

Как исправить осанку



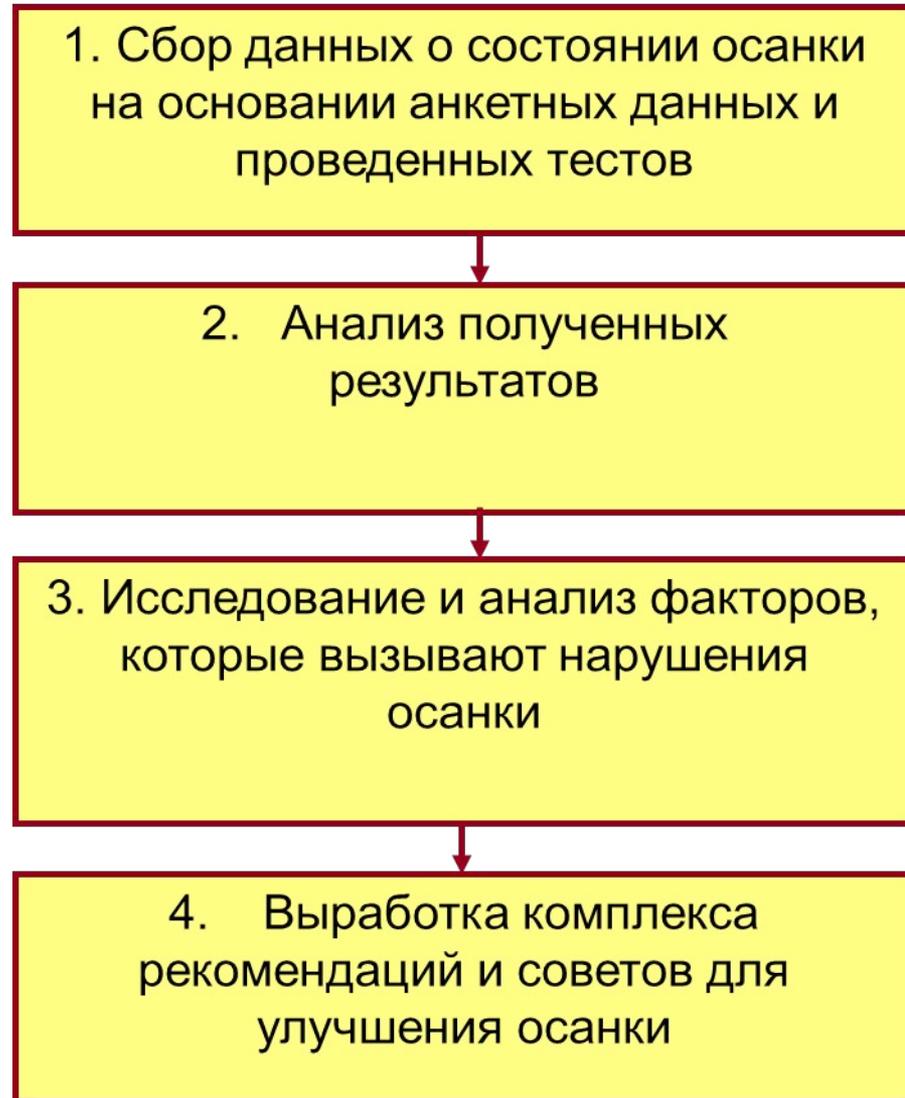
Цель исследования:

Помочь одноклассникам исправить плохую осанку.

Задачи:

1. Определить состояние осанки у одноклассников;
2. Выявить неблагоприятные факторы, повлекшие ее нарушение;
3. Разработать рекомендации для улучшения осанки;
4. Расширить знания о состоянии своего здоровья.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

