

Автор: А.Макеенко, медсестра отделения профилактики



К сожалению, **в структуре заболеваемости нарушение осанки у школьников занимает третье место после нарушения зрения** и заболеваний органов дыхания. Чтобы и вашему ребенку не попасть в этот список, организуйте для него рабочее место – удобный стул, правильную высоту столешницы (на уровне солнечного сплетения). Правильной должна быть и поза за столом или школьной партой – прямо, с опорой на обе ноги и ягодицы. Следите, чтобы у ребенка не возникла привычка сидя класть ногу на ногу, свешивать нерабочую руку, сидеть боком на стуле.

**Дети должны спать на ровной кровати с жестким основанием и мягким основанием и мягким матрасом**, с невысокой подушкой. После уроков школьнику, особенно ученику младших классов, нужно полежать не менее часа, чтобы мышцы могли расслабиться и отдохнуть. Ну а после – больше двигаться. Только в этом случае мышцы и связки будут достаточно крепкими, чтобы позвоночник формировался правильно.

И обращайте внимание на то, как ваш ребенок носит школьную сумку. Нельзя носить ее на плече, иначе оно будет постоянно в приподнятом положении. Лучшая альтернатива сумке – рюкзак.

**Если вы заметили у своего ребенка изменение осанки, обязательно обратитесь к ортопеду за постановкой точного диагноза.**