

СКОЛИОЗ

ПРОБЛЕМА И ПУТИ ЕЕ РЕШЕНИЯ

Мижева А.А.

Постановка проблемы

В последние годы наблюдается увеличение количества школьников с нарушением осанки.

Нарушение осанки в детстве приводит в дальнейшем к *искривлению позвоночного столба – сколиозу.*

По результатам медицинского осмотра в нашей школе:

В 2013 – 2014 учебном году из 100 учащихся нарушение осанки обнаружилось у 9 учащихся (9%)

В моем 5 классе из 15 детей -с нарушением осанки 2 учащихся

Если так пойдёт дальше, то сколько человек с искривлением позвоночника будет среди нас в 11 классе?

Кто уже сосчитал?

Не пора ли задуматься над этим?

Цель проекта:



Обратить внимание учащихся, родителей и учителей на проблему сохранения правильной осанки учащихся и поиск путей решения данной проблемы.

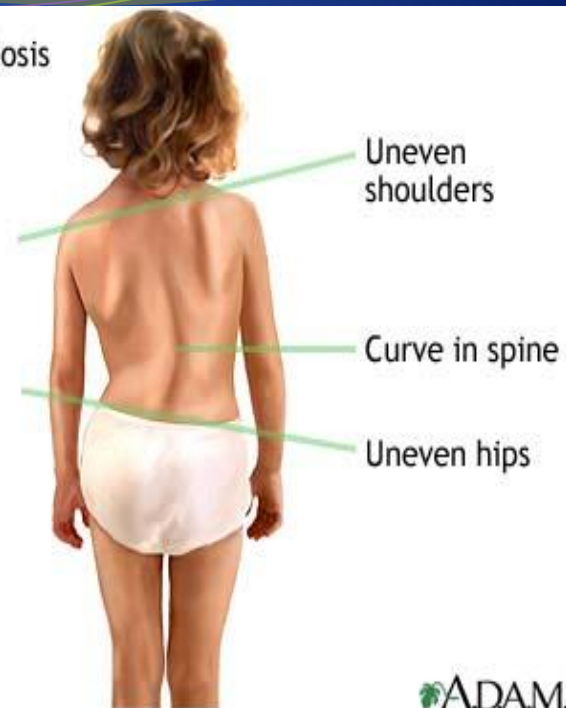
Что мы знаем о сколиозе

Сколиоз – искривление позвоночного столба.

При этом заболевании человек испытывает постоянную сильную боль в спине, фигура становится некрасивой, меняется походка. Человек не может вести полноценный образ жизни: заниматься физическим трудом, спортом, танцами. Кроме того, нарушается работа внутренних органов – лёгких, сердца, почек и т.д.



Signs of scoliosis



Если вовремя не начать исправлять неправильную осанку, это может привести к сильному искривлению позвоночника, которое очень тяжело поддаётся лечению. Чем раньше начать лечение (выполнение комплекса упражнений, массаж, ношение корсета), тем легче исправить нарушение осанки.

Так выглядит спина при сколиозе.



Так искривлён
позвоночный столб
при сколиозе

Причины нарушения осанки в школьном возрасте:

- Неправильное положение тела ученика во время работы за письменным столом.
- Ношение сумок с ремнём через одно плечо или портфелей вместо ранцев.
- Ношение слишком тяжёлых ранцев, сумок.
- Дети ведут малоподвижный образ жизни, вместо занятия спортом, сидят у компьютеров. Поэтому мышцы их тела развиты слабо и не могут удерживать позвоночник в прямом положении.
- Дети мало бывают на улице, не занимаются физическим трудом.
- Многие ребята отказываются от пищи, содержащей витамин D (печень, рыбий жир, яичный желток и пр.)
А витамин D нужен для того, чтобы кости были прочные и правильно развивались.

Как сохранить правильную осанку?

РЕКОМЕНДАЦИИ УЧЕНИКАМ

- 😊 НЕ НОСИТЕ ЛИШНЕГО В РАНЦАХ
- 😊 ПРОВЕРЯЙТЕ РАНЕЦ ЕЖЕДНЕВНО И НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ВЫЛОЖИТЬ ИЗ НЕГО НЕНУЖНЫЕ УЧЕБНИКИ
- 😊 НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ВСЕГДА ДЕРЖАТЬ СПИНУ РОВНО

А сколько весят ранцы учеников в нашем классе?

