



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Учимся правильно сидеть за письменным столом



Скелет человека развивается примерно до 20-25 лет, но наиболее значительные изменения происходят до 15-16.

Организм ребёнка и его позвоночник рассчитан на движение, поэтому длительное статическое положение противостоит естественному. Стремясь компенсировать этот недостаток, дети «вертятся» за столом. А ведь усидчивость ребёнка и его способность воспринимать информацию зависит от правильно подобранного стола и стула. Трудно требовать от детей внимания к учебе, если ноги «болтаются» высоко от пола или колени упираются в стол. В обоих случаях ребёнок будет невольно отвлекаться от учёбы, меняя позу.

Чтобы не допустить появления проблем с позвоночником, родители должны позаботиться об организации **полноценного рабочего места** для своего ребёнка, которое должно выглядеть так:

стол и стул, за которыми сидит ребенок, должны соответствовать его росту;

спинка **стула** – выше плеч, сиденье – жёсткое и ровное, высота сиденья должна равняться длине голени

(если стопы не достают до пола, то под ноги надо поставить скамейку), глубина сиденья – не более 4/5 длины бёдер;

высота **рабочего стола** должна соответствовать росту (крышка стола – на уровне локтя согнутой руки);

под столом должно быть место для вытянутых ног (положение ног надо периодически менять: согнуть – вытянуть).

Для сохранения зрения и снижения утомления мышц шеи и спины желательно, чтобы крышка стола была наклонной. Такое положение позволяет видеть книгу, тетрадь под наибольшим углом зрения и наименьшем наклоне головы, а также значительно облегчает аккомодацию глаз при письме. Ребенку не следует работать за круглым столом: локти свисают, нет устойчивой опоры для груди при малой площади соприкосновения.

Для сохранения правильной осанки необходимо следить за позой ребенка при сидении за письменным столом:

опираясь спиной на спинку стула, туловище следует держать прямо, не сгибая ни вперед, ни в стороны, не опуская плечи (чем больше корпус туловища наклонён вперёд, тем больше нагрузка на позвоночник);

оба плеча должны быть на одной высоте;

грудь не касается стола (расстояние от стола до груди равно примерно ширине ладони);

голова слегка наклонена вперед, глаза находятся на расстоянии 20-30 см от тетради;

ноги согнуты под прямым углом в бедрах и в коленях; чтобы не вызывать дополнительного мышечного напряжения стопы опираются на пол или подставку для ног;

колени согнуты под углом 90-100 градусов (если колени согнуты под острым углом – стул низкий);

руки согнуты в локтях или свободно лежат на коленях;

локти пишущего ребенка должны немного выступать за край стола и находиться на расстоянии около 10 см от туловища.

Такая поза позволяет сохранить работоспособность, предотвращает нарушения зрения и осанки.

