Как сохранить здоровый позвоночник?

Проект Малютина Павла
3А класс, лицей №1158
Научный руководитель
Харченко Надежда Сергеевна
2016 год

Актуальность темы исследования:

- 67% детей школьного возраста страдают нарушением осанки;
- Нарушение осанки нарушает работу других внутренних органов;
- Страдает здоровье ребёнка.

Объект и предмет исследования

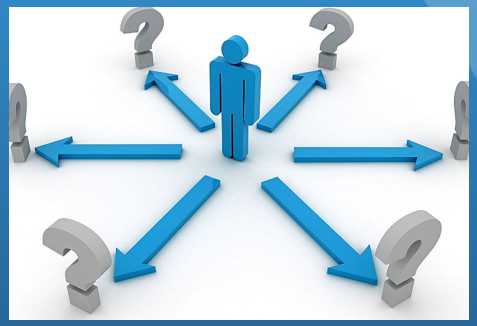
- Объект исследования – ученики 3 класса «А»
- Предмет исследования – рюкзаки и портфели, которые носят ученики и их вес по отношению к весу ребенка.

Цель исследования:

- Понять, как сохранить здоровый позвоночник.
- Доказать, что это возможно сделать.

Методы исследования:

- Сбор информации о причинах нарушения осанки;
- Анкетирование среди одноклассников;
- Обсуждение проблемы со взрослыми;
- Составление плана действий.



Задачи:

- Понять, от чего возникают проблемы;
- Изучить советы и рекомендации врачей;
- Разработать план зарядки для укрепления позвоночника.

Проблема:

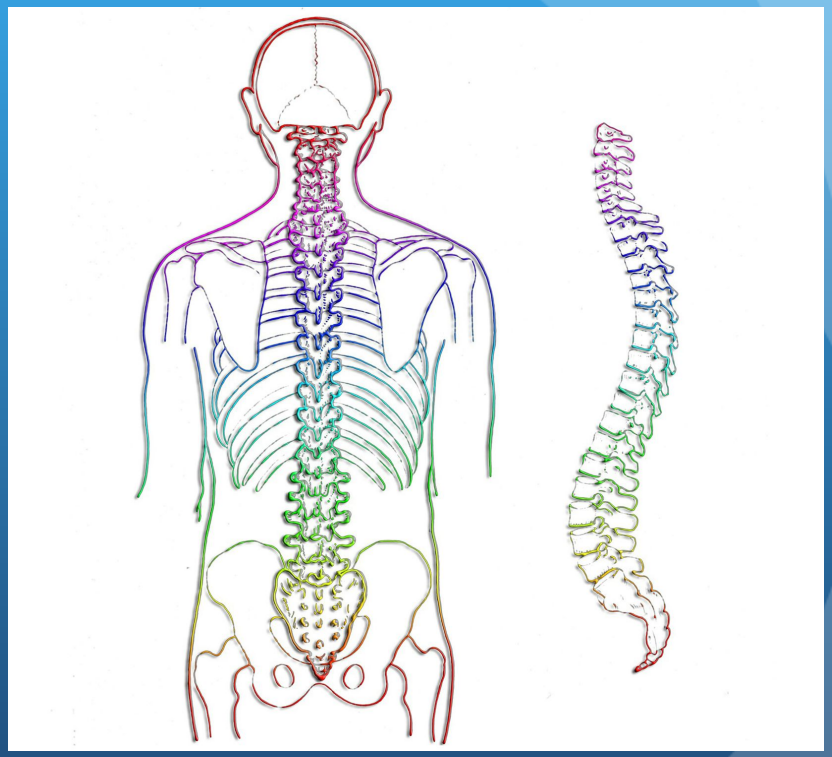
- В наше время школьникам трудно сохранить здоровый позвоночник!
- Все знают правила сохранения здорового позвоночника.
- Почему дети и взрослые допускают ошибки?

