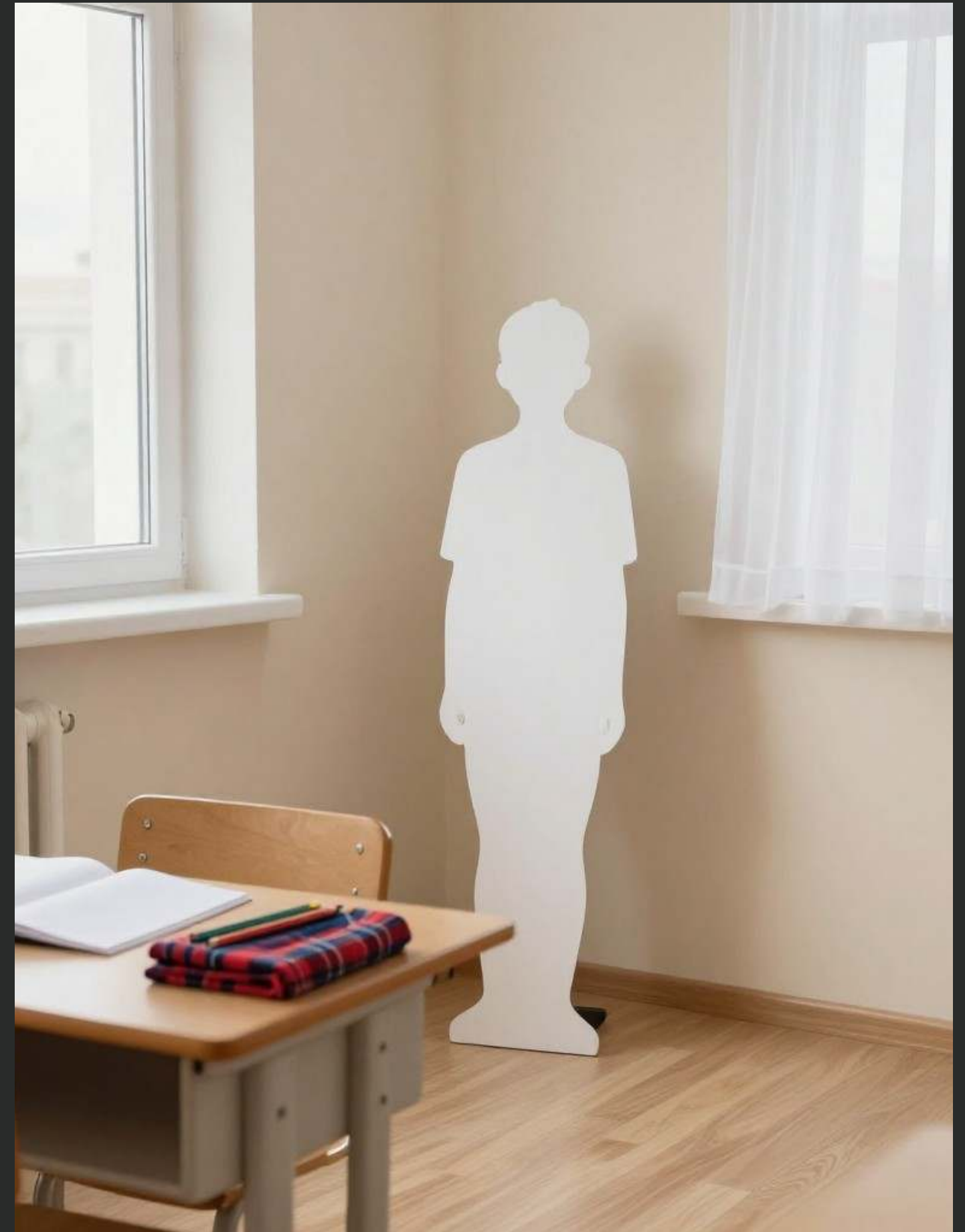


Осанка и здоровье: зачем беречь спину каждый день

Ровная спина помогает дышать, двигаться
и меньше уставать.



Осанка начинается с привычек

В детстве тело быстро растёт, поэтому особенно важно учиться сидеть, стоять и ходить правильно. Хорошие привычки сейчас помогут спине и через много лет.



