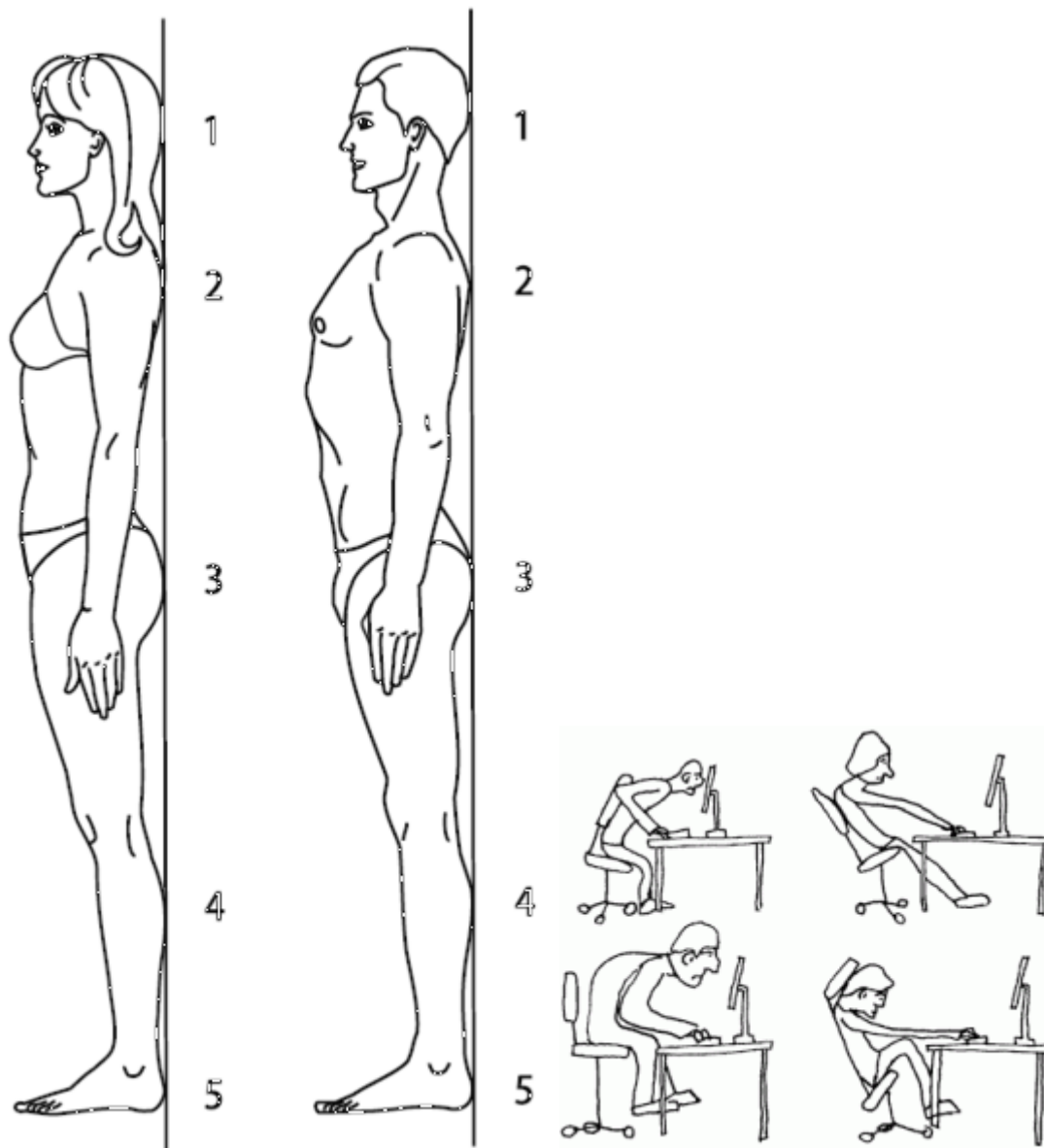


## СКАЖЕМ «НЕТ» НАРУШЕНИЮ ОСАНКИ!

(памятка для детей и подростков)



Дорогой друг! Обращаешь ли ты внимание на свою осанку? Если ты постоянно сидишь в положениях одно плечо выше другого, ссутулившись, подогнув под себя ногу, боком к столу или компьютеру, с сильным наклоном вперед, то одни мышцы испытывают чрезмерные нагрузки, другие, наоборот, разгружены. По этой причине формируются различные нарушения осанки и искривление позвоночника – сколиоз.

Сколиоз лечить трудно, так как позвоночник не только искривляется, но и происходит скручивание его позвонков по вертикальной оси, они снижаются по высоте, в тяжелых случаях происходит сдавление сердца и легких, снижается жизненная емкость легких и появляется выраженная деформация позвоночника!

Нарушение осанки также небезобидно. Оно вошло в плохую привычку. Из-за нее симпатичные девушки и ребята издали выделяются согнутыми спинами,

разной высотой плеч, скованной и тяжелой походкой. Стоит задуматься! Если не изменить эту привычку сегодня, то завтра будет поздно: по наблюдениям ученых без лечения нарушения осанки и сколиозы ускоряют свое развитие в 3-5 раз!

