

Прогимназия имени Максима Горького

2 в класс

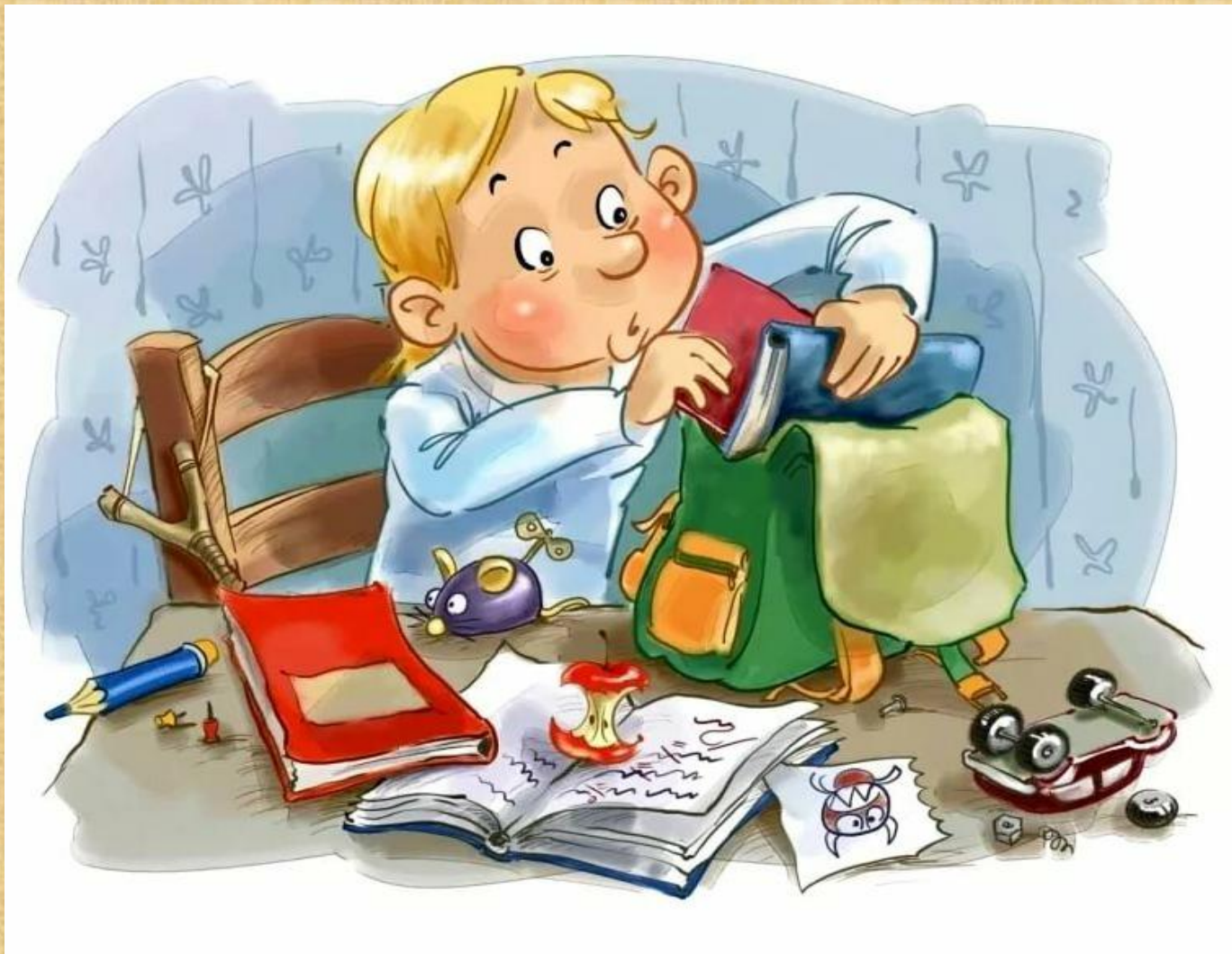
Классный руководитель: Светлана Полхутенко



Сколько весит здоровье второклассника?



Собрали ранец и...



...ПОШЛИ



В странах Европы и Америки дети начальных классов также ходят в школу с портфелями и ранцами.

Учащиеся начальных школ Пекина чаще используют чемоданы на колёсиках, потому что количество учебников и школьных принадлежностей постоянно увеличивается.

В настоящее время производители разных стран для учеников уже давно создали 8-и \ 10-и дюймовые персональные компьютеры, которые весят менее килограмма и дополнительно включают в себя все учебники и дневник.



В нашей стране принято считать, что вес школьного портфеля не должен превышать 10% (процентов) от веса школьника.

