

Что такое осанка?

Осанка — это - положение, в котором человек держит свое тело. Правильную осанку ни с чем не спутаешь: туловище выпрямлено, голова поднята, плечи расправлены. Если человек ходит сторбившись, опустив голову и плечи, выпятив живот - это неправильная осанка. Такая осанка не только некрасива, но и вредна, она затрудняет деятельность внутренних органов и в большинстве случаев связана с искривлением позвоночника.

Чаще всего мы портим осанку еще в детстве. Неправильная посадка за партой, неправильная посадка за домашним рабочим столом, дефицит движения и долгие часы с учебником, плохое освещение, которое заставляет склоняться к самому столу... Как сохранить ребенку красивую осанку и здоровую спину до самого последнего класса?

Нелегкий груз знаний

Не стоит покупать ребенку портфель, который нужно носить в одной руке. Каждый, кто хотя бы раз пытался поднять школьный портфель с несколькими учебниками, подтвердит - это нешуточное испытание для детского позвоночника. А если носить такой вес в одной руке, да еще и в младшей школе, искривление позвоночника вам практически гарантировано. Для равномерного распределения нагрузки школьнику нужен ранец, причем вес ранца не должен превышать 10% от массы тела ученика. Не мешайте школьнику выбирать яркий или увешанный безделушками ранец, мотивируя это непрактичностью или слишком "игрушечным" видом, пусть у ребенка сборы в школу вызывают позитивные эмоции. Но проследите, чтобы украшения на ранце не утяжеляли его. Пустой ранец должен весить не больше 500-700 г. Лучше всего купить ранец с большим количеством секций и карманов - так ребенку будет удобнее раскладывать свои вещи, а вы сможете проследить, чтобы вес содержимого ранца распределялся равномерно, и вещи не перемещались при ходьбе.

У школьного ранца обязательно должна быть твердая спинка. Только ее наличие может обеспечить правильную осанку ребенка. Однако "твердая" не означает "жесткая" - место соприкосновения со спиной ребенка должно быть в меру смягченным, например, специальной подкладкой. При этом не забудьте, что ширина ранца не должна превышать ширину плеч ребенка, а высота должна быть не более 30 см. Лямки ранца не должны давить или впиваться в плечи, у них должна быть возможность регулировки - чтобы одинаково удобно было носить ранец и на легкую весеннюю куртку, и на зимний пуховик.

Как определить, что уже купленный школьный ранец не подходит вашему ребенку? Если школьник одевает ранец с трудом, если жалуется на болезненность спины, если вы сами заметили потертости и резкие отпечатки в местах соприкосновения лямок с плечами (при условии, что остальные требования к наполнению и фиксации ранца выполнены) - от приобретения, как ни прискорбно, придется отказаться.