ВЛИЯНИЕ ШКОЛЬНЫХ ПОРТФЕЛЕЙ И СУМОК НА ПОЗВОНОЧНИК.

Работа ученицы 4 “А” класса Рянняль Валерии.
Научный руководитель: Милина
Елена Алексеевна

ГИПОТЕЗА:

- одним из самых распространенных факторов, которые влияют на осанку школьника, является большая нагрузка на позвоночник (ношение школьного рюкзака, портфеля) и модель рюкзака или ранца.

ЦЕЛЬ:

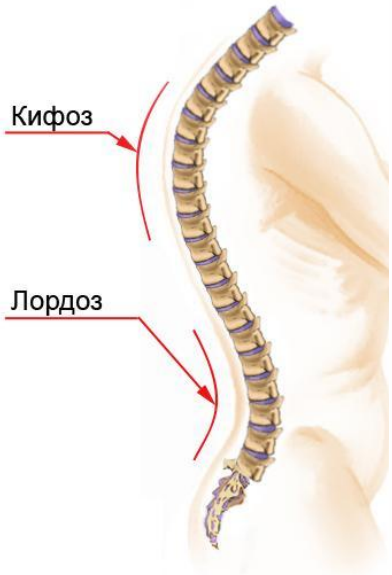
- выяснить, какое влияние оказывает на позвоночник школьный рюкзак.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ:

- сбор информации у медсестры;
- практические работы;
- изучение литературы и интернет-ресурсов.

КАК УСТРОЕН РАНЕЦ?

ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПОЯВИВШИЕСЯ ИЗ-ЗА БОЛЬШОЙ НАГРУЗКИ НА ПОЗВОНОЧНИК



Кифоз – изгиб позвоночника, обращенный выпуклостью назад.

Лордоз - изгиб позвоночника, обращенный выпуклостью вперёд.

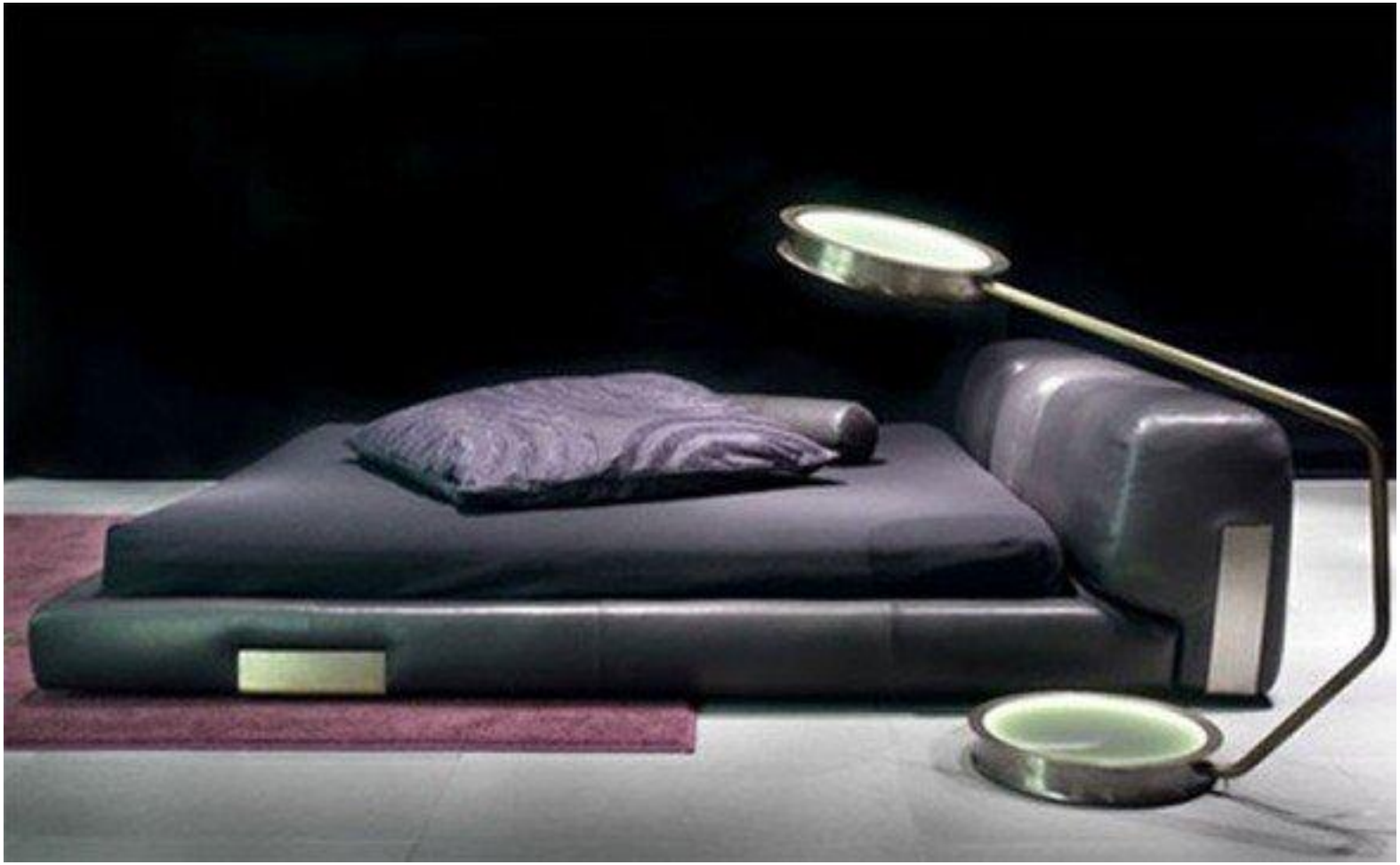
Сколиоз - врожденное заболевание позвоночника , прогрессирующее весь период роста.