Гипотеза:

- Как правило ребёнок не совсем понимает всей серьезности проблемы;
- Всё возрастающие нагрузки в школе заставляют ребёнка больше проводить времени за партой, компьютером и меньше на свежем воздухе за активными играми;
- Человеческая лень сильна, а сила воли у ребёнка ещё слаба!
- Можно ли преодолеть все эти препятствия???

Что такое позвоночник?

- Позвоночник является центральной частью опорно-двигательного аппарата. Без него мы не только не могли бы держать корпус прямо, но не могли бы совершить ни одного шага!!!



В древности:

- Людям было известно, какую важную роль играет позвоночник;
- Это заметно по традициям народной медицины:

- Так, китайская медицина считает, что в позвоночнике циркулирует жизненная энергия и именно оттуда она распределяется по всему организму;
- Йоги судят о молодости человека не по его календарному возрасту, а по гибкости позвоночника.

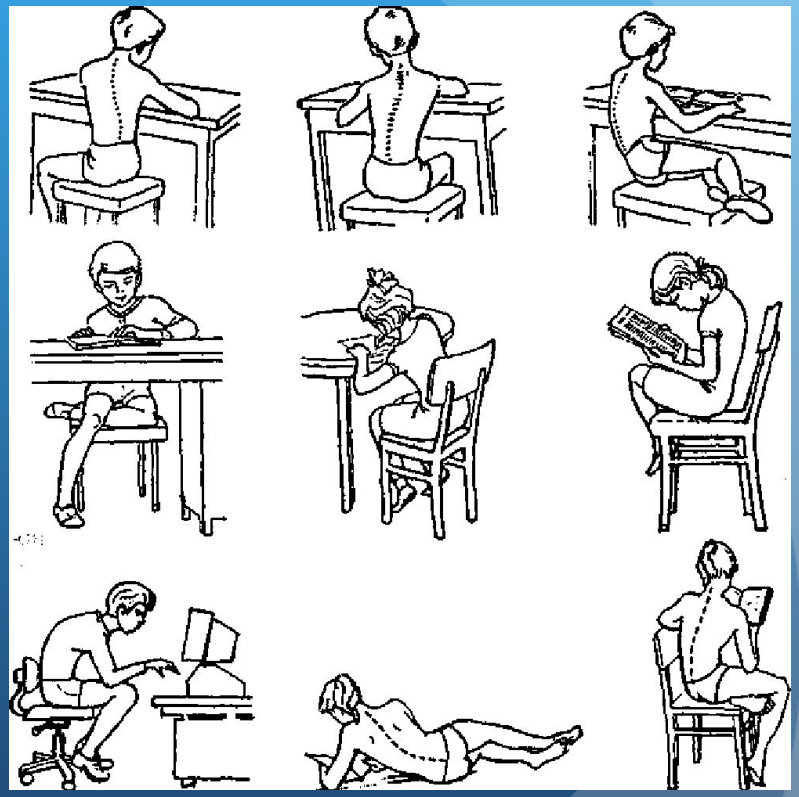
Почему важно сохранить здоровье позвоночника?

- От здоровья позвоночника зависит здоровье всех внутренних органов;
- Каждый внутренний орган должен быть правильно расположен относительно позвоночника;
- Если позвоночник искривлен или травмирован, работа внутренних органов изменяется;
- Это сокращает продолжительность жизни человека и является причиной многих заболеваний.

Важно знать причины нарушения осанки!

Какие заболевания могут быть вызваны нарушением осанки?

- Быстрая утомляемость при физических и умственных нагрузках и боли в спине.
- Плоскостопие, деформация стопы и боли в ногах;
- Плохое зрение;
- Заболевание легких;
- Заболевание нервной системы;
- Заболевание органов пищеварения.