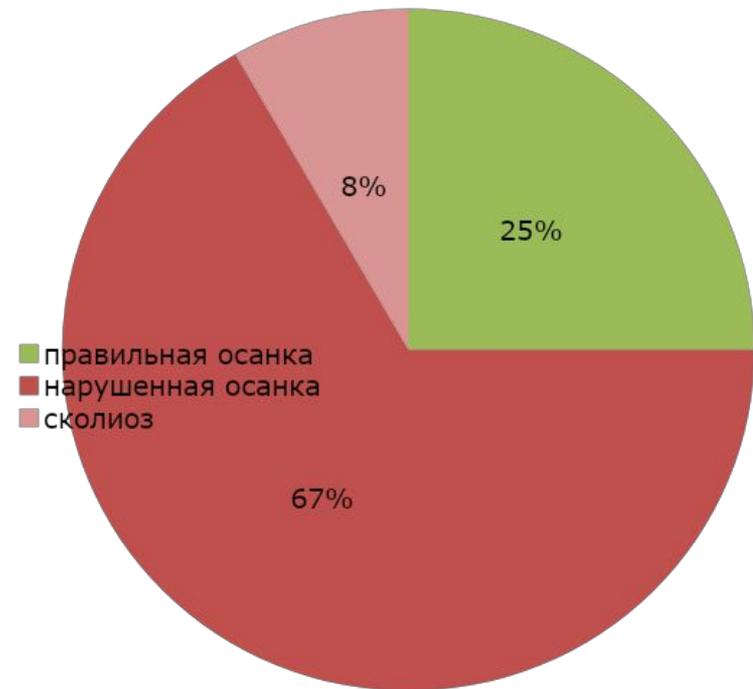


ИССЛЕДОВАНИЕ ОСАНКИ У ОДНОКЛАССНИКОВ

Состояние осанки на основании их собственного мнения



Состояние осанки на основании проведенных тестов



ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ВЫЗЫВАЮЩИЕ НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ

1. Высота мебели в классе



2. Вес ранцев;



3. Сила мышц спины, отвечающих за формирование правильной осанки;



4. Питание;



5. Вредные привычки, способствующие формированию неправильной осанки.

