Правильная осанка-показатель здоровья учащихся

Авторы:
Мелешко Алина Игоревна, 11 «ИУП-1»класс,
Ергаев Руслан Олегович,10 «ИУП-2»класс,
учащиеся МБОУ «Гимназия №11», г.Норильск

Руководитель: Сидорова Любовь Анатольевна,
учитель химии

Норильск 2011г.

Правильная осанка – показатель здоровья учащихся

Цель проекта: сохранение правильной осанки школьников

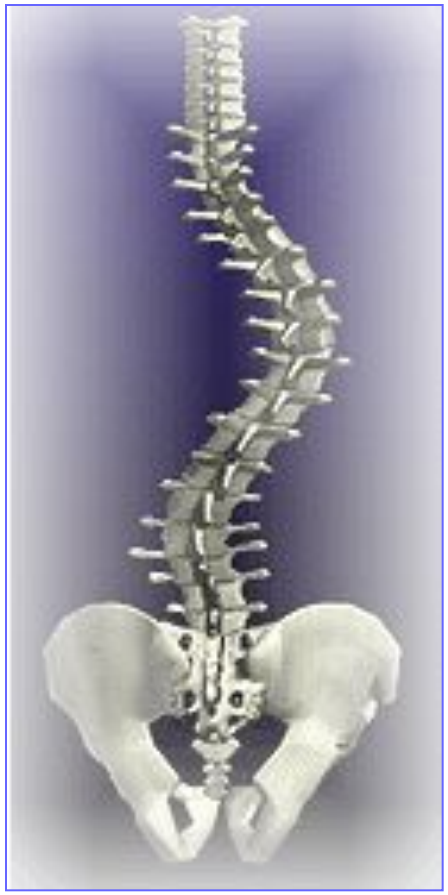
Задачи исследования:

- найти информацию о причинах нарушения осанки, о взаимосвязи осанки и здоровья;
- изучить медицинские аспекты осанки и состояние здоровья обучающихся гимназии.
- выработать рекомендации по сохранению осанки;

Методы исследования:

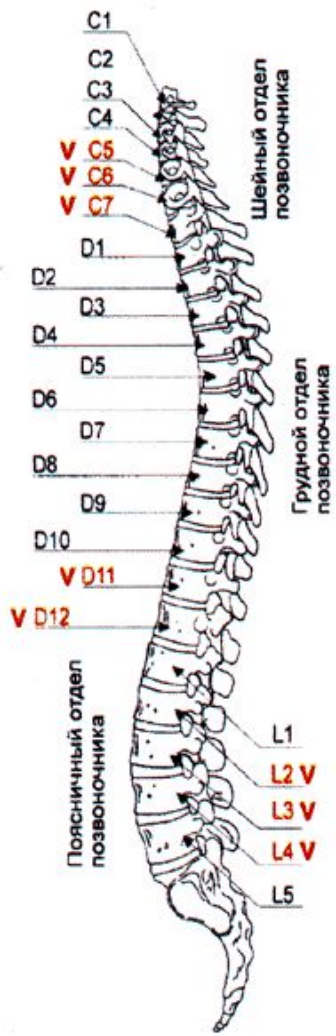
- работа с литературными источниками, отражающих состояние исследуемой проблемы;
- сбор информации о нарушении осанки из медкарт обучающихся; изучение посадки во время сидения за партами, двигательной активности учащихся
- тестирование;
- анализ полученных результатов, разработка рекомендаций по сохранению осанки учащихся.

Правильная осанка – показатель здоровья учащихся



Актуальность работы заключается в том, что количество детей с нарушениями осанки не уменьшается и меры профилактики с детьми, имеющими такие проблемы, выдвигаются на первый план.

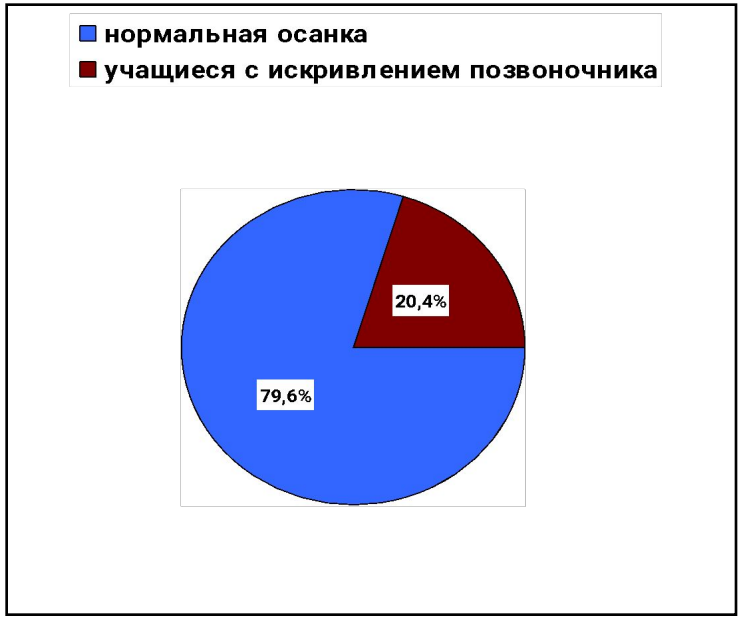
Правильная осанка – показатель здоровья учащихся



Осанка – комплексное понятие о привычном положении тела непринужденно стоящего человека. Она определяется и регулируется рефлексами позы и отражает не только физическое, но и психическое состояние человека, являясь одним из показателей здоровья.

