

Проект «Правильная осанка»

Выполнили:

учащиеся 8б класса

Морозова Дарья,

РУКОВОДИТЕЛЬ ТКАЧЕНКО МАРИНА
ГЕННАДИЕВНА

Вертянкина

Екатерина

Цель проекта:

Рассмотреть пути решения проблемы, связанной с нарушением осанки у подростков



Задачи:

1. Изучить теоретический материал по исследуемой теме.
- 2.Посетить медицинское отделение санаторной- школы интернат.
- 3.Выявить состояние здоровья обучающихся школы.
- 4.Раскрыть значимость хорошей осанки.

Гипотеза исследования:

по мнению многих людей,
красивая и хорошая осанка не
так важна для здоровья



Актуальность проекта:

тема, выбранная нами, тесно связана с назначением нашей школы и не только. Большинство подростков не придают значения правильной осанке (сидя, стоя, лежа, своей походке).

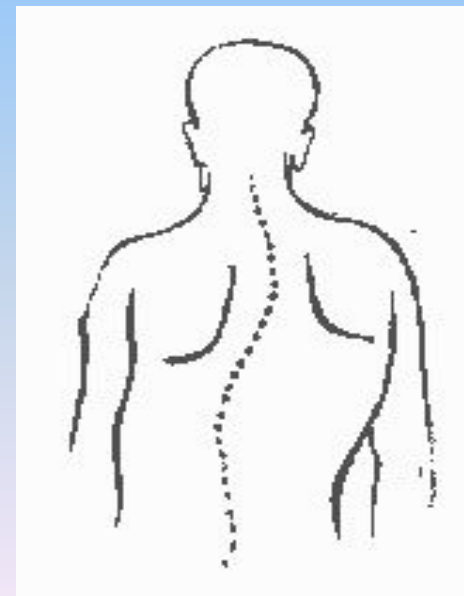
Методы исследования: теоретический,
статистический

Способы обработки информации:

- Анализ.
- Обобщение.
- Аргументированные выводы.

Основные вопросы:

1. Что такое сколиоз?
2. Нарушение осанки и здоровье человека.
3. Пути решения проблемы нарушения осанки.



Сколиоз – от (греческого skoliosis, что означает **искривление**)- **искривление позвоночника во фронтальной плоскости. Термин введён К**
Делят сколиозы на **врожденные** (этот вид **Галеном**.)

искривлений зависит от врожденного недоразвития

позвоночника (и ребер) и **приобретенные**.



Четырехдужный
сколиоз



Трехдужный
сколиоз

Виды СКОЛИОЗА

(по локализации вершины искривления)

- **Верхнегрудной** - (составляет 1,3-3,6% от всех типов сколиоза)
- **Грудной** - (21,7-42,9% от всех типов сколиоза)
- **Грудопоясничный** - (15,8-24,7% от всех типов сколиоза)
- **Поясничный** - (8,8-24% от всех типов сколиоза)
- **Комбинированный: грудной и поясничный** - (16,7-37% от всех

Происхождение нарушений ПОЗВОНОЧНИКА.

- Врождённые дефекты
- Родовые травмы
- Индуцированные нарушения
- Разнообразные травмы позвоночника
- Последствия оперативных вмешательств и ожогов.
- Дисковые грыжи и ущемления крупных нервов
- Черезмерно быстрый рост ребёнка
- Остеохондропатия



Группы риска.

1. Дети, родители которых имеют значительные нарушения осанки.
2. Дети высоких родителей.
3. Вундеркинды и дети обучающиеся в элитных школах.
4. Спортсмены.
5. Молодые мамы.
6. Манекенщицы и фотомодели.

