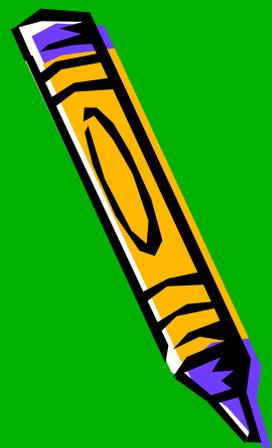


Влияние осанки на здоровье ученика





ОСАНКА – стан, строй, склад живого тела и общность приемов и всех его движений; хотя и можно сказать: у него дурная осанка. Но вообще под осанкою разумеют стройность, величавость, приличие и красоту, посему осанистый – стройный телом и приятно величавый в движениях своих.

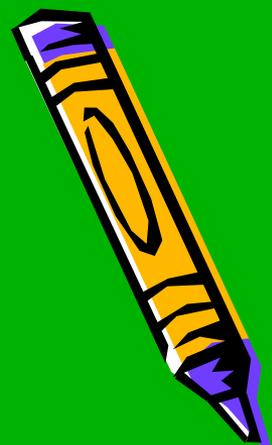
Осаниться – принимать осанку; прибодрится, стараясь придать себе осанистый вид.

Русская пословица гласит «Без осанки конь – корова»

из словаря русского языка О.И.Даля



Гипотеза:



Существует прямая связь между осанкой и здоровьем, правильная осанка является не только залогом красоты, но и крепкого здоровья.



Проблема:

Проблема правильной осанки стоит на одном из первых мест у школьных врачей и ученых, занимающихся вопросами здоровья школьников.

У значительной части детей из года в год выявляются отклонения в развитии позвоночника. Изменения в осанке и сколиоз обнаруживаются примерно у 30% всех обследованных, а плоскостопие и уплощение стоп - у 48 % детей.



Цель и объект исследования

- цель работы - выявление взаимосвязи осанки и состояния здоровья школьников, поиск и применение конкретных рекомендаций для сохранения и улучшения осанки;
- объектом исследования стали учащиеся 3 «а» класса школы № 6 «Согласие», у которых определяли медицинские аспекты осанки.



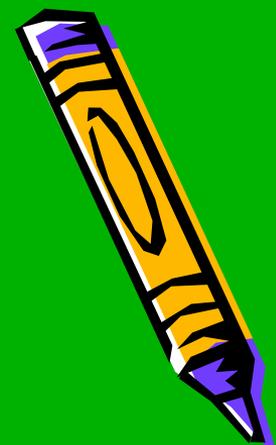
Методы исследования:



- сбор данных о состоянии осанки и здоровья детей у школьных врачей,
- проведение тестов на правильную осанку,
- анализ полученных результатов,
- выведение закономерностей,
- поиск и выработка комплекса рекомендаций и советов для учащихся 3 «а» класса.



ВЛИЯНИЕ ОСАНКИ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА



Признаки правильной осанки:

- голова и туловище держатся прямо;
- голова слегка приподнята;
- плечи несколько отведены назад, грудная клетка развернута;
- плечи находятся на одном уровне;
- голова и позвоночник сзади составляют прямую вертикаль;
- живот подобран;
- в поясничной части имеется небольшой изгиб вперед;
- при взгляде сбоку позвоночник имеет углубление в шейном и поясничном отделах (лордоз) и выпуклость в грудном отделе (кифоз);
- ноги прямые, смыкаются без особого напряжения мышц;
- внутренние части стоп не касаются пола.



Нарушение любого из этих признаков говорит о том, что осанка неправильная.

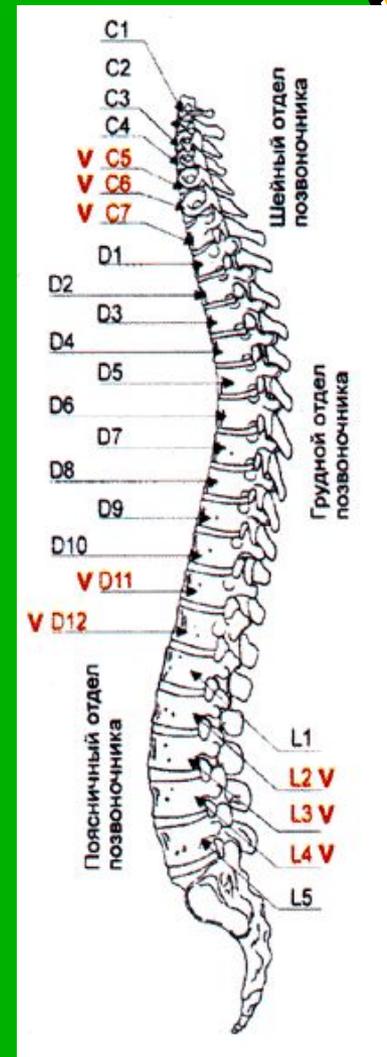
ПОЗВОНОЧНИК И ЕГО ФУНКЦИИ

Наш позвоночник состоит из 33 костей, которые называются позвонками.

