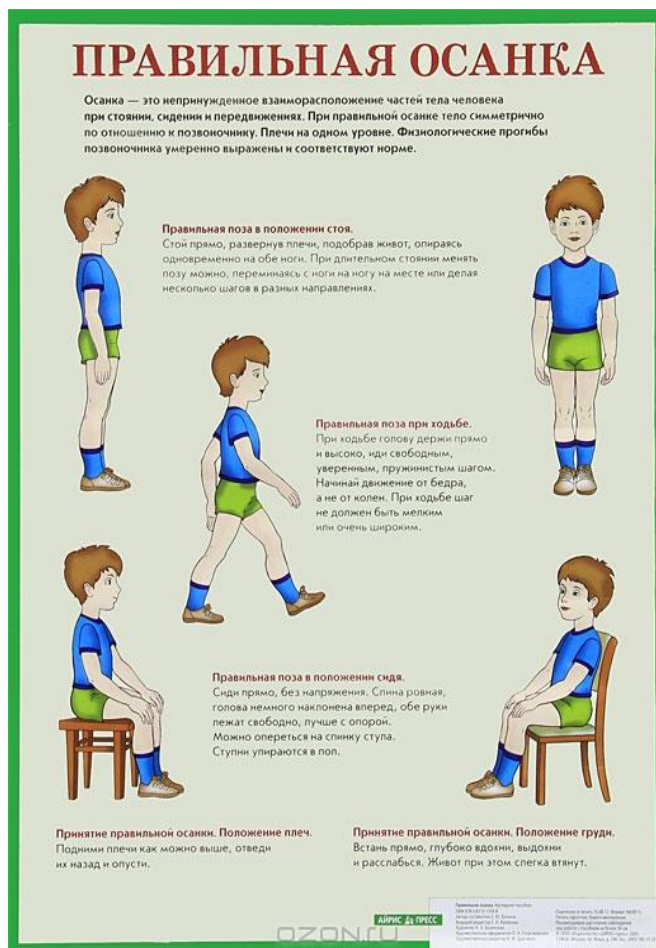


Шесть: рюкзак у школьника должен быть только с жесткой (ортопедической) спинкой и широкими лямками. Не покупайте ребенку сумку или портфель. Длительное ношение сумок в одной руке - это прямой путь к искривлению позвоночника в боковой плоскости - сколиозу.

Седьмое: при необходимости применяйте корректоры осанки, спинодержатель, ортопедический корсет. Убедите ребенка в том, что ему нужно носить их какое-то время, что в результате он будет стройным, здоровым, а спина у него будет ровная.

Эти советы важны не только детям, но и родителям. Потому как заболевание легче предупредить, чем его лечить. Особенно это актуально для болезней, связанных с нарушениями осанки.



ГБСУН РО
«СРЦ г. Каменск-Шахтинского»

Программа дополнительного
образования:
«Исцели свою жизнь»

7 правил хорошей осанки

Под
гот
ови



ла воспитатель отделения
социальной реабилитации:
Зыкова Г.Г.

Болезни позвоночника - одна из основных причин потери трудоспособности, ухудшения качества жизни и инвалидизации.



Очень часто факторами для развития этой патологии являются различные нарушения осанки, проявляющиеся, порой, ещё в детском возрасте.

Самое распространенное нарушение осанки – **сколиоз**. Такое боковое искривление позвоночника, а также и другие виды нарушения осанки, встречаются у 2/3 школьников.

Причин заболеваний костно-мышечной системы, в частности, сколиозом – великое множество. Он

может возникать вследствие перенесенных заболеваний (травмы, рахит), а также вследствие слабости мышц спины, возникающей из-за неправильной организации рабочего места школьника, места для отдыха и сна и ношение тяжестей.

Итак, чтобы не допустить нарушение осанки у ребенка, родителям необходимо не только запомнить, но и пользоваться несколькими «золотыми» правилами.

Первое: спать ребенок должен только на жесткой постели! Подушка не должна быть слишком большой и слишком мягкой. Идеальными являются ортопедические подушки и матрасы.

Второе: одежда и обувь ребенка должна быть строго по размеру. Если у ребенка имеются плоскостопие или косолапость, то обязательно займитесь их лечением! Помните, что эти недуги взаимосвязаны!

Третье: организуйте ребенку правильный режим дня.

Четвертое: рабочее место для учебы и занятий досугом должно быть организовано в соответствии с возрастом и ростом ребенка. Не стесняйтесь спрашивать ребенка о его состоянии. Если через 15-20 минут сидения за столом у него начинает затекать шея – значит, мебель для ребенка подобрана неправильно!

Пятое: ребенок должен как можно больше двигаться. Особенно полезны ему танцы, плавание, занятие физкультурой, как дома, так и в школе.