



Проект восстановительного комплекса в период реабилитации после перелома кости

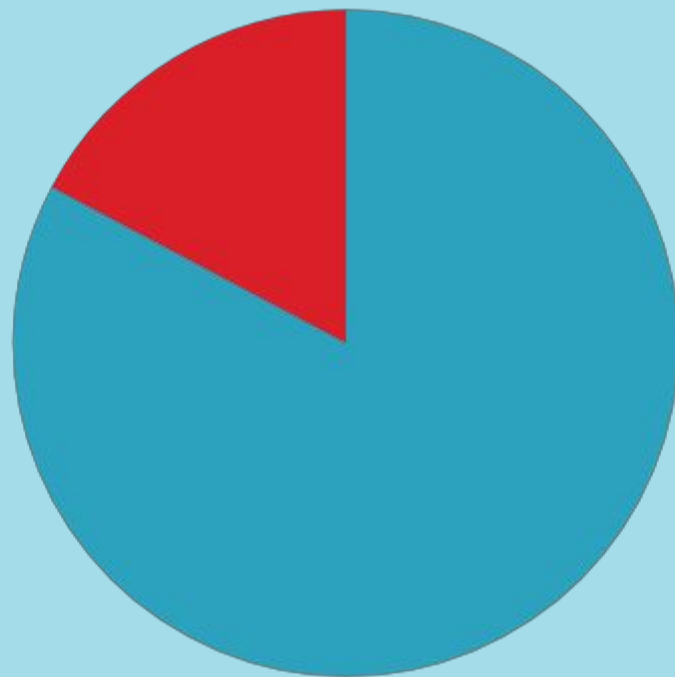
Фахрисламов Ильдар Рустамович
ученик 3 «А» класса
МОБУ МСОШ №2
ГО «Город Якутск»

Рководитель
Догорова Павлина Петровна
учитель начальных классов
МОБУ МСОШ №2
ГО «Город Якутск»
2017

»



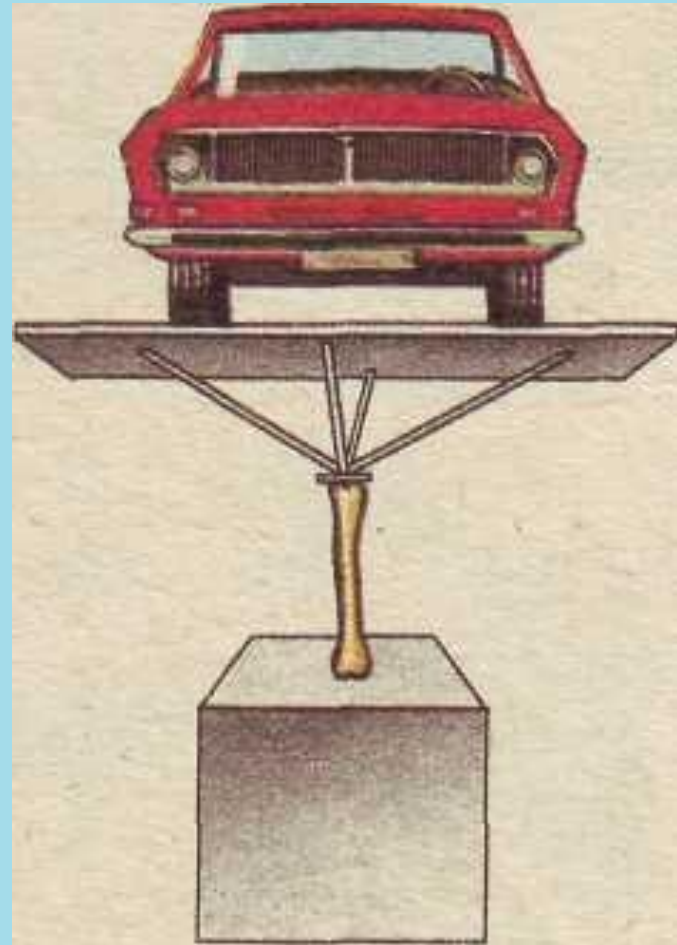
□ **Актуальность темы моего исследования состоит в том, что сейчас стало много детей с такими серьёзными травмами. В нашем классе было 5 случаев переломов костей (это 20% учеников)**