Ранец должен отвечать следующим требованиям:

- ★ Он должен иметь жёсткую заднюю стенку или алюминиевую рамку внутри спинки портфеля.
- ★ Он не должен деформироваться при укладке школьных принадлежностей.
- ★ Ранец не должен быть шире плеч ребёнка.
- ★ Ранец должен иметь необходимое количество карманов, каждый из которых выполняет определённую функцию.
- ★ Ширина ляжки 4-4,5 сантиметра.
- ★ Его материал должен быть прочным, лёгким, водонепроницаемым и удобным для чистки.



Неправильно подобранные ремни могут
сдавливать нервные окончания на плечах и руках,
и вызывать их **онемение**.



Необходимо носить
ранцы с
ортопедической
спинкой



PPT4WEB.ru



ПОСОБИЕ ПО ВЫБОРУ ШКОЛЬНОГО РАНЦА

- Школьный ранец должен быть выполнен из гигиеничного водоотталкивающего лёгкого материала.
- Для начальной школы лучше всего подходят именно ранцы с жестким корпусом.
- Специалисты рекомендуют приобретать лёгкие ранцы (от 500 гр. до 1300 гр.) с твёрдой спинкой и широкими лямками (не уже 35 мм). По санитарным правилам нашей страны школьный ранец вместе со всем содержимым не должен весить больше трёх килограмм.
- Ранец должен хорошо держать форму и не деформироваться при укладывании школьных принадлежностей.
- Если ранец выбран или используется не правильно, то это может серьезно навредить позвоночнику и осанке школьника.
- Ширина портфеля не должна превышать ширину плеч ребёнка.
- Верхний край не должен быть выше плеч, а нижний - ниже бёдер.
- Следите, чтобы ребёнок носил ранец на спине на обоих плечах, а не на

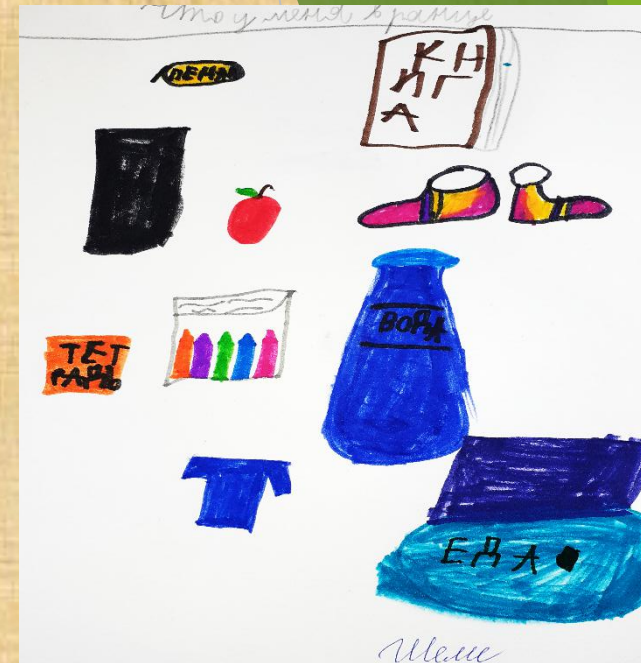


одном.





Что у меня в ранце?



Что у меня в ранце?



Полезные советы: выбирай и собирай школьный портфель правильно

1. Складывайте в него только школьные принадлежности
2. Проверяйте портфель ежедневно: берите учебники и тетради строго по расписанию уроков.
3. Помните: 2 «правильный» портфель весит пустым 300-500 граммов!
4. Разделите свой вес на 10 и вы получите величину безопасного веса своего портфеля.
Например: если ваш вес = 55 кг, значит, безопасный вес вашего портфеля = 5,5 кг .
5. Лучший портфель - ранец. У него должны быть широкие лямки (4 см - 4,5 см) и плотная задняя стенка, хорошо прилегающая к спине.