Позвонки твердые и соединены друг с другом эластичными межпозвоночными дисками. Это основа туловища человека - **позвоночный столб**.

Позвоночник выполняет в организме следующие важные функции:

1. Несущая функция.
2. Двигательная функция.
3. Функция поддержки.
4. Защитная функция.





У детей проблемы с неправильной осанкой возникают обычно из-за следующих причин, вызывающих искривление позвоночника:



- портфель или сумка через плечо вместо ранца или рюкзака (часто переносимая тяжесть, которая перегружает одну половину туловища и этим нарушает состояние позвоночника);
- привычка сутулиться;
- недостаток двигательной активности.



Плохая осанка затрудняет деятельность внутренних органов и может служить источником многих заболеваний внутренних органов

Из-за неправильной осанки человек нередко испытывает различные боли. Как это происходит? Неправильная осанка приводит к неправильному расположению позвонков. Когда позвонки располагаются неправильно, они ущемляют корешки спинного мозга, который расположен в телах позвонков. Спинальный мозг рассылает нервные импульсы во все внутренние органы, сигнализируя болью о неисправности.

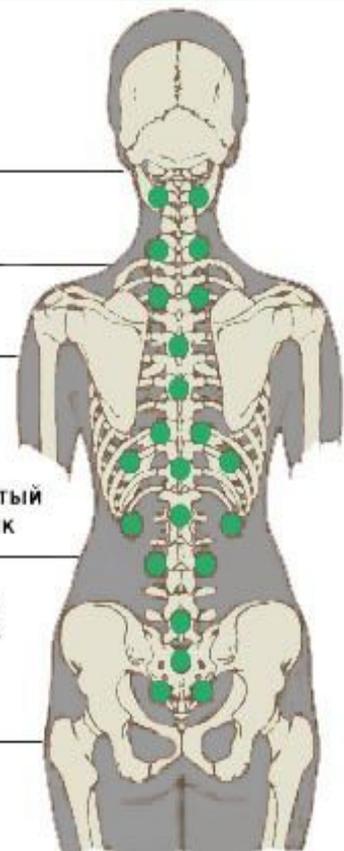
Голова, шея, руки

Сердце, легкие

Печень, желудок
селезенка, поджелудочная
железа, желчный пузырь,
почки, надпочечники, толстый
кишечник, тонкий кишечник

Мочевой пузырь, половые
органы, толстый кишечник

Ноги, задний проход



Таким образом, между осанкой и здоровьем существует крепкая связь и прямая зависимость.



Исследование состояния осанки у учащихся 3 «а» класса



Одним из методов выявления патологического сколиоза и неправильной осанки является осмотр ребенка. Осмотр производится медленно и в определенной последовательности: передней и задней поверхности тела, сбоку, при наклоненном вперед корпусе, лежа.

Искривление позвоночника называется сколиозом, и врачи различают разные его формы. Сколиоз может быть врожденным и приобретенным. Среди приобретенных форм сколиоза выделим **школьный сколиоз**



Тесты на правильную осанку

Контрольные тесты в положении стоя:

1. Необходимо нарисовать на большом зеркале мелом вертикальную черту. Встать боком к зеркалу на расстоянии 30 см. Взять в руки маленькое зеркало и посмотреть в него. При правильной осанке эта черта пройдет перед лодыжкой на расстоянии 2,5 см от коленной чашечки, спереди, коснется плеча и закончится на мочке уха.
2. Подойти с привычной осанкой к стене и встать к ней спиной, как показано на рисунке. Если тело соприкоснулось с поверхностью стены в четырех точках: - затылок, лопатки, ягодицы и пятки, значит осанка правильная.
3. Нужно встать прямо и напрячь колени. Если теряется равновесие, значит осанка неправильная



Правильное положение позвоночника



Контрольный тест в положении сидя

1. Нужно сесть за парту в привычной позе, так как вы обычно сидите на уроке. Поставить руку локтем на парту, кончики вытянутых пальцев должны касаться угла глаза. Если угол глаза находится выше или ниже кончиков пальцев – осанка не правильная



Стопы при работе сидя должны опираться о пол.