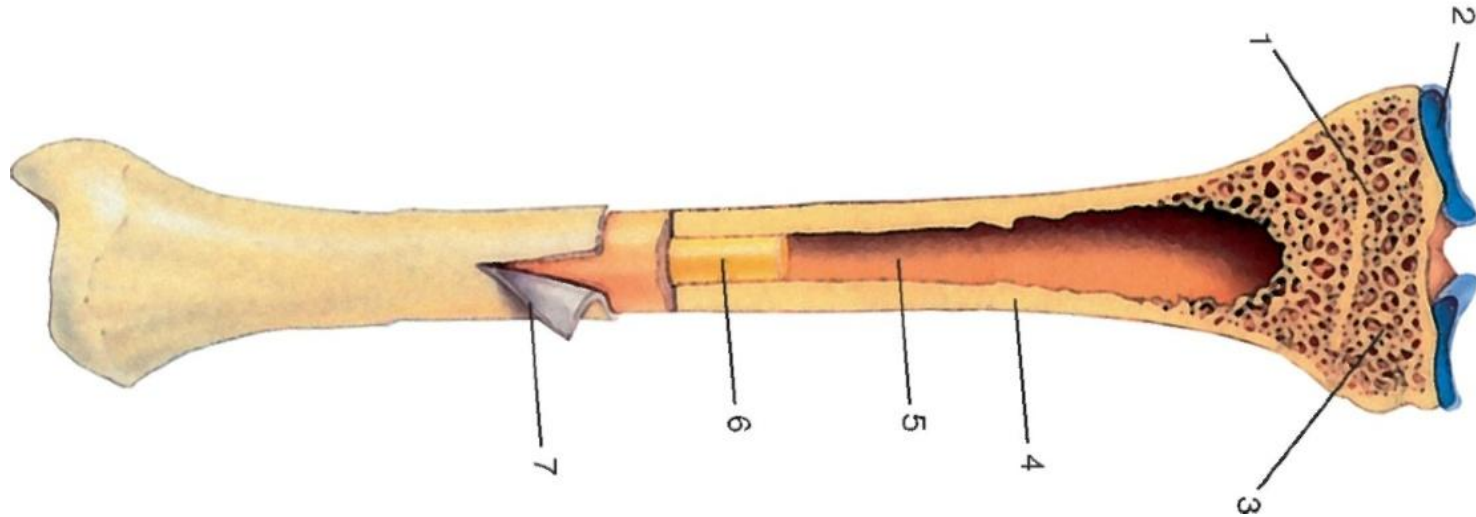
□ Цель моего исследования: укрепить состояние костной системы организма, разработать коленный сустав, пропагандировать здоровый образ жизни среди своих одноклассников.

- **Для изучения данной темы я поставил следующие задачи:**
- **изучить литературу о строении костей человека**
- **ознакомиться с принципами здорового питания**
- **познакомиться с физическими упражнениями для разработки коленного сустава**

Нога состоит:

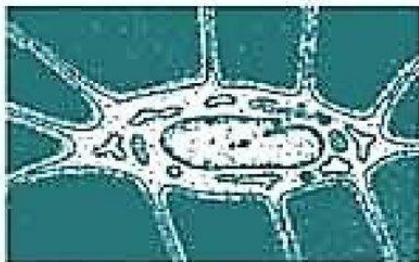


Строение кости

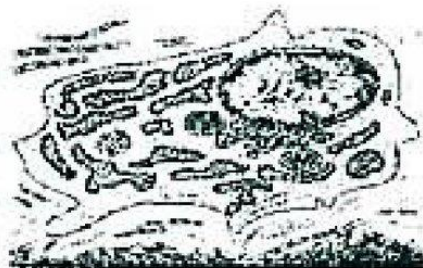
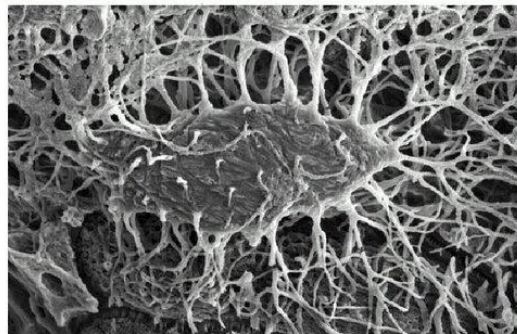


- **1** — метафиз.
- **2** — суставной хрящ,
- **3** — губчатое вещество эпифиза,
- **4** — компактное вещество диафиза,
- **5** — костномозговая полость,
- **6** — костный желтый мозг,
- **7** — надкостница,