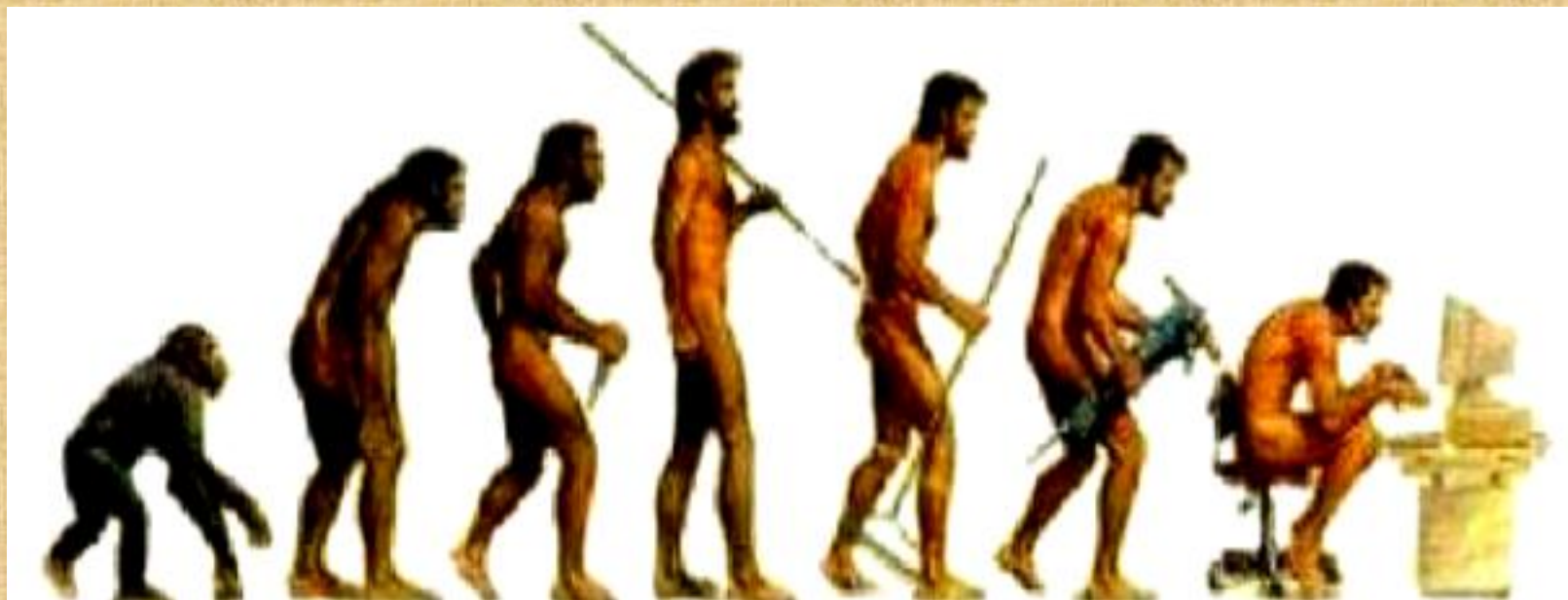
ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ



Что такое осанка?

По происхождению, осанка - слово русское, означает привычку держать своё тело в покое и движении.

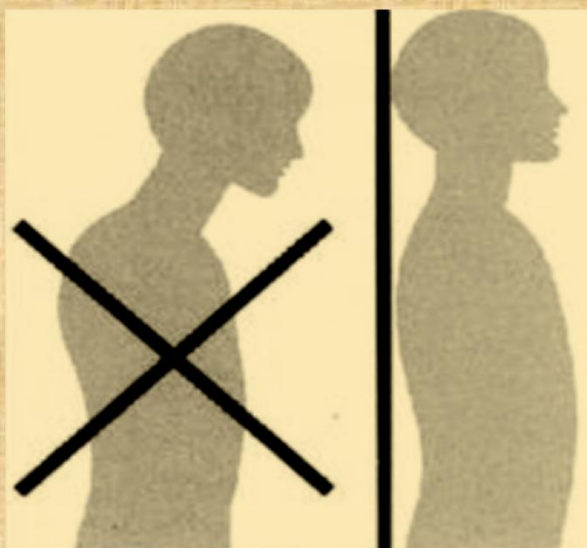
При правильной осанке происходит нормальное движение, хорошо работает сердце, свободно движется кровь по телу.



Осанка

Осанка - это привычная поза (вертикальная поза, вертикальное положение тела человека) в покое и при движении. Это умение человека держать своё тело в различных положениях. Она выглядит так: туловище прямое, плечи распрямлены, голова поднята.

Любые вариации (изменения) от правильного положения - это уже неправильная осанка.



От чего портится осанка?

Формирование осанки начинается в раннем возрасте и зависит от силы мышц и соотношения мышц сгибателей и разгибателей.

Кости детей мягкие, эластичные. Если ученик сидит за партой согнувшись, если одно плечо держит выше другого или упирается грудной клеткой в парту, то у него может произойти искривление позвоночника, сдавливание грудной клетки.



В старой Англии для выработки хорошей осанки применялся специальный покрой одежды воспитанников – сидеть, сутулившись, в такой одежде было просто невозможно. Одежда болезненно врезалась в кожу.



Гимназическое образование в России отличалось строгим режимом воспитания. Воспитанников заставляли выполнять специальные упражнения, чтобы выработать стройную осанку. В дореволюционных гимназиях с плохой осанкой боролись радикально – отхаживая воспитанников линейкой.

