

Сколько весит здоровье ученика?

УРОК ЗДОРОВЬЯ



Постановка проблемы

В последние годы наблюдается увеличения количества школьников с нарушением осанки.

Нарушение осанки в детстве приводит в дальнейшем к *искривлению* позвоночного столба - сколиозу.



По результатам медицинского осмотра в нашей школе:

в 2007 - 2008 учебном году из 266 учащихся начальных классов нарушение осанки обнаружилось у 32 человек (13%), а из 756 учащихся всей школы нарушение осанки оказалось у 150 человек, а 9 человек больны СКОЛИОЗОМ!

По данным медицинской статистики в Маслянинском районе больны сколиозом 20 детей до 15 лет и 35 подростков от 15 до 18 лет.

В нашем классе в 2006-2007 г. (1 класс) ни у кого не было обнаружено нарушения осанки.

Во 2 классе с нарушением осанки 1 человек.

В 3 классе - 2 человека.

Если так пойдёт дальше, то сколько человек с искривлением позвоночника будет среди нас в 11 классе?

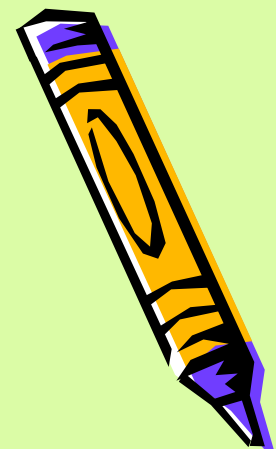
Кто уже сосчитал?

Не пора ли задуматься над этим?



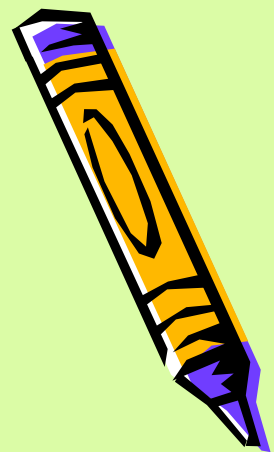
Цель урока

Обратить внимание учащихся, родителей и учителей на проблему сохранения правильной осанки учащихся и поиск путей решения данной проблемы



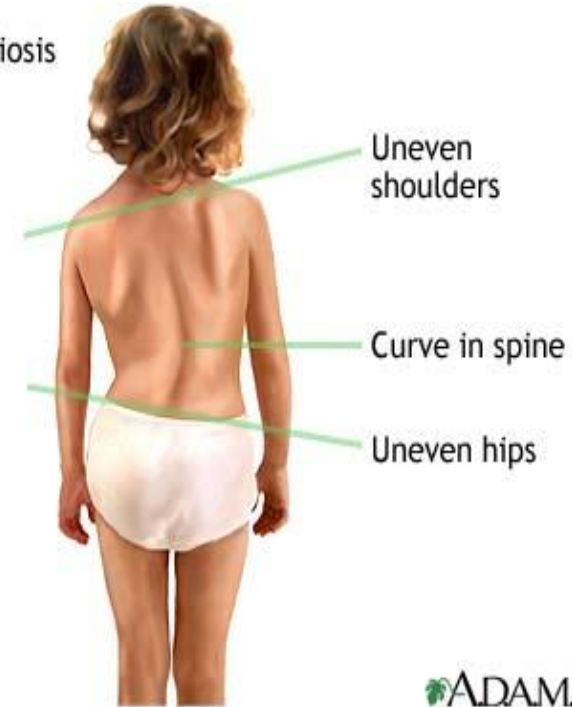
Что мы узнали о сколиозе

Сколиоз – искривление позвоночного столба. При этом заболевании человек испытывает постоянную сильную боль в спине, фигура становится некрасивой, меняется походка. Человек не может вести полноценный образ жизни: заниматься физическим трудом, спортом, танцами. Кроме того, нарушается работа внутренних органов – лёгких, сердца, почек и т.д.





Signs of scoliosis



ADAM.

Если вовремя не начать исправлять неправильную осанку, это может привести к сильному искривлению позвоночника, которое очень тяжело поддается лечению. Чем раньше начать лечение (выполнение комплекса упражнений, массаж, ношение корсета), тем легче исправить нарушение осанки.

Так выглядит спина при сколиозе.



Так искривлѐн
позвоночный столб
при сколиозе

Причины нарушения осанки в школьном возрасте:

- Неправильное положение тела ученика во время работы за письменным столом.
- Ношение сумок с ремнём через одно плечо или портфелей вместо ранцев.
- Ношение слишком тяжёлых ранцев, сумок.
- Дети ведут малоподвижный образ жизни, вместо занятия спортом, сидят у компьютеров. Поэтому мышцы их тела развиты слабо и не могут удерживать позвоночник в прямом положении.
- Дети мало бывают на улице, не занимаются физическим трудом.
- Многие ребята отказываются от пищи, содержащей витамин D (печень, рыбий жир, яичный желток и пр.)
А витамин D нужен для того, чтобы кости были прочные и правильно развивались.