8 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПОЗВОНОЧНИКА.

- 1. Как можно больше двигайтесь! Это могут быть прогулки, физические упражнения, занятия спортом, лечебная гимнастика, направленная на укрепление мышц и развитие гибкости.

8 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПОЗВОНОЧНИКА

2. Спите на жёсткой постели.



8 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПОЗВОНОЧНИКА

3. Откажитесь от вредных привычек, таких как стояние с опорой на одну ногу, неправильное положение при сидении.

8 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПОЗВОНОЧНИКА

4. Контролируйте распределение нагрузки при ношении рюкзаков, сумок, портфелей. Нагрузка должна быть равномерной.

8 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПОЗВОНОЧНИКА

5. Ухаживайте за своими ступнями. Обувь, которую вы носите, должна быть удобной.

8 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПОЗВОНОЧНИКА

6. Проходите время от времени курсы профилактического массажа.

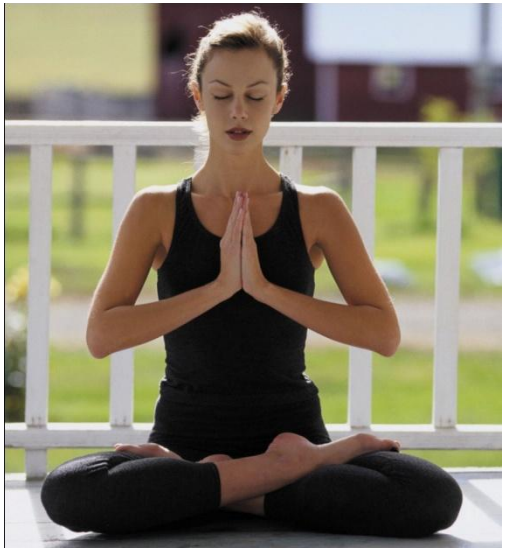
8 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПОЗВОНОЧНИКА

7. Принимайте «витамины для позвоночника: витамин В3, витамин С, витамин Е. Эти витамины находятся в таких продуктах, как шиповник, облепиха, черная смородина, красный сладкий перец, клюква, зеленый горошек, фасоль, растительные масла, говяжья печень, брюссельская капуста, брокколи.

8 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПОЗВОНОЧНИКА

- 8. Изучите и применяйте ежедневно несколько нехитрых упражнений для позвоночника, например, по системе йоги.

  Проявляя заботу о своем позвоночнике, вы сможете вернуть себе счастье свободного и безболезненного движения!



Берегите свой позвоночник!