Советы врачей для сохранения здоровья позвоночника:

- ***Питайтесь правильно***. Наши кости насыщаются теми веществами, которые попадают в организм с пищей. Сахар и соль – враги здорового позвоночника. Они делают костную ткань рыхлой и хрупкой;
- Постоянно следите за своей ***осанкой***;
- Начинайте утро с элементарной ***гимнастики***. Лежите хотя бы по несколько минут в день на твердой поверхности, прижав поясницу к полу;
- Занимайтесь ***спортом*** – любым, который доставляет вам удовольствие. Это важно, чтобы позвоночник не «застаивался» в одном и том же положении;
- Правильно ***поднимайте и переносите тяжести***;
- Сохраняйте ***оптимизм*** – ведь пессимистические настроения опускают вас вниз, как в переносном, так и в прямом смысле, что вредно не только для вашей нервной системы, но и для вашего позвоночника.

Правильно питайтесь!

- необходимо устранить продукты, вредные для здоровья, добавить в рацион витамины и микроэлементы, необходимые для поддержания позвоночника в хорошем состоянии. Основные необходимые элементы – это кальций, марганец, магний и фосфор;
- Необходимо, чтобы пища была богата витаминами А, группы В, С и D, а также употреблять качественные белки и жиры;
- Очень важно нормализовать свой вес, ведь все лишние килограммы оказывают дополнительную нагрузку на каждый позвонок.

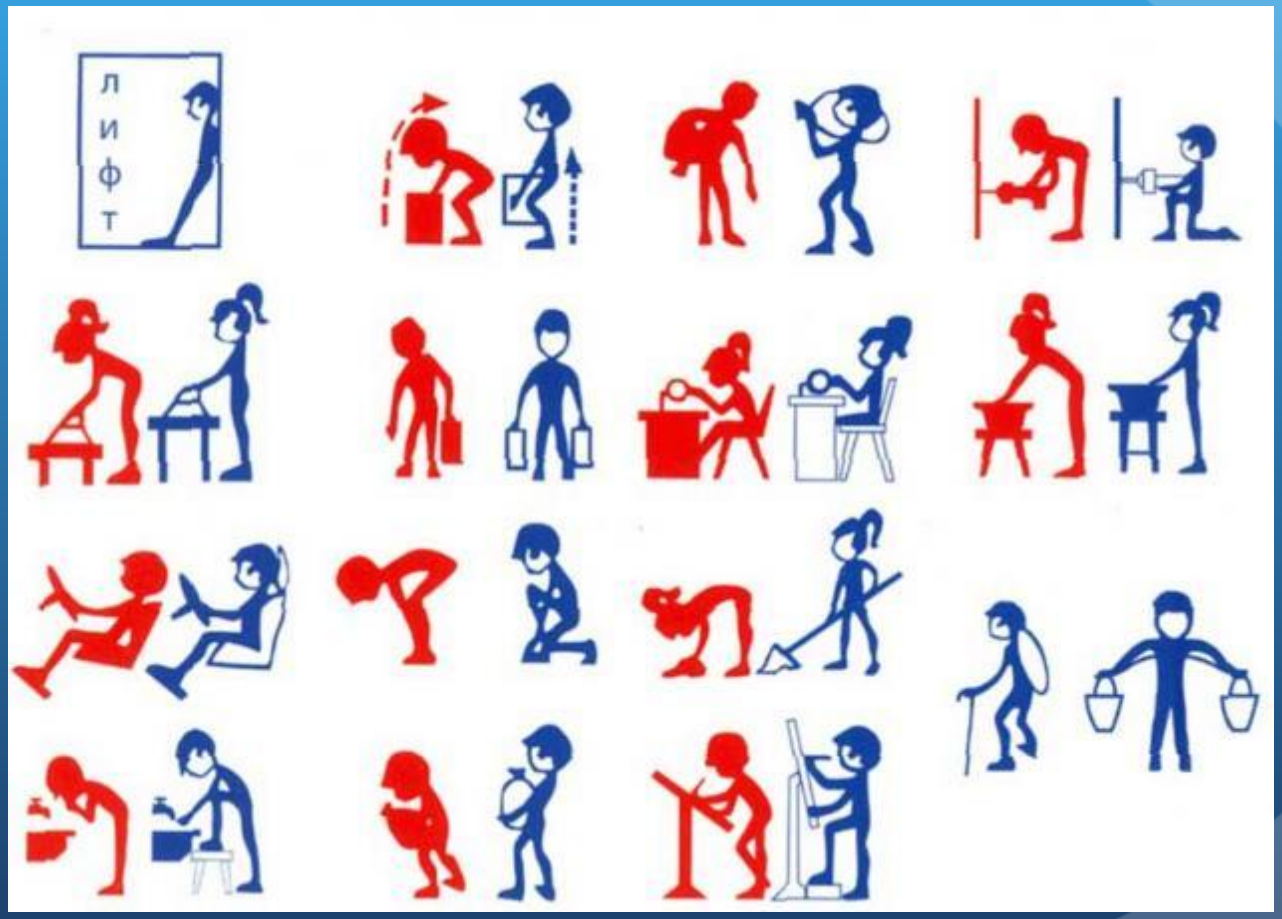
Важно правильно сидеть!