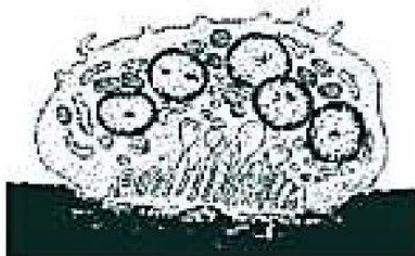
Клетки костной ткани:



ОСТЕОЦИТ



ОСТЕОБЛАСТ

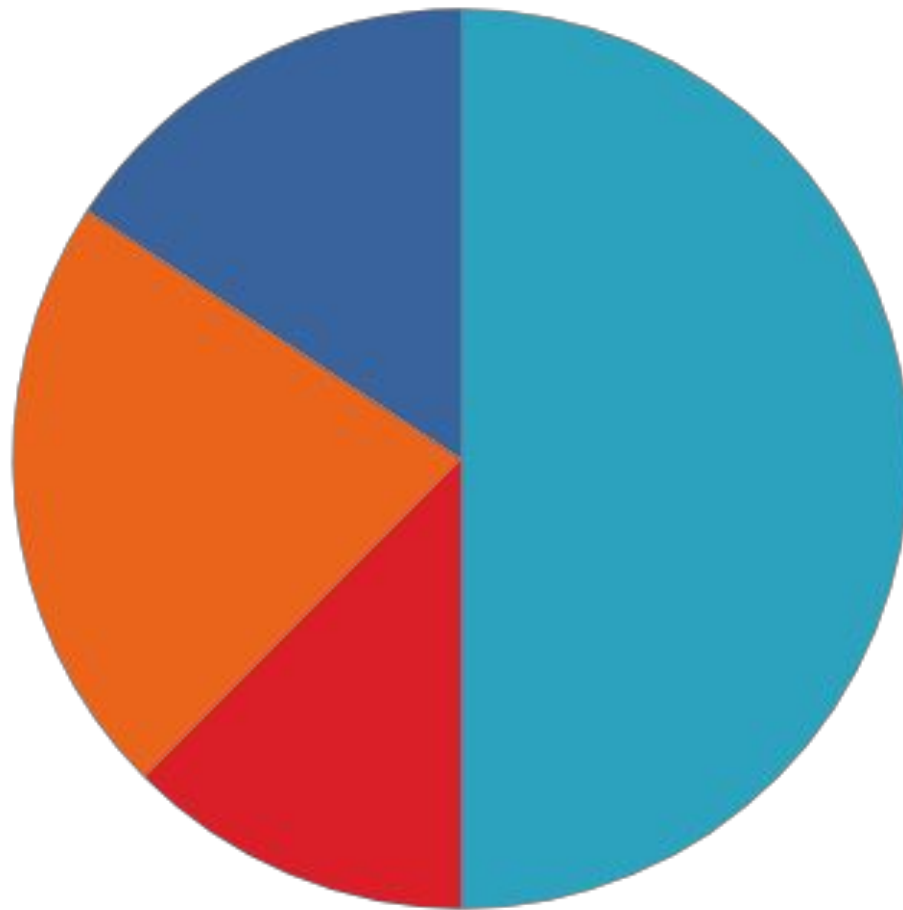


ОСТЕОКЛАСТ

- Межклеточное вещество (основное вещество и коллагеновые волокна)



Живая кость состоит:



- вода
- органические вещества
- белковой породы
- минеральных веществ
- жира

□ Существует **7** видов факторов, влияющих на процесс развития и роста костей:

□ **1.** работа нервной,

□ **2.** кровеносной систем

□ **3.** эндокринных желез

□ **4.** образ жизни

□ **5.** возраст человека

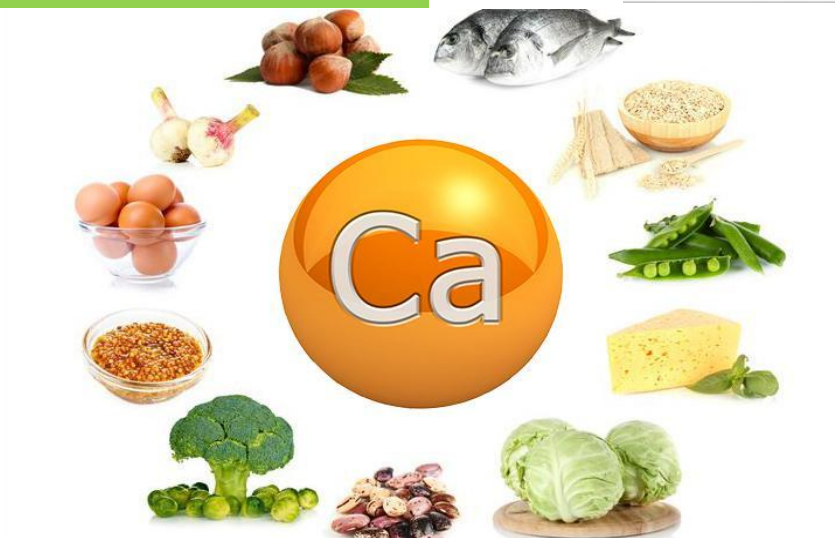
□ **6.** перенесенные заболевания,

□ **7.** пищевой режим.

С возрастом:



Полезные продукты:



После травмы:



Процесс восстановления можно разделить на 3 этапа:

- ▣ 1. Массаж и физиопроцедуры
- ▣ 2. Выполнение физических упражнений
- ▣ 3. Изменение рациона питания

Я самостоятельно выполняю элементарный самомассаж: поглаживаю ногу, разминаю её, смазываю её обезболивающей мазью Нурофен и Троксевазином для снятия отёков.



Солнце-главный помощник в выработке витамина «Д»



Простые упражнения:





□ **Не меньше 2 литров в день!**



Продукты, вредные для костей:



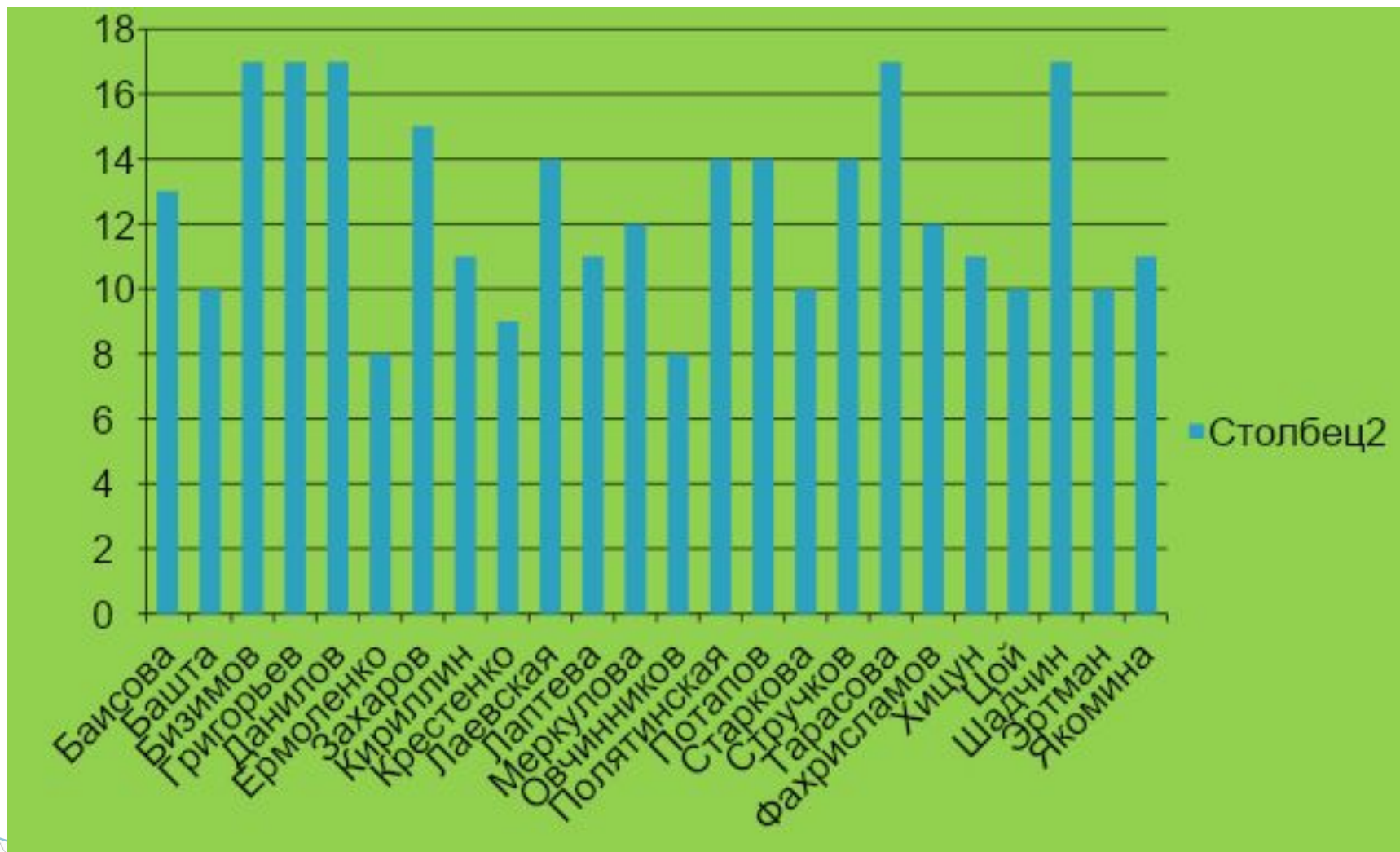
Я употреблял:



Витамины и кальций



Результаты тестирования «Здоровы ли вы физически?» в 3 «а» кл МОБУ МСОШ №2



Результаты тестирования:

	ФИО	баллы
1	Баисова Алина Эдуардовна	13
2	Башта Владислав Владимирович	8
3	Бизимов Антон Юрьевич	10
4	Григорьев Альберт Андреевич	17
5	Данилов Владимир Романович	17
6	Ермоленко Максим Викторович	8
7	Кириллин Александр Эдуардович	11
8	Крестенко Дмитрий Максимович	9
9	Лаевская Елизавета Александровна	14
10	Меркулова Лилия Игоревна	12
11	Овчинников Пётр Иванович	8
12	Полятинская Марина Афанасьевна	14
13	Потапов Айсен Валерьевич	14
14	Старкова Арина Михайловна	10
15	Тарасова Виктория Николаевна	17
16	Фахрисламов Ильдар Рустамович	12
17	Цой Константин Вячеславович	10
18	Эртман Елизавета Николаевна	11
19	Якомина Ксения Юрьевна	11
20	Захаров Данил Ярославович	15
21	Шадчин Артем Эдуардович	14
22	Хицун Артем Витальевич	11
23	Стручков Будимир Александрович	14
24	Лаптева Алёна Прокопьевна	11

Подсчитайте баллы:

а) 4 балла;

б) 3 балла;

в) 2 балла;