Как выглядит правильная осанка

Голова держится прямо

Голова не уходит вперёд и не наклоняется вниз. Шея остаётся свободной, а взгляд направлен прямо перед собой, будто ты уверенно идёшь навстречу новому дню.

Плечи на одном уровне

Плечи расправлены, не подняты к ушам и не опущены вперёд. Когда плечи стоят ровно, спине легче держать тело, а дыхание становится свободнее.

Спина ровная и спокойная

Спина выглядит естественно прямой, без сильной сутулости. Грудь не проваливается внутрь, а живот не выпячивается. Тело словно собрано, но не напряжено.

Вес распределён одинаково

При стоянии опора идёт на обе ноги, а не только на одну. Так тело держит равновесие легче и меньше устаёт, даже если стоять приходится долго.

Стопы стоят на полу

Когда ты сидишь, стопы уверенно стоят на полу, а не болтаются в воздухе. Это помогает сохранять удобную позу и не заваливаться на стол.

Сигналы, что спина уже устала

Тянет сутулиться

После уроков или чтения хочется сгорбиться и опустить плечи. Это значит, что мышцы спины устали и больше не хотят работать в одной и той же позе.

Шея тоже устаёт

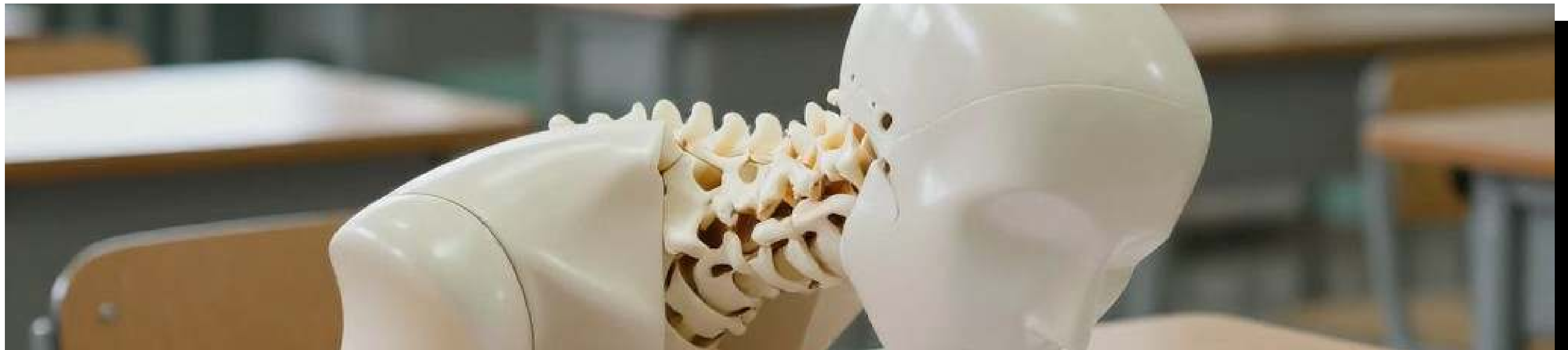
Если долго сидеть неподвижно, шея начинает ныть или становится тяжёлой. Иногда хочется покрутить головой, чтобы вернуть ей лёгкость и снять напряжение.

Голова уходит вперёд

Когда человек устал, голова часто наклоняется к столу, экрану или книге. Тогда спине приходится труднее, потому что она удерживает тело с лишней нагрузкой.

Плечи становятся неровными

Одно плечо может подняться выше другого, и поза выглядит перекошенной. Это частый знак, что тело уже просит отдыха и небольшой разминки.



Что чаще всего портит осанку

Слишком долго сидим

Если долго сидеть без движения, мышцы спины устают и начинают лениться. Тогда тело всё чаще выбирает удобную, но вредную позу с сутулыми плечами.

Сидим неудобно

Чтение лёжа, сидение боком на стуле или наклон к тетради создают лишнюю нагрузку. Спина в такой позе работает как акробат без отдыха — ей непросто.

Смотрим вниз в экран

Телефон или планшет внизу заставляет голову наклоняться вперёд. От этого шея и плечи быстро напрягаются, а спина начинает жаловаться на усталость.

Носим рюкзак на одном плече

Если рюкзак висит только на одной лямке, тело начинает перекашиваться. Плечи получают разную нагрузку, и спине становится труднее удерживать ровное положение.