Как сохранить правильную осанку?



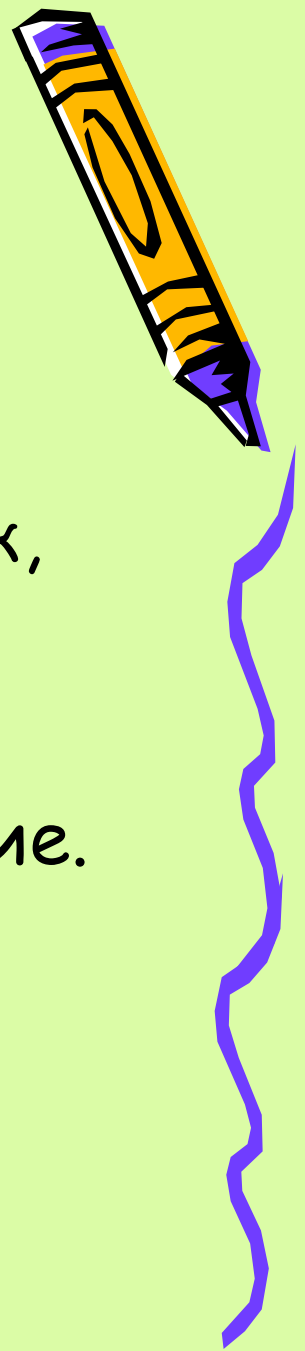
РЕКОМЕНДАЦИИ УЧЕНИКАМ

- 😊 НЕ НОСИТЕ ЛИШНЕГО В РАНЦАХ
- 😊 ПРОВЕРЯЙТЕ РАНЕЦ ЕЖЕДНЕВНО И НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ВЫЛОЖИТЬ ИЗ НЕГО НЕНУЖНЫЕ УЧЕБНИКИ
- 😊 НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ВСЕГДА ДЕРЖАТЬ СПИНУ РОВНО



Можно ли вылечить сколиоз?

- Лечение проходит успешно, если заболевание обнаружено на ранних этапах развития.
- Способы лечения: гимнастика, массаж, ношение корсета.
- Рекомендуется занятия спортом (плаванием), солнечные ванны, прогулки, богатое витаминами питание.
- Спать нужно на твёрдом матрасе.



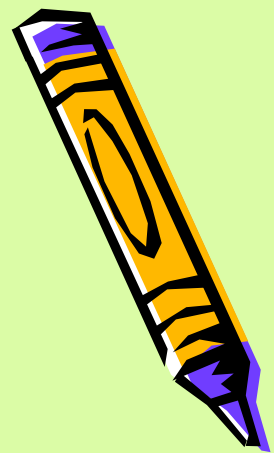
А сколько весят ранцы учеников в нашем классе?

Чтобы ответить на эти вопросы, мы решили:

1. Взвесить пустые ранцы наших учеников.
2. Несколько раз взвесить полные ранцы.
3. Подвести итоги по номинациям:
 - самый лёгкий пустой ранец;
 - самый тяжёлый пустой ранец;
 - самый лёгкий полный ранец;
 - самый тяжёлый полный ранец;
 - «чемпион по ношению тяжестей»;



Интересно, сколько должен весить ранец ученика?



Согласно гигиеническим нормам масса пустого ранца не должна превышать 500 граммов.

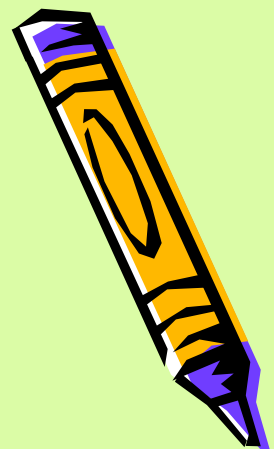
А масса полного ранца должна составлять не более 10% от массы тела ученика.