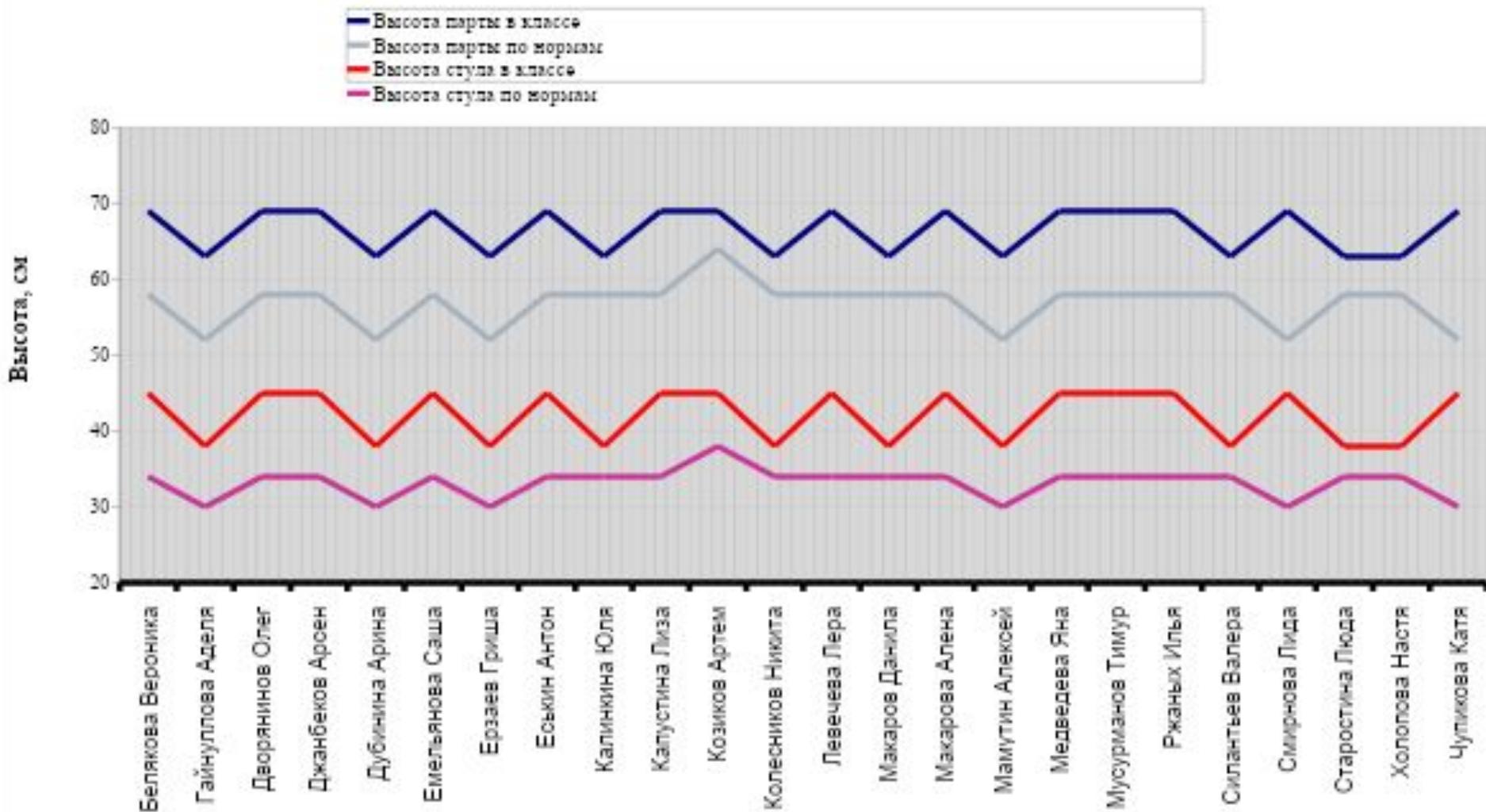
ИССЛЕДОВАНИЕ ВЫСОТЫ МЕБЕЛИ В КЛАССЕ



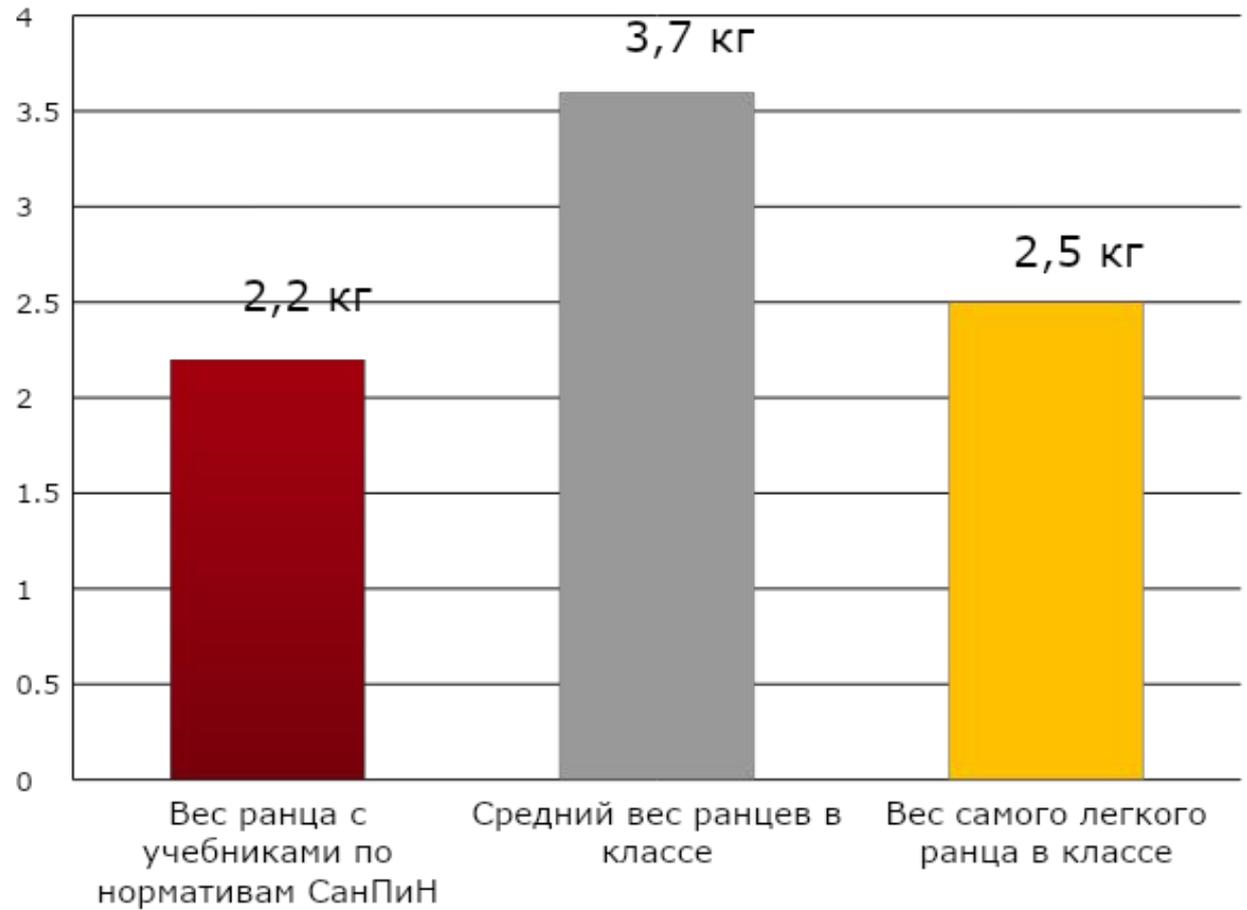
Соотношение высоты парты и стула в соответствии с ростом ученика согласно нормативам СанПиН 2.4.2.2821-10

