

Береги спину смолоду

Ведущее место среди отклонений, выявленных у детей и подростков, занимают нарушение опорно-двигательного аппарата, плавным образом нарушение осанки и искривления позвоночника разных степеней.

Согласно современным взглядам, осанка является ведущей характеристикой состояния организма.

Для профилактики и оздоровления детей и подростков с нарушением опорно-двигательного аппарата необходима совместная работа медицинского персонала, педагогов и родителей. Для профилактики нарушения опорно-двигательного аппарата у детей и подростков необходим контроль следующих пунктов:

1. мебель, (соответствует ли длине тела ребенка)
2. контроль за позой учащихся во время занятий
3. контроль веса ранца с ежедневным учебным комплектом
4. проведение физкультминуток на уроках

Размеры стола, стула, за которым занимается Ваш ребенок должен соответствовать его росту:

| Длина тела (метр) в обуви | Высота над полом крышки края стола, обратного к учащемуся | Высота над полом переднего края сиденья |
|---------------------------|---|---|
| 1,0-1,150 | 46(см) | 26(см) |
| 1,150-1,300 | 52 | 30 |
| 1,300-1,450 | 58 | 33 |
| 1,450-1,600 | 64 | 38 |
| 1,600-1,750 | 70 | 42 |
| >1,750 | 76 | 46 |

Контроль за позой детей должен осуществляться с первых дней учебы как в школе, так и дома.

Правильной позой считается:

1. За столом (партой). Длина сиденья стула должна соответствовать длине бедер ребенка. Высота ножек стула должна равняться длине голени. Голеностопный, коленный, тазобедренный суставы при сидении образуют прямой угол. Между краем стола и грудной клеткой сидящего ребенка необходимо выдержать расстояние, равное ширине кисти ребенка.

2. При письме и чтении. Сидеть нужно с одинаковой нагрузкой на обе ягодицы. Позвоночник опирается на спинку стула. Предплечья лежат на поверхности стола симметрично и свободно. Надплечье находится на одном уровне. Голова чуть наклонена вперед. Расстояние от глаз до стола соответствует 30-35 см. Тетрадь при письме должна лежать на столе под углом 30°. Левая рука (правая - у левшей) поддерживает и двигает тетрадь снизу вверх.

3. Стоя. Стоять свободно, без напряжения, с равномерной нагрузкой на обе ноги. Корпус тела удерживается прямо, голова поднята, плечи слегка отведены назад и находятся на одном уровне; живот подтянут, лопатки располагаются вдоль позвоночника симметрично.

Контроль веса ранца с ежедневным комплектом для занятий.

Нормой считается – для учащихся начальных классов 1-2х – не более 1,5кг., для 3-4х кл – не > 2,5кг.;

для учащихся средних классов: 5-6х кл не >2,5кг;

7-8кл не > 3,5кг; для учащихся

9-11кл не >3,5-4кг.

Вес ранца без учебников для учащихся 1-4кл должен быть не >500-700г.

При этом ранец должен иметь широкие лямки (4 - 4,5 см) и достаточную формоустойчивость.

Вес ранца с учебниками не должен превышать 10% массы его владельца.

Физкультминутки проводятся педагогами или преподавателями физкультуры дважды за урок (через 15-20 мин), по 1,5-2 минуты.

Берегите здоровье смолоду!

Заведующая детским отделением поликлиники

Соколова С.В.