

# 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.

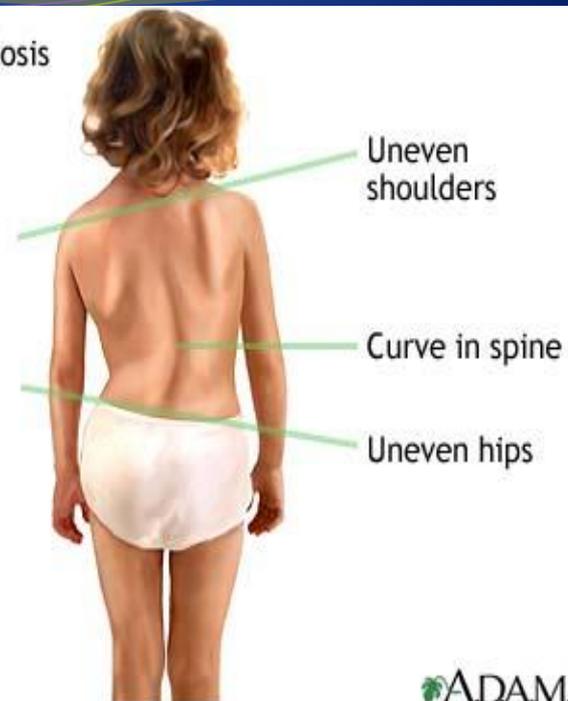
## Что мы знаем о сколиозе

*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.