

**ПОДДЕРЖИ СВОЮ ОСАНКУ!**

(памятка для детей и подростков)

Какая у тебя осанка при ходьбе, сидя? Ходишь сгорбившись? 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.

**Факт**



Существует два периода бурного роста нарушений осанки и сколиоза: 5-8 и 11-15 лет. По наблюдениям ученых без лечения сколиоза, его развитие ускоряется в 3-5 раз! По научным данным неправильная рабочая поза детей и подростков влияет на их умственную работоспособность, негативно сказывается на функциональном состоянии центральной нервной системы, приводит к нарушению процессов восприятия учебной информации и запоминанию, в итоге снижается успешность обучения.

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!

**Факторы, способствующие нарушению осанки и сколиозу**

**-** наследственные;

- перенесенные ранее заболевания/травмы;

- привычка к неправильным позам;

- низкая двигательная активность;

- слабая мускулатура тела;

- не соответствие гигиеническим нормам мебели;

- неудобная одежда и обувь

**Профилактика нарушения осанки и сколиоза**

Предлагаемые правила помогут предотвратить нарушения осанки, 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 (164мг/100гр) и сыра (750мг/100гр, в плавленом сыре 300мг/100гр), также много кальция в молочных продуктах, рисе, халве, орехах. В 100гр. кунжута более 1000мг кальция — это чемпион по содержанию кальция среди растительных продуктов. В 4-8 лет растущему организму требуется 800 мг кальция в сутки, в 9-18 лет 1300 мг. Поэтом растущему организму необходимо в рационе ежедневно 2-3 порции молочных продуктов.

6. **Систематически занимайся лечебной физкультурой в поликлинике и дома!** Для укрепления мышечного корсета тренируйся 3-5 раз в неделю и тогда тебе не потребуется другой корсет - лечебный! Помни, что при отмене занятий лечебной физкультурой нарушения осанки и сколиоз резко ускоряют свое развитие!

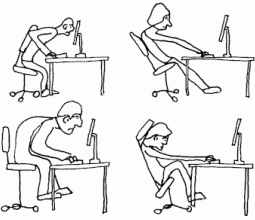
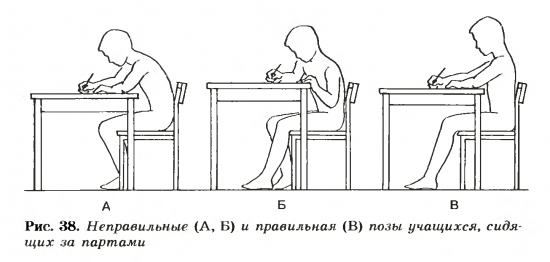
- **выполняй 5-ти минутную** **физкультурную разминку** каждые 45 минут в школе (на перемене) и дома, когда ты сидишь за столом или за компьютером. Она снимает усталость и дает бодрость всему организму

- **введи в практику ежедневное** **самовытяжение позвоночника,** оно выпрямляет позвоночник, уменьшает имеющиеся в нем искривления, снимает мышечное напряжение и усталость (например, упражнение «кошечка» на четвереньках, вис/полувис на перекладине по 10-60сек 3-4 раза в день).

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

Мебель должна соответствовать твоему росту. Естественное освещение рабочего стола должно быть слева, настольная лампа также должна быть слева. Высота столешницы должна быть на уровне солнечного сплетения. 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.

*неправильные позы*

8. **Соблюдай ортопедический режим:**

**-** исключи или сократи вертикальные нагрузки на позвоночник, такие как бег, прыжки, подскоки;

- носи корсет, если уже имеется сколиоз и его рекомендовал врач;

- регулярно занимайся лечебной физкультурой по назначению хирурга (ортопеда).

9. **Замени школьную сумку** симпатичнымранцем, рюкзаком, что поможет улучшить осанку за счет симметричного отведения плеч назад и равномерного распределения

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.

***Регулярное выполнение этих нехитрых правил - профилактика нарушений осанки и сколиоза, разумный и доступный путь сохранения твоего здоровья!Хорошая осанка это не только полезно, но и красиво*** 