Чтобы ответить на эти вопросы, мы решили:

1. Взвесить пустые ранцы наших учеников.
2. Несколько раз взвесить полные ранцы.
3. Подвести итоги по номинациям:
 - самый лёгкий пустой ранец;
 - самый тяжёлый пустой ранец;
 - самый лёгкий полный ранец;
 - самый тяжёлый полный ранец;
 - «чемпион по ношению тяжестей»;

Итоги исследований в нашем классе и выводы

- Самый лёгкий ранец (пустой) весит 250 граммов.
- Самый тяжёлый ранец (пустой) весит 1 кг
- Самый тяжёлый ранец с учебными принадлежностями весил 5 кг.
- Самый лёгкий ранец с учебными принадлежностями весил 1 кг 200 г
- *Постоянно следят за тем, чтобы в портфеле не было лишних предметов 3 человека.*
- *Часто, но не всегда – 3 человек.*
- *Часто носят в школу лишние вещи – 2 ученика.*
- *Очень часто носят в школу лишние вещи – 2 .*
- *В нашем классе учатся 5 «чемпионов по ношению тяжестей». Масса их портфелей превышает норму от 900 граммов до 1 кг 400 граммов.*

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

- 😊 ПРОСИМ ВАС: НЕ ПОКУПАЙТЕ ТЯЖЁЛЫЕ РАНЦЫ!
ВРАЧИ РЕКОМЕНДУЮТ СРЕДНИЙ ВЕС ПУСТОГО РАНЦА ДЛЯ УЧЕНИКА НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ –500 Г.
- 😊 ВАШИ ДЕТИ БЫСТРЕЕ УСТАЮТ, ТАСКАЯ ЗА СВОЕЙ СПИНОЙ ТЯЖЕЛОВЕСЫ
- 😊 ПОЖАЛУЙСТА, ПОЗАБОТЬТЕСЬ О ВАШИХ ДЕТЯХ И ОБ ИХ ЗДОРОВЬЕ!
- 😊 РАССКАЖИТЕ ДЕТЯМ СКАЗКУ О ЗЛОМ СКОЛИОЗЕ И НАПОМИНАЙТЕ О НЕОБХОДИМОСТИ СЛЕДИТЬ ЗА СВОЕЙ ОСАНКОЙ

РЕКОМЕНДАЦИИ УЧИТЕЛЯМ И РАБОТНИКАМ ШКОЛ

- 😊 ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТОЛЬКО ТЕ УЧЕБНИКИ И ПОСОБИЯ, КОТОРЫЕ ПРОШЛИ ГИГИЕНИЧЕСКУЮ ЭКСПЕРТИЗУ
- 😊 НАЙТИ ВОЗМОЖНОСТЬ (В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ) ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДВА КОМПЛЕКТА УЧЕБНИКОВ (ОДИН В ШКОЛЕ И ОДИН – ДОМА)
- 😊 ПРИ СОСТАВЛЕНИИ ШКОЛЬНОГО РАСПИСАНИЯ УЧИТЫВАТЬ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ВЕСУ ЕЖЕДНЕВНЫХ УЧЕБНЫХ КОМПЛЕКТОВ
- 😊 ОРГАНИЗОВЫВАТЬ ХРАНЕНИЕ СМЕННОЙ ОБУВИ, СПОРТИВНОГО ИНВЕНТАРЯ, ПРИНАДЛЕЖНОСТЕЙ ДЛЯ УРОКОВ ТРУДА, ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОГО ИСКУССТВА И Т. П. В ПОМЕЩЕНИИ ШКОЛЫ
- 😊 ОРГАНИЗОВЫВАТЬ В КЛАССЕ БИБЛИОТЕКУ НЕОБХОДИМЫХ КНИГ ДЛЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ЧТЕНИЯ

Дорогие ребята! Ваша осанка в ваших руках!

Литература:

1. Практическое пособие для работников общеобразовательных учреждений. – 4-е изд. испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2007, 80 с. (Методическая библиотека).
2. Сказки о здоровье. – Управление федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по новосибирской области. Новосибирск, 2008.
3. Проекты и исследования. // Начальная школа, 2008. - №5, с22 – 24.
4. Медицинская энциклопедия; Редкол.:Е.Б. Еновская (отв. ред.), А. А. Горчицина, М.В. Гонгарта (пер. с англ.). – Тверь: «Мой мир», ОАО «Тверской полиграфический комбинат», 2004. – 414 с.