Если стандартный стул не соответствует росту, нужно использовать подставку под ноги. Регулируя высоту стола, надо добиться того, чтобы локти находились в плоскости крышки стола.



Динамика физического развития учащихся 3 «а» класса



	2010/2011 учебный год	%	2011/2012 учебный год	%
Нормальная осанка	7 уч-ся	46,67	6 уч-ся	40,00
Круглая фигура или сутулость	5 уч-ся	33,33	6 уч-ся	40,00
Сколиоз в грудном или поясничном отделах позвоночника	3 уч-ся	20,00	3 уч-ся	20,00
Плоскостопие	2 уч-ся	13,33	2 уч-ся	13,33



Результаты исследования



У 57% в 2010/2011 и у 60% детей в 2011/2012 г в обследуемой группе выявлены отклонения по некоторым параметрам развития.

Следовательно, их можно отнести в группу подверженную факторам риска возникновения нарушений здоровья, а у некоторых хронических заболеваний.

Анализ полученных результатов позволил нам выделить у обследованных школьников следующие факторы риска:

- ожирение у 5 детей (26,67 %);
 - нарушения осанки и сколиоз у 3 детей (20,00%);
 - плоскостопие и уплощение стоп у 2 детей (13,33 %);
 - повышенное артериальное давление и увеличение частоты сердечных сокращений (ЧСС) у 2 детей (13,3 %);
 - низкая физическая работоспособность 5 (33,33 %).
- 
- 
- 

Рекомендации и советы для сохранения правильной осанки

Стоя необходимо держать голову прямо и высоко, чтобы воображаемая черта соединяла мочку уха и плечо. Не выставлять вперед подбородок и не задира́ть нос.

При ходьбе стопа становится прямо, сначала земли касается пятка. Идти надо пружинистым средним шагом, который соответствует росту.

В положении сидя надо плотно опираться спиной о спинку стула, стараясь сохранять поясничный изгиб; сидеть прямо, не сгибая туловища и не наклоняя голову вперед; высота сидения не должна превышать длины голени, а его глубина должна быть не более $\frac{2}{3}$ длины бедра.

Для позвоночника важное значение имеет кровать, на которой вы спите и подушка. **Спать** надо на плотной и упругой поверхности. Подушка должна быть небольшой и невысокой. Идеальными можно считать ортопедические матрас и подушку, которые разработаны с учетом всех требований врачей и ученых.



Рекомендации и советы для сохранения правильной осанки



Есть три компонента, которые помогают держать позвоночник в нормальном состоянии - это ГИМНАСТИКА, ПЛАВАНИЕ И МАССАЖ.

Во всех трех случаях главное - регулярность нагрузок!



ВЫВОДЫ

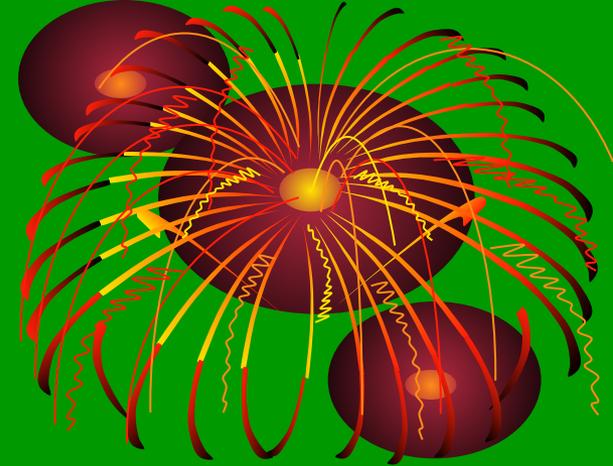
Своим исследованием мы подтвердили выдвинутую гипотезу: между осанкой и здоровьем существует прямая связь, правильная осанка – это не только залог красоты, но и крепкого здоровья.

Позвоночник это осевой орган, который влияет на осанку.

Все отклонения в осанке, о которых идет речь в работе, представляют большую опасность, если они не выявлены своевременно и не приняты меры для их устранения. В таких случаях они становятся той почвой, на которой возникают более стойкие и серьезные нарушения.

Если со временем вы привыкли к неправильной осанке, не расстраивайтесь — ее можно исправить, если постоянно обращать внимание на свою осанку и целенаправленно выполнять упражнения.





СПАСИБО

ЗА ВНИМАНИЕ !