Правильная осанка – показатель здоровья учащихся

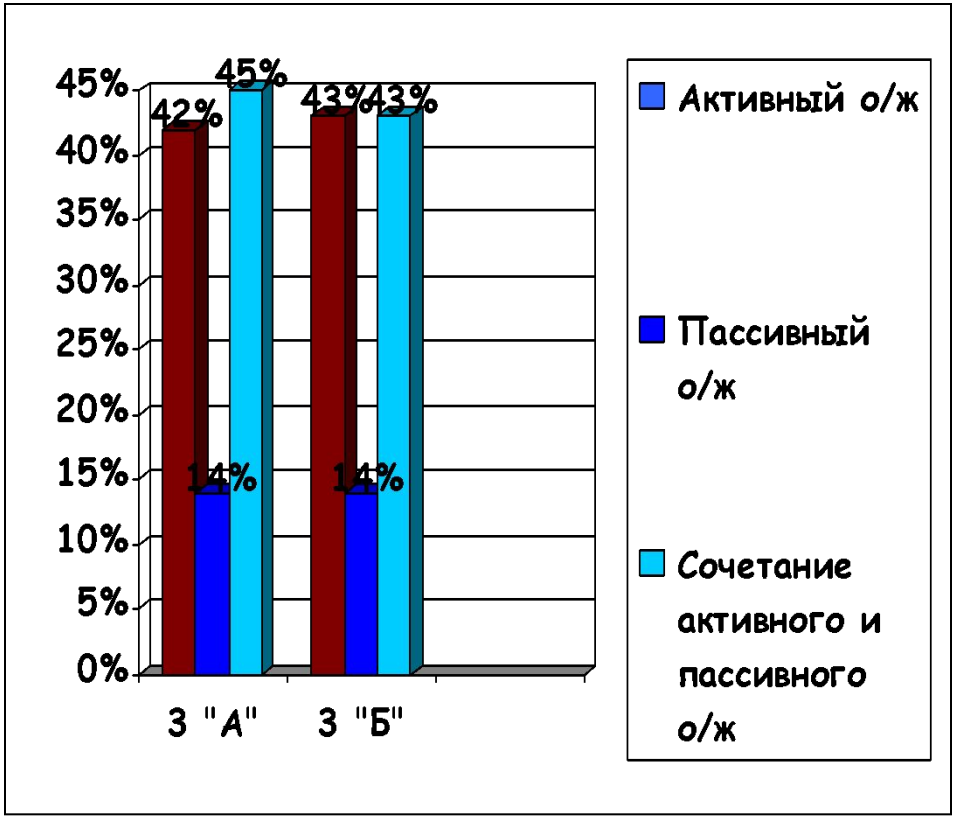
Частота встречаемости искривлений позвоночника среди учащихся МБОУ «Гимназия №11»