Привыкаем к плохой позе

Тело запоминает, как мы сидим и стоим каждый день. Если часто выбирать неудобную позу, мышцы постепенно привыкают держать спину хуже.

Движение — лучший друг спины



Ходьба

Во время ходьбы мышцы включаются в работу и помогают спине держать тело собранно. Даже короткая прогулка уже разгоняет усталость и делает позу легче.



Бег и игры

Бег, прыжки и подвижные игры делают мышцы сильнее и выносливее. Сильные мышцы лучше поддерживают позвоночник, а значит, спине проще справиться с нагрузкой.



Разминка на перемене

Небольшая разминка после сидения снимает скованность в шее и плечах. Несколько движений — и тело снова готово учиться, играть и думать.



Потягивание вверх

Если встать и потянуться вверх, спина будто просыпается. Это простое движение помогает расправить плечи, выпрямить корпус и почувствовать себя бодрее.

Как сидеть за партой без вреда для спины

Пошаговая схема удобной посадки за партой в школе

Рюкзак: удобный помощник или тяжёлая ноша



Две лямки лучше одной

Рюкзак нужно носить на двух лямках, чтобы нагрузка распределялась равномерно. Тогда плечи не перекошены, а спине легче сохранять ровное положение.

1

Тяжёлое — ближе к спине

Книги и самые тяжёлые вещи лучше класть ближе к спине. Так рюкзак не тянет назад и не заставляет ребёнка наклоняться вперёд.

2

Не перегружать

Слишком тяжёлый рюкзак быстро утомляет плечи и спину. Если он кажется тяжёлым уже при подъёме, значит, часть вещей лучше оставить дома.

3

8

Полезные привычки для шеи и плеч

Перед уроками

Поставь экран повыше или держи книгу так, чтобы не приходилось низко опускать голову. Шее сразу станет легче, а плечи не будут тянуться вверх.

Каждые 20–30 минут

Встань, пройди несколько шагов и чуть пошевели плечами. Даже короткий перерыв помогает мышцам отдохнуть и не застывать в одной позе.

Во время проверки себя

Оглянись мысленно: плечи не поднялись, голова не выдвинулась вперёд, спина не устала ли? Такая быстрая проверка помогает вовремя исправить позу.

Упражнения, которые любят спина и плечи

01 Потягивание вверх

Встань ровно, подними руки вверх и аккуратно потянись, будто хочешь достать до облака. Это упражнение помогает расправить спину и почувствовать лёгкость в теле.

02 Круги плечами

Медленно вращай плечами назад и вперёд, без резких движений. Такое упражнение снимает напряжение, особенно после долгого сидения за партой или книгой.

03 «Кошка-спинка»

На четвереньках мягко выгибай и округляй спину, как добрая кошка. Движение помогает позвоночнику стать более подвижным и расслабить уставшие мышцы.

04 Ходьба с книгой

Положи лёгкую книгу на голову и пройди несколько шагов. Это упражнение учит держать голову прямо и замечать, как выглядит ровная осанка.

Как правильно стоять и ходить

Голова прямо

Держите голову ровно, будто её аккуратно тянет вверх невидимая ниточка. Когда взгляд направлен вперёд, шея меньше устаёт, а тело легче сохраняет собранную и спокойную позу.

1

Плечи свободно

Плечи не поднимают вверх и не сводят слишком сильно назад. Они должны быть расправлены и расслаблены, чтобы грудь не сжималась, а дыхание оставалось свободным и ровным.

2

Корпус собран

При стоянии живот не выпячивается, а спина остаётся ровной и устойчивой. Колени лучше держать мягкими, не зажатыми: так тело не устаёт и стоит намного увереннее.

3

Шаги без спешки

При ходьбе шаги должны быть ровными, а корпус — лёгким и устойчивым. Если смотреть вперёд и не сутулиться, человек кажется выше, спокойнее и идёт без лишнего напряжения.

4

Спокойный отдых для спины



Подушка, которая не мешает

После активного дня спине нужен отдых без лишнего напряжения. Если подушка удобная, а голова лежит ровно, мышцы шеи могут спокойно расслабиться, и утро начинается без неприятной скованности.