Итоги исследований в нашем классе и выводы

- Самый лёгкий ранец (пустой) весит 250 граммов.
- Самый тяжёлый ранец (пустой) весит 1 кг
- Самый тяжёлый ранец с учебными принадлежностями весил 5 кг.
- Самый лёгкий ранец с учебными принадлежностями весил 1 кг 200 г
- Постоянно следят за тем, чтобы в портфеле не было лишних предметов 3 человека.
- Часто, но не всегда - 9 человек.
- Часто носят в школу лишние вещи - 7 человек.
- Очень часто носят в школу лишние вещи - 6 человек.
- В нашем классе учатся 4 «чемпиона по ношению тяжестей». Масса их портфелей превышает норму от 900 граммов до 1 кг 400 граммов.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ



- 😊 ПРОСИМ ВАС: НЕ ПОКУПАЙТЕ ТЯЖЁЛЫЕ РАНЦЫ!
ВРАЧИ РЕКОМЕНДУЮТ СРЕДНИЙ ВЕС ПУСТОГО РАНЦА ДЛЯ
УЧЕНИКА НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ -500 Г.
- 😊 ВАШИ ДЕТИ БЫСТРЕЕ УСТАЮТ, ТАСКАЯ ЗА СВОЕЙ СПИНОЙ
ТЯЖЕЛОВЕСЫ
- 😊 ПОЖАЛУЙСТА, ПОЗАБОТЬТЕСЬ О ВАШИХ ДЕТЯХ И ОБ ИХ
ЗДОРОВЬЕ!
- 😊 РАССКАЖИТЕ ДЕТЯМ СКАЗКУ О ЗЛОМ СКОЛИОЗЕ И
НАПОМИНАЙТЕ О НЕОБХОДИМОСТИ СЛЕДИТЬ ЗА СВОЕЙ
ОСАНКОЙ



Сказка о Сколиозе

В одной ужасной стране - стране Болезни высоко в Горбатых горах жил - был очень вредный и злой колдун Сколиоз. Он был очень маленького роста, у него был большой горб и очень длинные руки. Но самым неприятным в нём было его лицо: всегда угрюмое и нахмуренное, зеленоватого цвета с красными глазами, наверное, от злости. Сколиоз никогда не улыбался и не смеялся, и терпеть не мог человеческие улыбки и смех.

Когда он вылетал из своего логова и пролетал над человеческими поселениями, то надевал на себя шапку - невидимку, и поэтому никто из людей его никогда не видел. Но когда Сколиоз слышал человеческий смех, или видел, как люди улыбаются, то ему казалось, что они смеются над ним, над его некрасивой внешностью. Из-за этого он ненавидел всех людей! Особенно он ненавидел красивых, стройных и здоровых людей.

Конкурс рисунков «Колдун Сколиоз»