*По данным Научного Центра здоровья детей Российской Академии медицинских наук рабочая поза детей и подростков влияет на их умственную работоспособность. Утомление мышц, обеспечивающих устойчивое положение тела в процессе учебной деятельности, негативно сказывается на функциональном состоянии центральной нервной системы. При статической нагрузке нервные импульсы формируют в коре головного мозга очаги возбуждения, сменяемые торможением. Преобладание тормозных процессов приводит к нарушению процессов восприятия учебной информации и запоминанию. Развитие учебного утомления снижает успешность обучения.*

Стоит ли доводить себя до потери здоровья? ТВОЕ здоровье - в ТВОИХ руках!

### **Ознакомься и выполняй здоровьесберегающие правила!**

Предлагаемые правила помогут предотвратить нарушения осанки (существует два периода бурного роста нарушений осанки и сколиоза: 5-8 и 11-15 лет), а если у тебя уже есть сколиоз – их выполнение поможет приостановить развитие деформаций позвоночника, особенно, на ранних стадиях..

**1. Постоянно сохраняй правильную осанку в школе и дома - только симметричное положение плеч и таза!**

2. Спи на жесткой постели и плоской подушке или на ортопедическом матрасе. При этом уставшая от неправильных поз за партой и компьютером спина, наконец, отдохнет.

3. **Проверяй** ежедневно напротив зеркала 5 точек правильной осанки, стоя у стены (без плинтуса), прикасаясь к ней затылком, отведенными назад плечами, ягодицами, икроножными мышцами и пятками.

4. **Носи обувь** и стельки с амортизирующим эффектом. Твой позвоночник и стопы будут защищены от излишней нагрузки.

5. **Ежедневно употребляй** свою норму кальция в виде творога и сыра. Есть и другие продукты, но «чемпионы» эти. В 4-8 лет растущему организму требуется 800 мг кальция в сутки, в 9-18 лет -1300 мг.

6. **Систематически занимайся!**

- **занимайся лечебной физкультурой в поликлинике и дома!** Слабые мышцы даже великим спортсменам не служат, потому они и тренируются 3-5 раз в неделю. Укрепляй свой мышечный корсет и тебе не потребуется другой корсет, лечебный! Помни, что при отмене занятий лечебной физкультурой нарушения осанки и сколиоз резко ускоряют свое развитие!

- **выполняй 5-ти минутную физкультурную разминку** каждые 45 минут в школе (на перемене) и дома, когда ты сидишь за столом или за компьютером. Она снимает усталость и дает бодрость всему организму;

- **введи в практику ежедневное самовытяжение позвоночника**, оно выпрямляет позвоночник, уменьшает имеющиеся в нем искривления, снимает мышечное напряжение и усталость.

7. **Сохраняй только правильные позы за письменным столом, компьютером, партой.**

Мебель должна соответствовать твоему росту. Рабочий стул должен быть с высокой удобной спинкой и подлокотниками, что снизит нагрузку на позвоночник.

Выработай полезную привычку: сидеть прямо с опорой на спинку стула, оба предплечья на столе, стопы касаются пола, без перекоса линии плеч и таза. Если ты сидишь за компьютером, следи, чтобы оба предплечья были на уровне стола или подлокотников кресла и спина оставалась прямой. Хорошая осанка отлично тренирует силу воли и свидетельствует о том, что ты уделяешь ей достаточно времени.

#### 8. Соблюдай ортопедический режим:

- исключи или сократи вертикальные нагрузки на позвоночник, такие как бег, прыжки, подскоки;
- носи корсет, если уже имеется сколиоз;
- регулярно занимайся лечебной физкультурой, если назначил хирург.

9. **Замени школьную сумку** симпатичным ранцем, рюкзаком, что поможет улучшить осанку за счет симметричного отведения плеч назад и равномерного распределения нагрузки. Саму нагрузку постарайся снизить, чтобы она не была тяжелой ношей.

#### 10. Знай, что полезно:

- **выполнять домашние задания лежа** на животе с поднятым корпусом, опираясь на согнутые предплечья. Учебник находится на штативе перед тобой. В положении лежа на позвоночник действует только 1/10 твоего веса, он хорошо разгружается и выпрямляется после школьного сидения за партой. Не забудь перед этим хорошо потянуться и выполнить самовытяжение позвоночника;
- **проводить регулярные курсы массажа** в сочетании с лечебной физкультурой;
- **плавать:** плавание разгружает и выпрямляет позвоночник, укрепляет все мышцы, улучшает осанку и общее самочувствие.

11. **Регулярно посещай** хирурга-ортопеда: при нарушении осанки - 1 раз в год, при сколиозе - 2 раза в год.

Ежедневное выполнение этих здоровьесберегающих правил - профилактика нарушений осанки и сколиоза, разумный и доступный путь сохранения твоего здоровья!

Теперь ты знаешь что делать! Знание - сила, но мало знать - пора выполнять!  
Желаем тебе силы воли, а значит успехов и здоровья!