Кровать для спокойного сна

Слишком мягкая или слишком жёсткая поверхность мешает телу отдыхать удобно. Когда спина лежит ровно, плечи не поджаты, а ноги не скручены, сон становится спокойнее, а мышцы получают настоящий перерыв.

На что обратить внимание взрослым



Боль повторяется

Если спина болит не один раз, а снова и снова, это уже не просто усталость. Взрослым важно заметить такую жалобу и не откладывать разговор с врачом.



Плечи стоят неровно

Заметная разница в высоте плеч может говорить о том, что телу трудно держать ровное положение. В такой ситуации лучше показать ребёнка специалисту и не ждать, что всё пройдёт само.



Усталость слишком быстро

Если ребёнок быстро утомляется даже после отдыха, спине и мышцам нужна внимательная проверка. Взрослые помогут понять, не мешает ли телу привычка сидеть или стоять неправильно.



Нужен разговор

О своих ощущениях важно спокойно рассказать родителям или учителю. Чем раньше взрослые узнают о дискомфорте, тем быстрее можно помочь и выбрать правильные привычки для спины.

Осанка в школе, дома и на улице

01 В школе за партой

За партой важно сидеть глубоко на стуле, держать стопы на полу и не тянуться к тетради слишком далеко. Хороший свет и удобная высота стола помогают не сутулиться.

02 Дома за столом

Дома полезно следить, чтобы стол подходил по высоте, а сидение не длилось слишком долго. Короткие перерывы и спокойная зарядка помогают мышцам не уставать от одной позы.

03 На улице в движении

На улице спине особенно нравятся прогулки, бег, игры, велосипед и любые активные занятия. Когда тело двигается, мышцы работают, а спина получает приятную разминку без скуки.

04 Меньше сидеть, больше менять позу

Чем чаще ребёнок встаёт, проходит несколько шагов и меняет положение тела, тем легче спине. Маленькие движения в течение дня помогают избежать усталости и сохранить ровную осанку.

Проверка осанки у стены за 3 шага

Простой способ запомнить ощущение ровной спины и проверить положение тела дома или в классе.

Что делает осанку сильнее каждый день

Короткая зарядка

Утренняя разминка будит мышцы и помогает телу начать день без сонной сутулости. Несколько простых движений каждый день полезнее, чем редкие долгие упражнения.

Перерывы в сидении

Если долго сидеть без движения, спина быстро устаёт. Короткая пауза, шаги по комнате и смена позы помогают мышцам отдохнуть и снова держать тело ровно.

Движение на переменах

Побегать, пройтись или просто потянуться во время перемены — отличная помощь спине. Движение снимает скованность и делает плечи более свободными.

