Одна из первоочередных задач родителей и учителей — формирование правильной осанки у школьников. Это нужно для того, чтобы избежать нарушений развития позвоночника, мышц спины и внутренних органов.

Правильная осанка за столом (партой) повышает работоспособность и влияет на умственную деятельность и внимание.

Правильной посадка за столом считается, когда:

* стопы стоят на полу;
* колени согнуты под прямым углом;
* локти полностью лежат на столе;
* спина ровная, не напряжённая;
* голова не наклонена вперёд.

Чтобы эти требования были выполнены, необходимо подобрать стол, высота которого соответствует росту ребёнка. На спинке стула должна быть опора для поясницы.

Отличной профилактикой нарушений осанки является спорт. Тонус мышц спины помогают поддерживать регулярные спортивные занятия как в школе, так и во внеучебное время. Ребёнку необходимо понять, как важно самому следить за своей осанкой. Взрослым тоже следует контролировать правильность осанки и стараться всегда сидеть прямо, не сутулясь и не сгибаясь.