Структура искривлений позвоночника

Правильная осанка – показатель здоровья учащихся

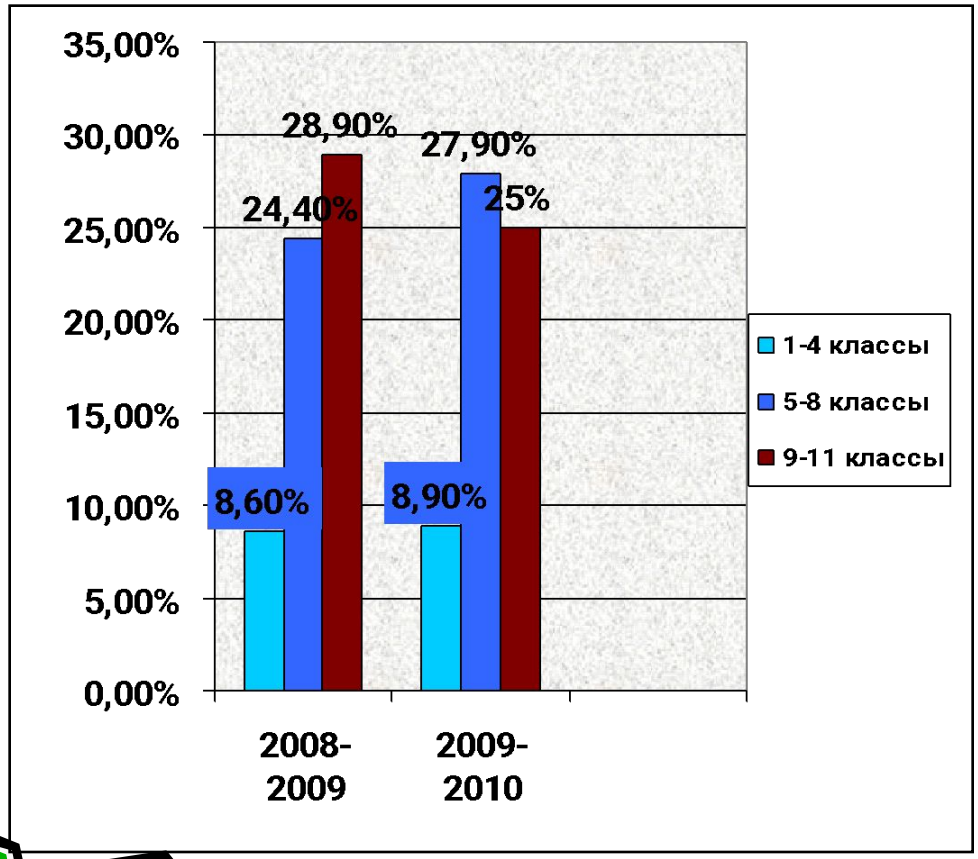
Двигательная активность учащихся младших классов



Учащиеся ведущие активный образ жизни в 3А – 41% (от общего числа учеников в классе), в 3Б – 43%; пассивных учащихся в 3А, и в 3Б классах– 14%. 50% учащихся разумно сочетают пассивное и активное времяпрепровождение (в 3А – 45%, в 3Б – 43)

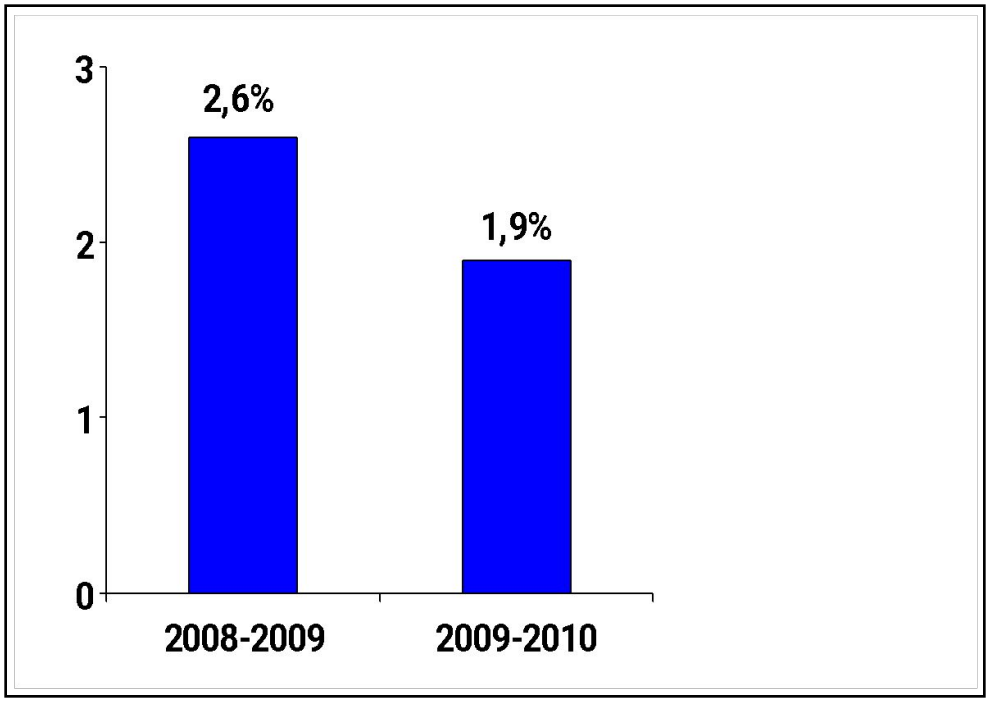
Правильная осанка – показатель здоровья учащихся

Динамика нарушения осанки по возрастным звеньям (по классам)



Нарушения осанки наиболее распространены в среднем звене – 27,9%; далее в старшем звене- 25%; менее всего в младшем звене – 8,9%

Динамика нарушения осанки



Меры профилактики нарушения осанки в Гимназии №11 дают положительные результаты. Предупредить возникновение неправильной осанки гораздо легче, чем исправить.

Заключение:

Между осанкой и здоровьем существует прямая связь, правильная осанка это не только залог красоты, но и крепкого здоровья;

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

Если у ВАС неправильная осанка, не расстраивайтесь – ее можно исправить, если постоянно обращать внимание на свою осанку и целенаправленно выполнять упражнения (практические рекомендации).