г) 1 балл

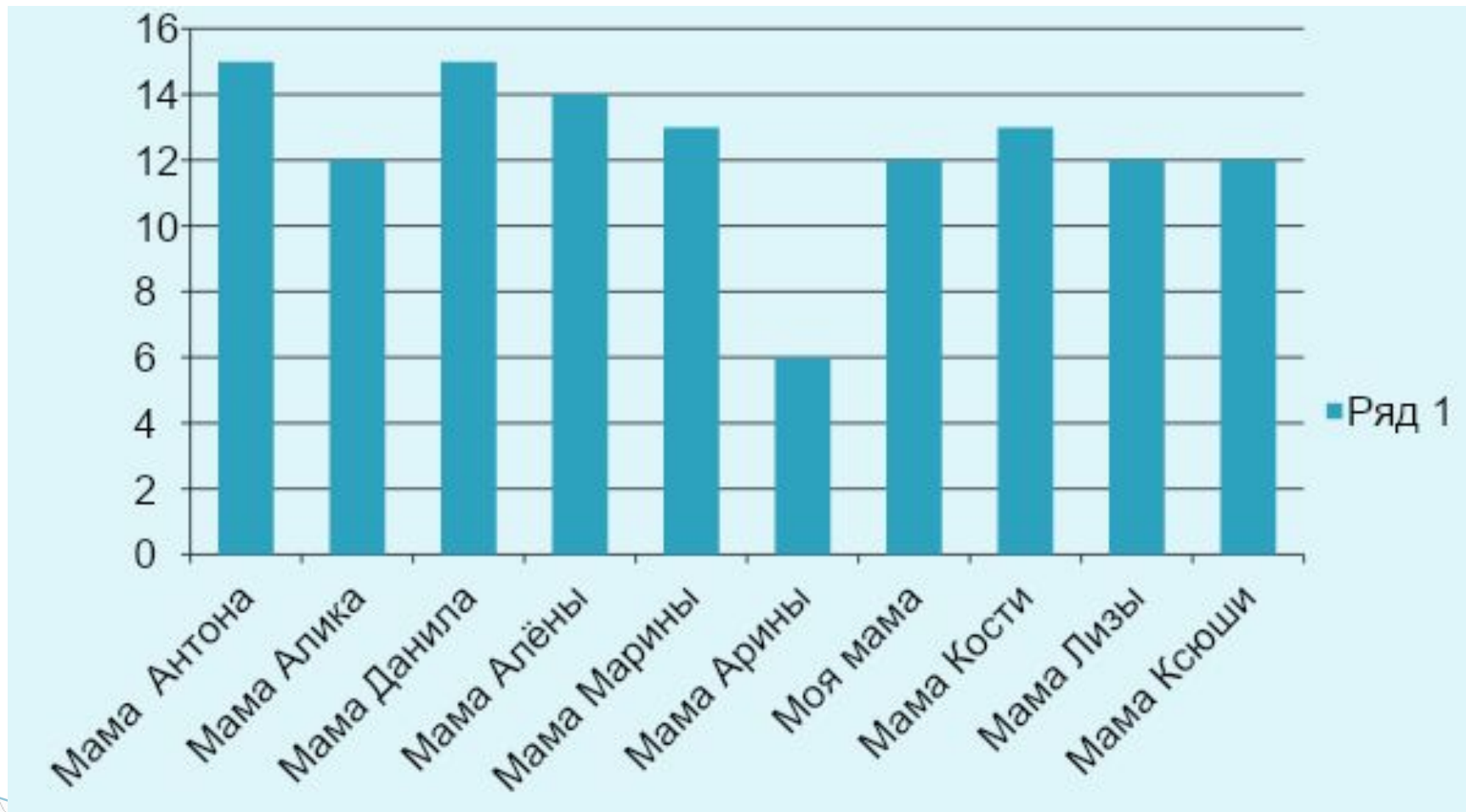
**18 и более баллов :
Вы очень активны и
вполне здоровы
физически**

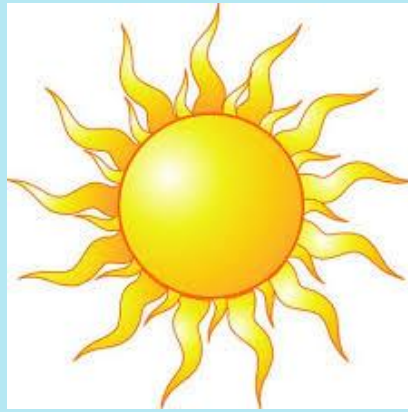
**12-1 баллов: Вы в
достаточной степени
активны**

**8-12 баллов: Вам
стоило бы заниматься
физическими
упражнениями**

**8 и менее баллов: Вы
ленивы и пассивны,
физкультура вам
просто необходима**

Результаты опроса наших мам:





- **Берегите здоровье!**
- **Спасибо за внимание!**



Список использованной литературы:

-
- 1. Поглазова О.Т, Н.И. Ворожейкина, В.Д. Шилин «Окружающий мир», часть 2, учебник для 3 класса общеобразовательного учреждения, издательство «Ассоциация 21 век», 2013
-
- Список использованных источников информации :
- 1. <https://delajakcent.ru/krasotaiznutri/stroenie-chelovecheskoj-nogi.html>
- 2. osteos911.ru/kosni-cheloveka-i-ix-soedineniya.html
- 3. www.sweli.ru
- 4. <http://www.silazdorovya.ru/produkty-dlya-ukrepleniya-kostej/>
- 5. http://www.aif.ru/health/food/menyu_dlya_krepkih_kostey_gde_vzyat_kalciy_i_drugie_vitaminy
- 6. systawy.ru/perelomy/malaja-bercovaja-kost-perelom-foto.html
-
- 7. <http://www.km.ru/zdorove/2014/02/17/zdorove/732454-kak-bystro-vostanovitsya-posle-pereloma>
- 8. <http://travmapedia.ru/reabilitatsiya/1030-reabilitatsiya-posle-pereloma-bedrennoy-kosti>
- 9. www.bereg.ru/sprav_info/test/test2.shtml
-