- сидя за партой, следует держать туловище прямо, а голову лишь немного наклонить вперёд;
- между грудью и столом должно оставаться свободное пространство в 3 – 4 см, предплечья должны свободно лежать на столе;
- ноги необходимо согнуть в тазобедренном и коленном суставах под прямым углом, а ступни должны стоять на полу.

План зарядки для здоровья мышц спины и позвоночника!

Утренняя гимнастика, посещение бассейна, подвижные игры дома и на улице, спортивные секции, подтягивания на шведской стенке.

Как правильно справляться с нагрузками на позвоночник?



Давайте взвесим наш портфель!

- Вес портфеля должен быть меньше 10% веса ученика;

Вес ученика (кг) х 10 : 100

<

10%

Контрольные взвешивания в 3 классе «А»

(вес портфеля в день когда минимальное количество уроков без физ-ры, труда и английского):

Средний вес ребенка - 33,25 кг

Средний вес портфеля – 3,5 кг

Произведем расчет:

33,25 х 10 : 100 = 3,3 кг (должен весить портфель)

3,3 кг норма, а 3,5 кг реальный показатель

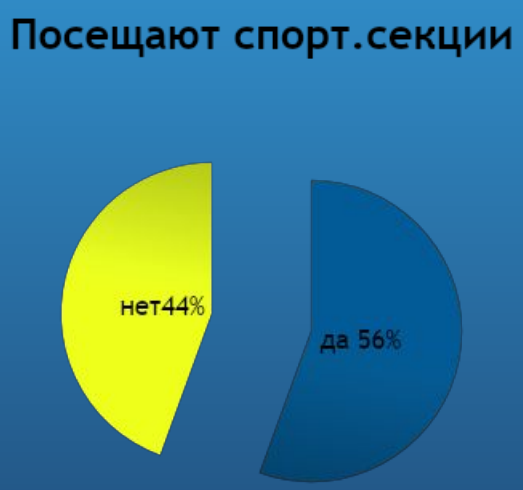
ВСЕ ЖЕ ПРЕВЫШЕНИЕ ЕСТЬ!

Максимальный вес портфеля достигает 4,5 кг!!!

25кг (мой вес) х 10 : 100 = 2,5 кг

Ситуация в нашем классе:

- Всего 11% ребят регулярно делают утреннюю гимнастику;
- 44% не посещают спортивные секции или кружки танцев.



Ситуация у детей в классе с осанкой:

Но вот самое печальное, что у половины уже есть проблемы с позвоночником и нарушение осанки!

Решение проблемы:

- Рекомендации взрослым и учителям:

- Следить за питанием ребенка;
- Помогать следить за осанкой дома и в классе (поправлять, напоминать);
- Наличие двух комплектов учебников- один в классе, второй- дома.
- Посещать спортивные секции и кружки.
- Купить портфель на колесиках

Выводы:

- Несмотря на трудности можно сохранить здоровый позвоночник.
- Необходимо сосредоточится на основных правилах и выполнять рекомендации.
- Сохранять позитивный настрой в жизни и смело смотреть в будущее ☺️