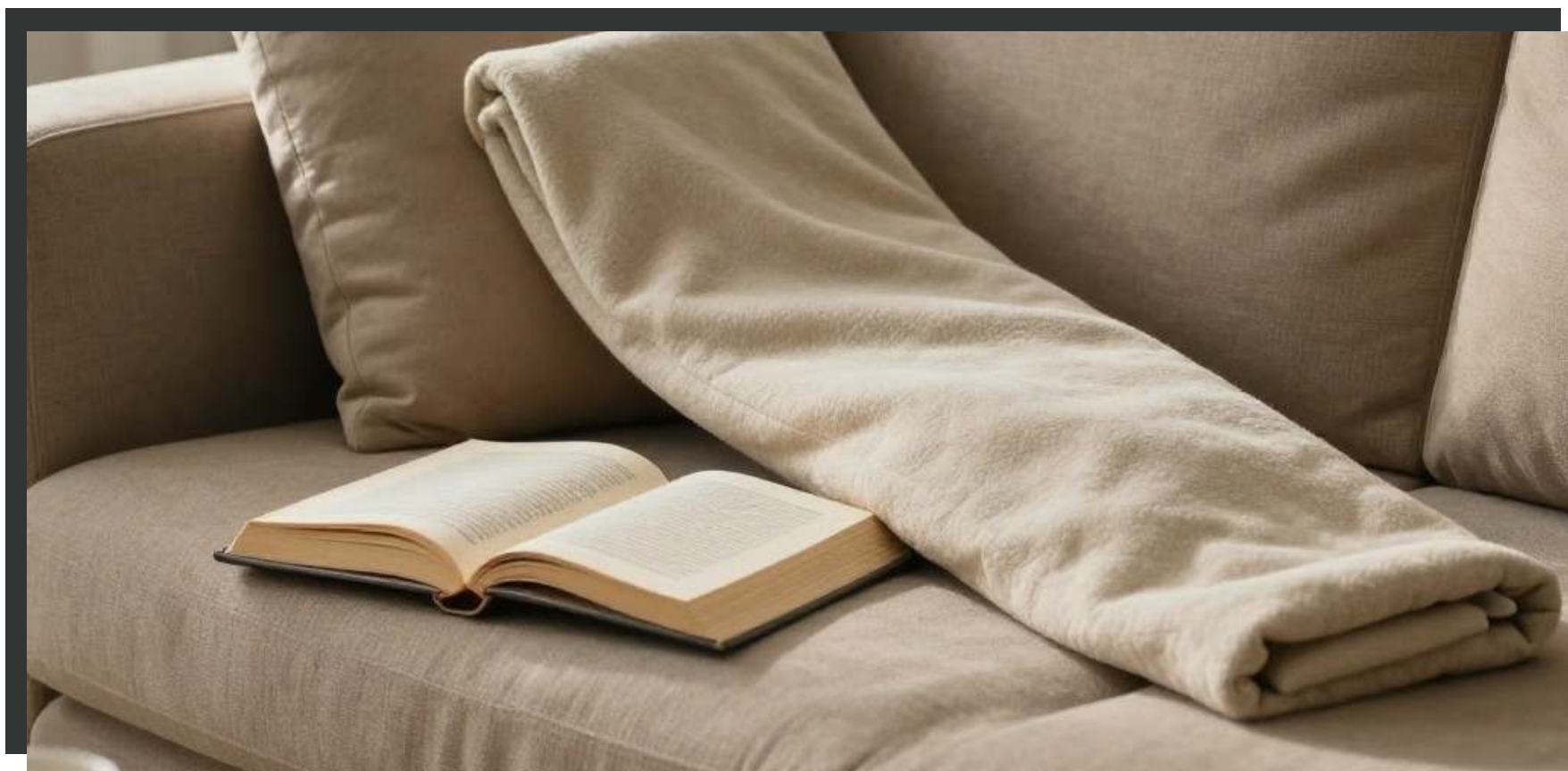
Удобный рюкзак

Рюкзак на двух лямках и без лишнего веса бережёт плечи и спину. Когда тяжёлые вещи лежат ближе к спине, тело меньше наклоняется вперёд.