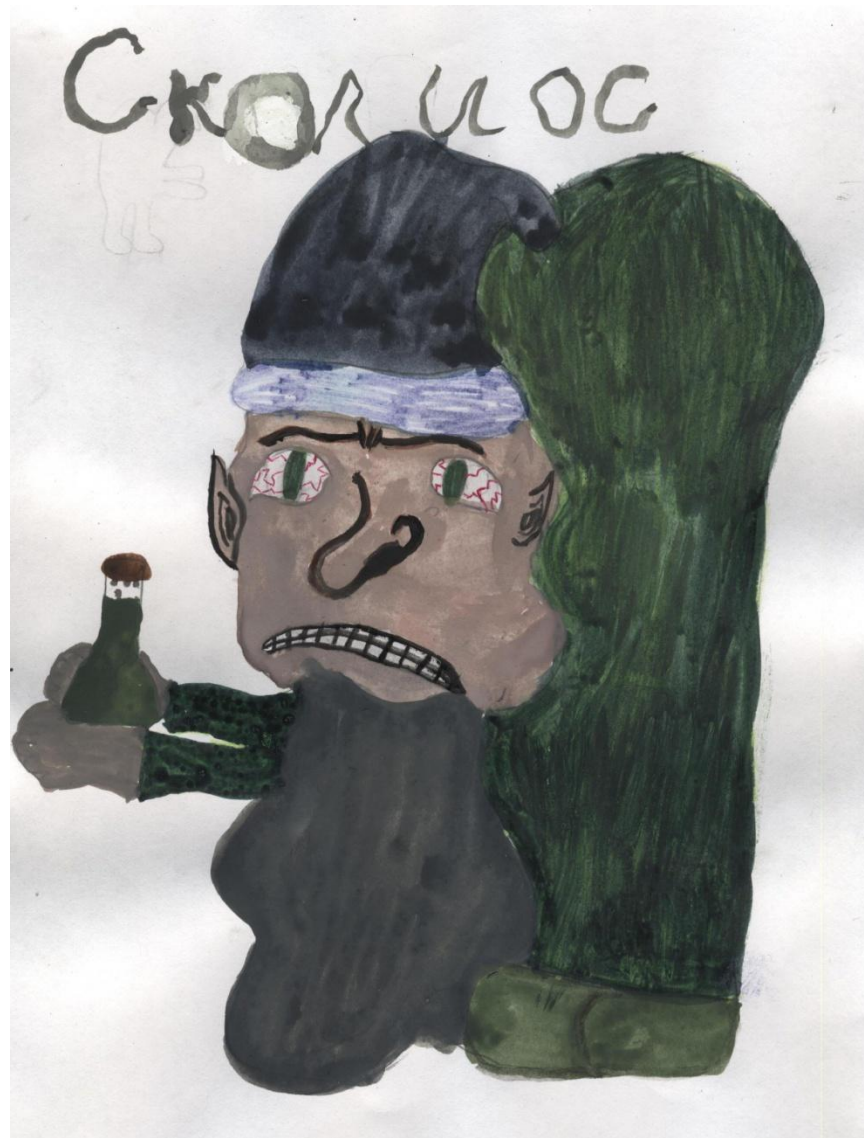
Панюшкина Алёна



Шмидт Настя



Шемонаева Анна



Тарасова Саша

Думал он, думал и придумал, как навредить людям. Он сварил колдовское зелье, которое делало людей похожих на самого Сколиоза. Сколиоз брызгал зельем на спину людям, и у них постепенно искривлялся позвоночник, вырастал горб, руки опускались ниже колен. Люди переставали улыбаться и смеяться. Конечно, когда имеешь такую фигуру, то не до смеха.

И в наши дни злой колдун Сколиоз летает невидимкой среди людей и брызжет на них своё зелье.

Но не на всех действует это зелье! Оно совершенно не действует на спортсменов и на людей, которые всегда следят за своей осанкой.

Задумайтесь, ребята, а на вас подействует зелье Сколиоза?



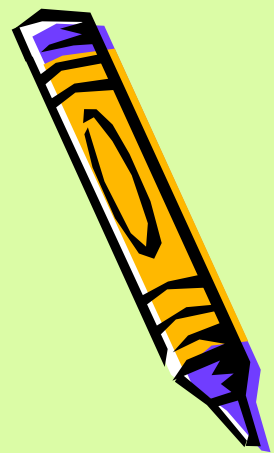
Черепанова Вика

РЕКОМЕНДАЦИИ УЧИТЕЛЯМ И РАБОТНИКАМ ШКОЛ

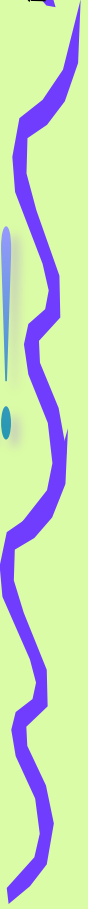


- 😊 ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТОЛЬКО ТЕ УЧЕБНИКИ И ПОСОБИЯ, КОТОРЫЕ ПРОШЛИ ГИГИЕНИЧЕСКУЮ ЭКСПЕРТИЗУ
- 😊 НАЙТИ ВОЗМОЖНОСТЬ (В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ) ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДВА КОМПЛЕКТА УЧЕБНИКОВ (ОДИН В ШКОЛЕ И ОДИН - ДОМА)
- 😊 ПРИ СОСТАВЛЕНИИ ШКОЛЬНОГО РАСПИСАНИЯ УЧИТЫВАТЬ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ВЕСУ ЕЖЕДНЕВНЫХ УЧЕБНЫХ КОМПЛЕКТОВ
- 😊 ОРГАНИЗОВЫВАТЬ ХРАНЕНИЕ СМЕННОЙ ОБУВИ, СПОРТИВНОГО ИНВЕНТАРЯ, ПРИНАДЛЕЖНОСТЕЙ ДЛЯ УРОКОВ ТРУДА, ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОГО ИСКУССТВА И Т. П. В ПОМЕЩЕНИИ ШКОЛЫ
- 😊 ОРГАНИЗОВЫВАТЬ В КЛАССЕ БИБЛИОТЕКУ НЕОБХОДИМЫХ КНИГ ДЛЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ЧТЕНИЯ





Дорогие ребята! Ваша осанка в ваших руках!



Литература:

1. Практическое пособие для работников общеобразовательных учреждений. - 4-е изд. испр. и доп. - М.: АРКТИ, 2007, 80 с. (Методическая библиотека).
2. Сказки о здоровье. - Управление федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по новосибирской области. Новосибирск, 2008.
3. Проекты и исследования. // Начальная школа, 2008. - №5, с22 - 24.
4. Медицинская энциклопедия; Редкол.:Е.Б. Еновская (отв. ред.), А.А. Горчицина, М.В. Гонгарта (пер. с англ.). - Тверь: «Мой мир», ОАО «Тверской полиграфический комбинат», 2004. - 414 с.