Степени сколиоза



Нарушение
осанки



1 степень



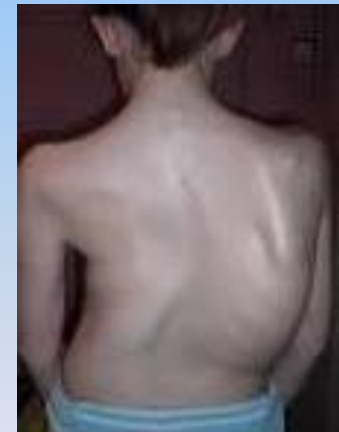
2 степень



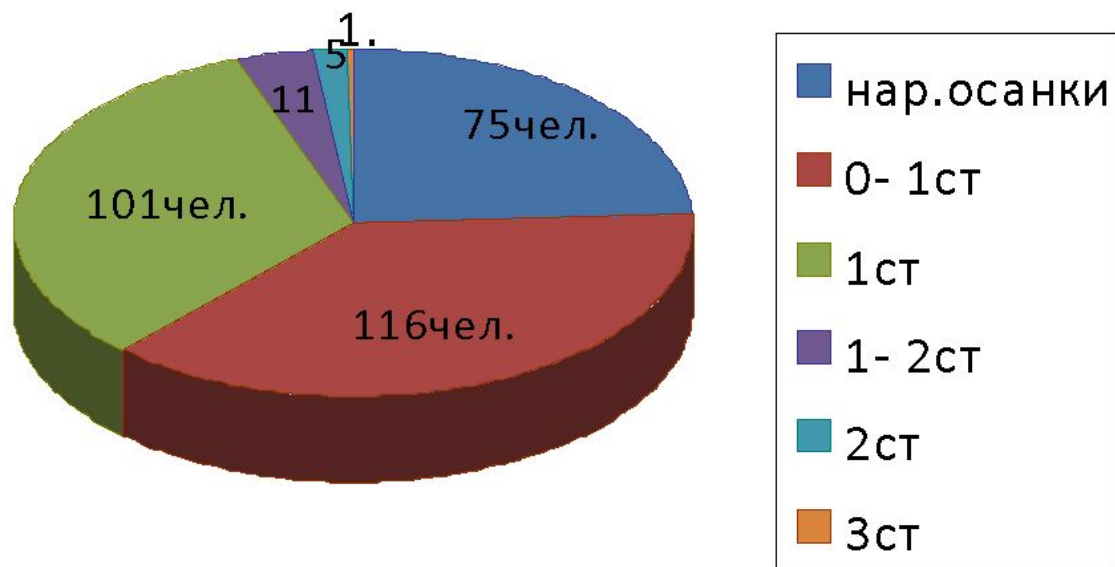
3 степень



4 степень



Степень сколиоза по школе за 2008 - 2009уч. год.



Выяснилось, что...

учащихся с хорошей и красивой осанкой практически в школе нет.



Лечение сколиоза - дело
длительное и сложное,
требующее от врача
высокой квалификации и
мастерства, а от
пациента - терпения,
трудолюбия и
настойчивости.

Предлагаемые пути решения:

1. Занятия лечебной физической культурой.



Предлагаемые пути решения:

2. Массаж.



Предлагаемые пути решения:

3. Физиотерапия.



Хотите быть привлекательными?





**СЛЕДИТЕ НЕ ТОЛЬКО ЗА
СВОЕЙ ВНЕШНОСТЬЮ,
НО И НОСИТЕ
ПРАВИЛЬНУЮ, УДОБНУЮ
ОБУВЬ**

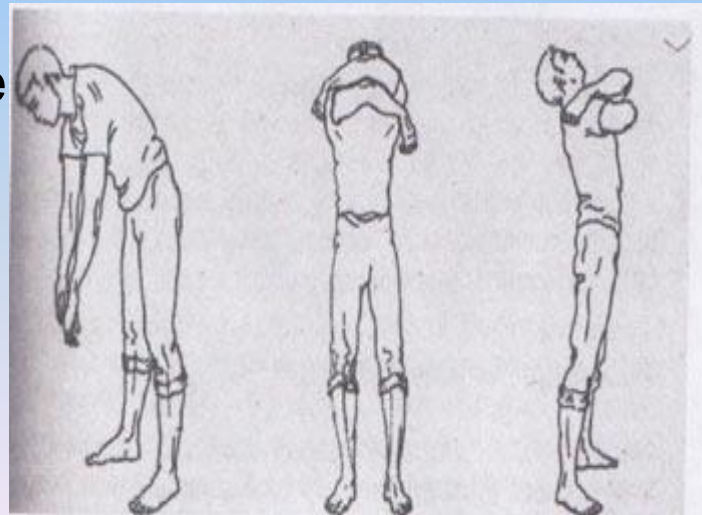
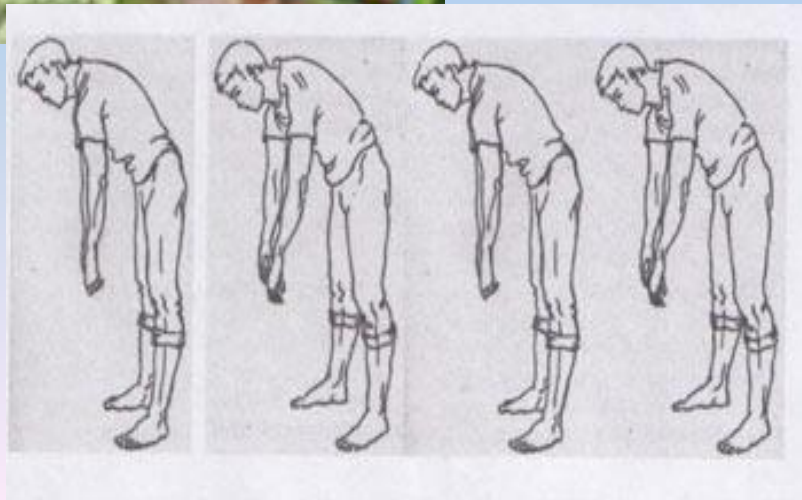
**ПЛОСКОСТОПИЕ
ОТРИЦАТЕЛЬНО ВЛИЯЕТ
НА ВАШУ ОСАНКУ**



Приглашаем вас на свои уроки ЛФК



Чтобы быть красивыми и стройными, мы со своим учителем Ткаченко М.Г. занимаемся на уроках лечебной физкультуры дыхательной гимнастикой по системе



Выполняя все наставления
медиков и соблюдая
гигиенические требования,

ВЫ

будете здоровыми и
привлекательными.