Сон и вода

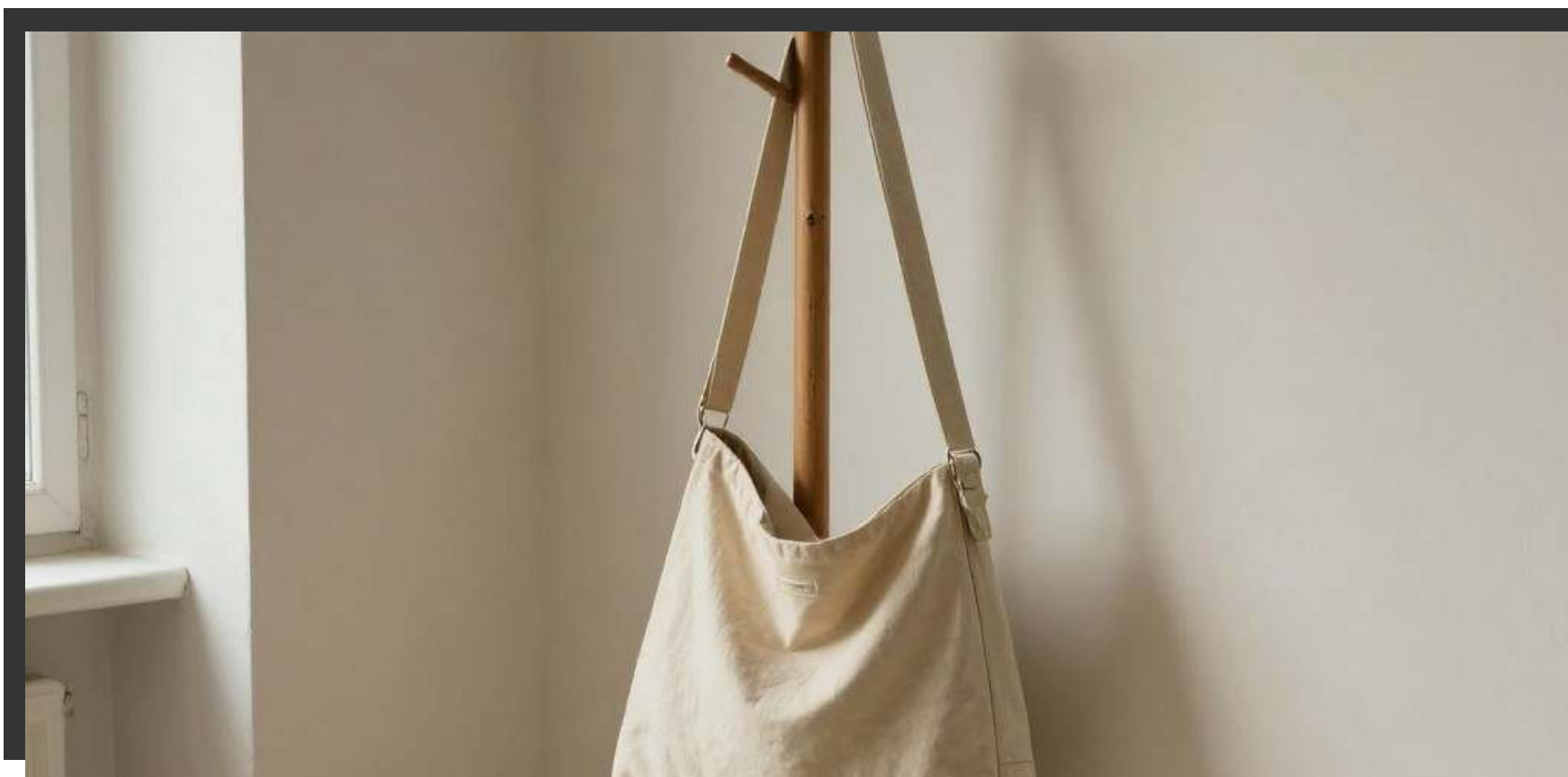
Хороший сон и достаточное питьё поддерживают силы, а уставшие мышцы лучше восстанавливаются. Организму легче сохранять ровную позу, когда он не измотан и не пересох.

Чего лучше избегать



Поза «книжка на диване»

Чтение лёжа кажется удобным только сначала. Потом шея начинает тянуться вперёд, плечи застывают, а спина быстро напоминает, что ей такой отдых совсем не по душе.



Сумка на одном плече

Если тяжёлая сумка висит только с одной стороны, тело непроизвольно перекашивается. Одно плечо поднимается, другое опускается, и спине приходится работать с лишней нагрузкой, будто она несёт не одну, а две сумки.

60 МИНУТ

ежедневной активности советует ВОЗ
детям и подросткам, и движение
помогает телу чувствовать себя бодрее и
спокойнее.

Источник: Всемирная
организация здравоохранения
(WHO), Guidelines on physical
activity and sedentary behaviour
for children and adolescents,
2020.

Маленькие шаги дают большой результат

Начать с плеч

Полезно время от времени расправлять плечи и проверять, не выдвинулась ли голова вперёд. Такая маленькая привычка помогает телу чаще возвращаться в ровное положение.

1

Вставать и двигаться

Если долго сидеть, спина устаёт и начинает просить перерыв. Несколько шагов, потягивание вверх и короткая разминка помогают мышцам снова работать бодро.

2

Проверять рюкзак

Перед выходом стоит посмотреть, не стал ли рюкзак слишком тяжёлым. Когда лишние вещи убраны, плечи меньше напрягаются, а спина чувствует себя легче.

3

Повторять каждый день

Осанка меняется постепенно, как рост растения: понемногу, но надёжно. Если хорошие привычки повторять каждый день, тело запоминает ровную позу и держит её всё увереннее.

4

Спина любит заботу каждый день

Осанка становится лучше не от одного упражнения, а от маленьких полезных привычек. Двигайтесь, сидите ровно, отдыхайте вовремя и не стесняйтесь просить помощи, если спина тревожит.