

# Рекомендации для родителей

Подбор мебели для будущего первоклассника – залог сохранения правильной осанки.



Если учесть что нагрузки позвоночник испытывает постоянно, то легко сделать выводы, что в школьном возрасте она, естественно увеличиваются. Если родители действительно заботятся о состоянии здоровья своего ребенка, то, естественно, перед школой, они должны приложить массу усилий для того чтобы «подготовительный» период прошел самым эффективным образом. Для этого уже давно функционируют подготовительные классы, которые дошколенок может посещать приблизительно два-три раза в неделю.

Именно в это время ребенок «привыкает» сидеть за партой, к тому же получает дополнительные знания, которые помогут подготовиться ему к занятиям в школе. Однако, во время данных занятий ребенку приходится сидеть за неприспособленными под него партами и стульями. Кроме того что ребенку приходится сидеть, во время занятий, да еще и неподходящая мебель, как результат «устают» спина и глаза.

Для того чтобы минимизировать негативные воздействия на позвоночник ребенка, которые он получает от дополнительного образования, а так же занятий в домашних условиях на неприспособленной для ребенка мебели, необходимо, в первую очередь, позаботиться об организации его собственного приспособленного рабочего места: стола, стула, освещения. А так же искоренять вредные привычки, которые так же способствуют формированию неправильной осанки у школьника.

В целях профилактики неправильного развития осанки школьника необходимо как можно тщательнее подбирать мебель, на которой сидит и за которой работает ученик. Естественно, речь пойдет о столах и стульях.

Что касается стула. Оптимальная глубина сиденья «правильного» стула, по мнению специалистов, не должна превышать или равняться расстоянию, которое составляет длину бедра от подколенной ямки до крестца. Вернее оно должно быть меньше. Желательно наличие на стуле ортопедической спинки.

Если нет заводской, необходимо приспособить самодельную, но она должна соответствовать росту ребенка. На специализированных стульях, в некоторых вариантах, существуют специальные валики, которые располагаются в области поясницы.

Это приспособление помогает некоторым мышцам спины снизить нарастающее напряжение. Для того чтобы осанка не «портилась», при необходимости под ноги малышу необходимо подставлять подставку для ног.

Давайте выясним, каким же должен быть детский рабочий стол?

Для первоклашки выбор стола нужно сделать особенно тщательный выбор стола, ведь от его размеров, модели будет зависеть зрение ребёнка, его осанка и, конечно, желание учиться.

Что касается размеров, запомните такие жёсткие правила.

Высота будет зависеть от роста:  
первоклашке хватит 45-52 см, если его рост 100-119 см. Подростку, который выше 120 см – уже не менее 60 см.

Отправляясь в магазин, обязательно возьмите с собой ребёнка.

Идеальный стол для школьника – это тот, край которого окажется точно на уровне груди в сидячем положении. Только в этом случае, локти смогут опираться на стол. Проследите, чтоб ноги образовали прямой угол, а не подпирали столешницу снизу.

Глубина рабочей поверхности может быть не менее 60-80 см, ширина – 100-140 см.

По мнению медиков и педагогов, стол или парта должны располагаться от лица ребенка на расстоянии, равном длине от кончиков пальцев до локтя. А стул должен быть таким, чтобы школьник сидел на нем глубоко, при этом спина была прижата к спинке.

Школьник не должен сидеть слишком низко или слишком высоко, иначе он рискует заработать близорукость или искривление позвоночника.

Ставьте стол слева от окна боком, или же справа, но разверните его к окну лицевой стороной. Хорош и тот и тот вариант. В первом случае у ребёнка не будет возможности отвлекаться на уличные события, ну а во втором – вы хорошо осветите рабочую поверхность стола днём.

Когда размер комнаты позволяет, приобретайте угловой стол для школьника, где длинная часть будет для письма и чтения.

Если современного школьника спросить, как же правильно нужно сидеть за партой, то он и не поймет, что от него хотят. А что здесь такого? Сел за парту и сиди.

А вот родители должны еще помнить золотое правило «пяти точек», которое гласит, что за письменным столом нужно сидеть, опираясь на обе ноги, две руки и попу. Голова не должна находиться ниже вашей ладони, а грудь – не ближе, чем пять сантиметров от стола. Для того чтобы ученик мог разгрузить свои ноги, на парте должна присутствовать перекладина для ног.

НЕПРАВИЛЬНО



ПРАВИЛЬНО



*Помните, только следя с детства за своей осанкой, вы сможете избежать в будущем с такими неприятными заболеваниями, как искривление позвоночника, остеохондроз, сколиоз и прочими неприятностями. Следите за своим чадом, чтобы ребенок не сутулился.*

*Помимо пользы для здоровья, это поможет ему сохранить нормальную самооценку в будущем.*