***Как правильно сидеть за партой?***

Формирование правильной осанки у школьников – одна из первоочередных задач родителей и учителей. Правильно сидеть за столом ребенку нужно для того, чтобы избежать нарушений развития позвоночника, мышц спины и внутренних органов. Согласно медицинской статистике, среди детей с различными типами искривлений позвоночника чаще встречаются заболевания дыхательной системы (пневмонии, астмы, бронхиты), пищеварительного тракта (гастриты, холецистит, колики, запоры) и ЦНС (нарушения внимания и расстройства памяти).

В данной статье мы поговорим о профилактике нарушений осанки у школьников и о том, как правильно должен сидеть ребенок.

**Как правильно сидеть школьнику за партой?**

Правильная осанка за партой не только предотвращает развитие искривлений позвоночника, но и повышает работоспособность, а также положительно сказывается на качестве умственной деятельности и внимательности.



Как правильно сидеть за столом школьнику:

* колени под столом должны быть согнуты под прямым углом;
* линия спины и бедер также должны образовывать прямой угол;
* локтевые суставы должны полностью лежать на столе;
* стопы ног должны полностью стоять на полу (или специальной подставке);
* на спинке стула должен быть специальный выступ (опора для поясницы);
* спина должна быть ровной, не напряженной;
* высота стола должна соответствовать росту ребенка. Таким образом, школьнику не придется сутулиться или слишком высоко поднимать локтине стоит склонять вперед голову или сгибать при сидении спину. Шея должна быть прямой, а спина прикасаться к спинке стула.

**Как правильно выбрать стол?**

Правильная осанка во многом зависит от правильно организованного рабочего места школьника и от качества письменного стола и стула. В течение жизни, по мере роста ребенка, мебель должна «расти» вместе с ним. Для этого можно либо регулярно покупать новые столы и стулья, либо же изначально выбрать модели с возможностью регулировки высоты, угла наклона и прочих характеристик.

Важно также помнить, что слишком яркая или светлая мебель отражает много световых лучей, а слишком темная поверхность письменного стола поглощает свет. И то, и другое приводит к быстрой утомляемости глаз ребенка. Лучше всего выбирать нейтральные цвета столешницы (пастельные или оттенки натурального дерева).

В зависимости от роста ребенка рекомендуются стол и стул следующей высоты:

* при росте 110-119 см стол должен быть 52 см, а стул – 32 см;
* при росте 120-129 см – стол 57, стул – 35 см;
* при росте 130-139 см – стол 62, стул – 38 см.