Рост школьника (в см)	Высота края столешницы над полом (в см) по ГОСТу 11015-93	Высота сиденья стула над полом (в см) по ГОСТу 11016-93
100-115	46	26
115-130	52	30
130-145	58	34
145-160	64	38
160-175	70	42
Свыше 175	76	46

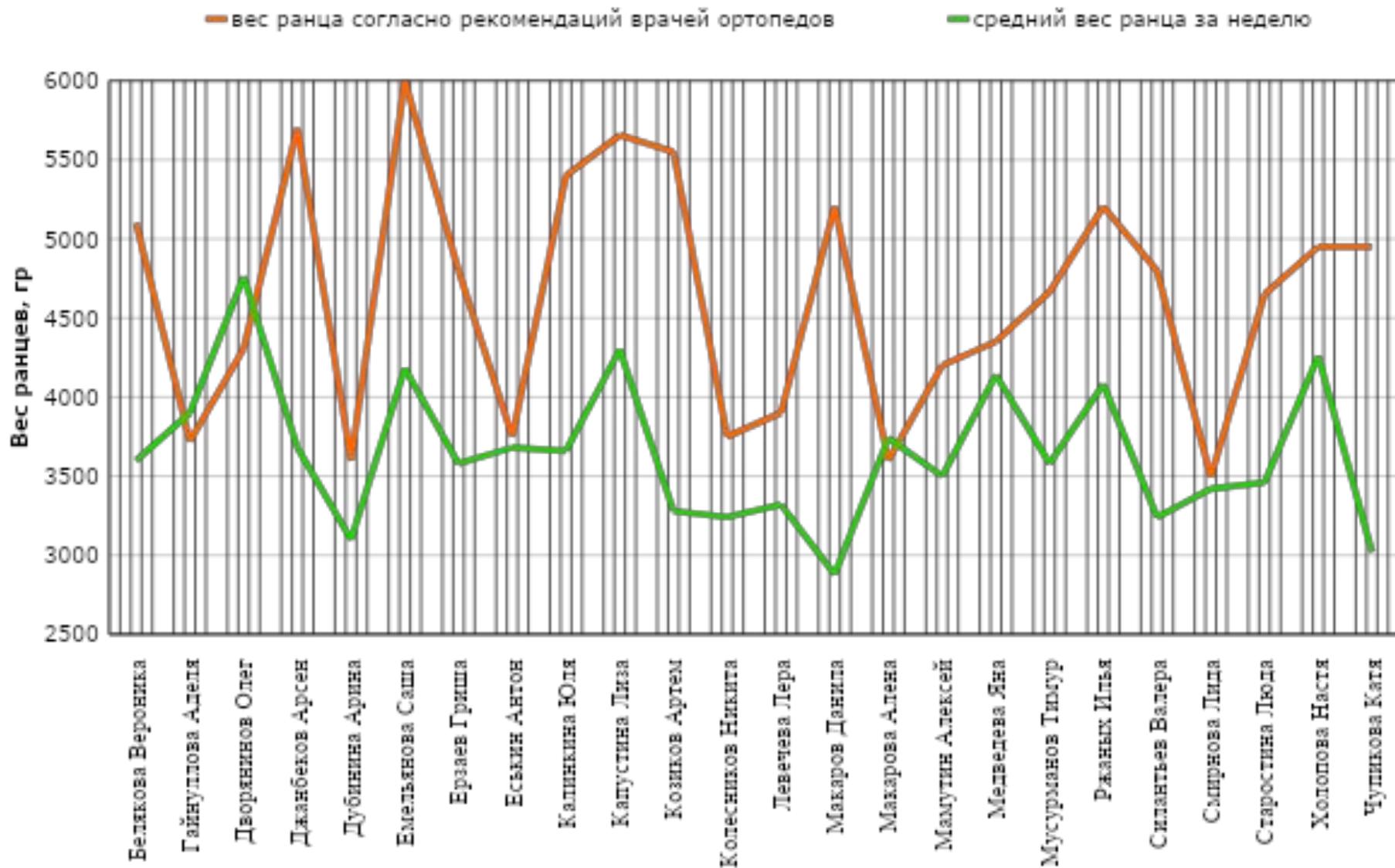
ИССЛЕДОВАНИЕ ВЫСОТЫ МЕБЕЛИ В КЛАССЕ



ИССЛЕДОВАНИЕ ВЕСА РАНЦЕВ



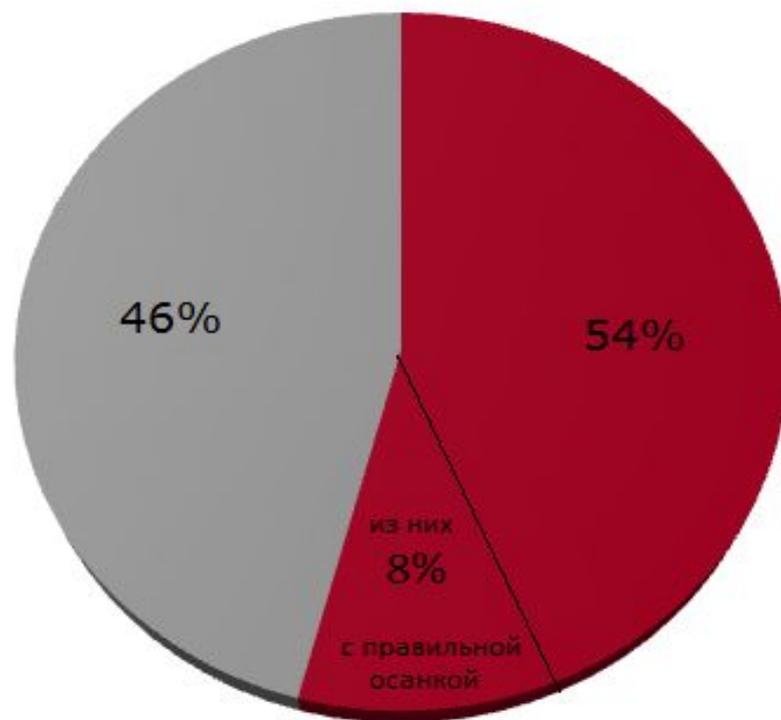
ИССЛЕДОВАНИЕ ВЕСА РАНЦЕВ



ИССЛЕДОВАНИЕ МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ СПИНЫ



- слабое состояние мышечной системы
- мышечная система в норме

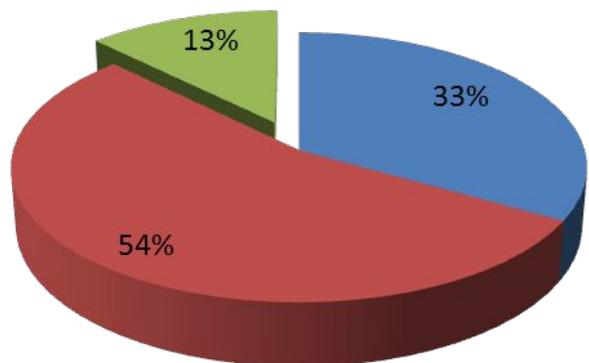


ИССЛЕДОВАНИЕ ПИТАНИЯ ОДНОКЛАССНИКОВ



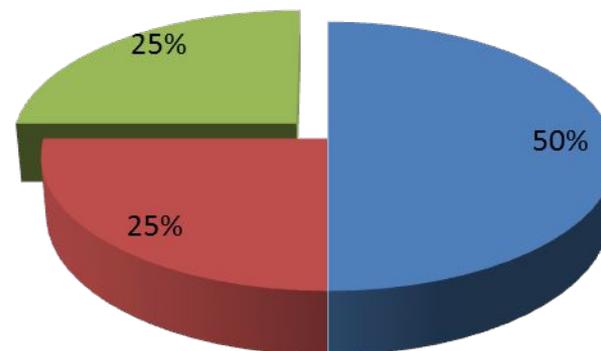
Употребление в пищу молочных продуктов

■ каждый день ■ часто ■ редко ■ не люблю и не ем

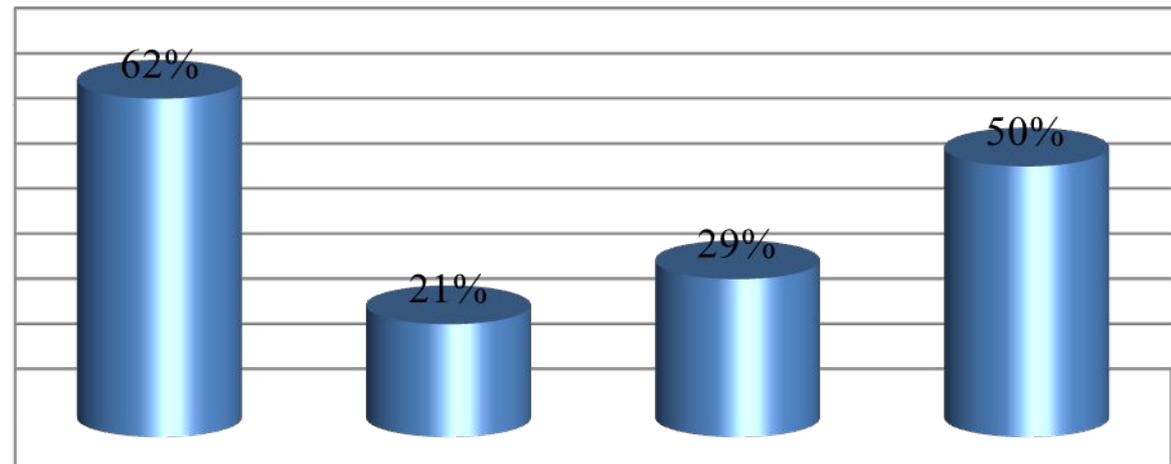


Употребление в пищу мясных продуктов

■ каждый день ■ часто ■ редко ■ не люблю и не ем



ИССЛЕДОВАНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК ВЛИЯЮЩИХ НА ОСАНКУ



неправильное
положение тела
за партой

сон на мягкой
кроватьи

стоять опираясь
на одну ногу

сидеть кладя
ногу на ногу

КОМПЛЕКС РЕКОМЕНДАЦИЙ И СОВЕТОВ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ОСАНКИ



1. Ежедневно употребляйте в пищу молочные и мясные продукты.
2. Утро каждого дня начинайте с гимнастики.
3. Включите в комплекс утренней гимнастики упражнения для укрепления осанки.
4. Постоянно следите за состоянием своей осанки. Сидеть и стоять нужно с максимально выпрямленной спиной. Избегайте неудобных поз. Через каждые 30 минут старайтесь менять положение тела.
5. Столы и стулья подбирайте в соответствии с ростом, согласно нормативам СанПиН.
6. Переносите школьные принадлежности только в ранце, не перегружая его.
7. Спите на жёсткой постели с невысокой подушкой.
8. Избавьтесь от вредных привычек, влияющих на состояние осанки.