Неправильные привычки положения тела быстро приводят к искривлению позвоночника, грудной клетки, таза, нижних конечностей, включая стопы.

Основная задача осанки - предохранение опорно - двигательной системы от перегрузки и травмы.

Малейшее отклонение в развитии осанки могут привести к тяжёлым деформациям позвоночника и конечностей.



Правила сидения за партой

- Школьник должен полностью занимать скамью стула. Поясница и спина опираются на спинку стула.
- Глаза должны находиться на расстоянии 26-32 см от тетради и раскрытой книги.
- Ноги должны опираться полной ступнёй на пол или на подножку парты - опора нужна для разгрузки спины.
- Руки должны свободно лежать на парте, не поднимая и не опуская плеч.



Причины нарушений осанки у школьников:

- отсутствие двигательной нагрузки
- пристрастие к сидячим и компьютерным играм, которые снижают тренированность мышц, приводят к нарушению мышечного тонуса и, как следствие, к сколиотическим болезням.
- неправильные позы - основная причина нарушения осанки



Чтобы иметь хорошую осанку, важно соблюдать определённые условия:

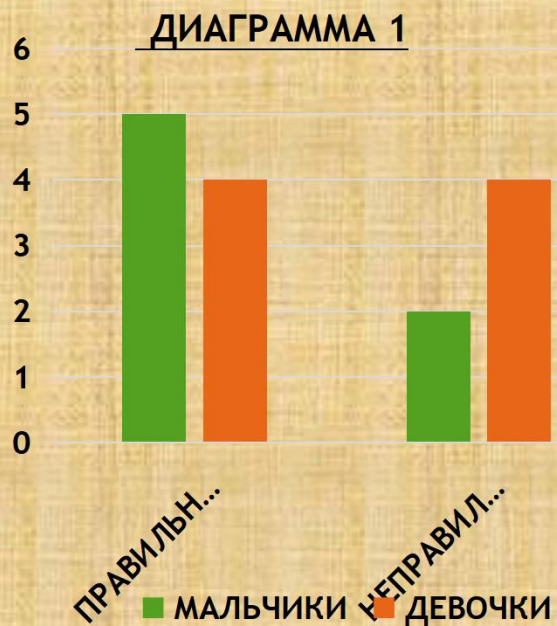
- ➔ Рабочий стол должен иметь высоту, позволяющую свободно, не поднимая и не опуская плечи, класть руки на край стола.
- ➔ Кровать не должна прогибаться под тяжестью тела.
- ➔ При подъёме и переносе груза следует сохранять спину прямой.

Тест 1:

Определение правильности осанки

Нужно встать прямо и напярчь колени, закрыть глаза, руки вытянуть вперёд. Если теряется равновесие, значит, осанка неправильная.

Диаграмма 1 подтверждает первоначально полученные данные и указывает на проблему формирования правильной осанки.

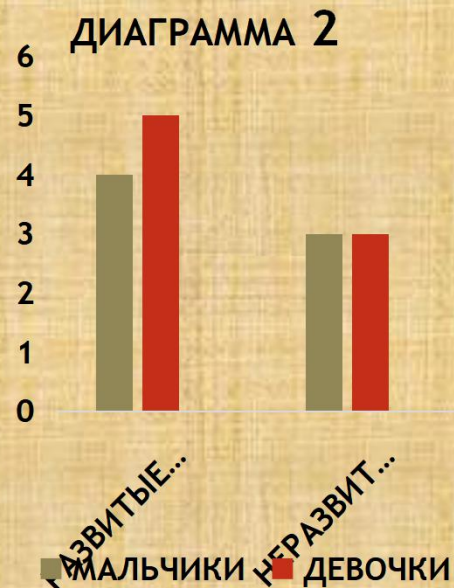


Тест 2:

Развитость мышц спины у школьников

Нужно лечь на скамью, руками, сложенными в замок, обхватить затылок и, подняв корпус, постараться удержать его на весу.

Диаграмма 2 показывает, что у 40% учеников слабо развиты мышцы, что почти всегда и является причиной развития неправильной осанки.



Это интересно!

Учёные провели наблюдения. Оказалось, что если человек низкого роста, но держится прямо, он кажется выше. А вот высокий, но сутулый - ниже.

Ходите по комнате, положив на голову тетрадь или небольшую книгу. В тот момент, когда ваша осанка окажется неправильной, предмет упадёт.





Правила, которые помогут сохранить правильную осанку

1. Правильный портфель - это портфель, который распределяет нагрузку на оба плеча. Нельзя, чтобы ребёнок носил портфель в одной и той же руке - это приведёт к искривлению позвоночника.
2. Школьная мебель должна соответствовать возрасту, а также весу и росту ребёнка, особенно росту.
3. Правильное положение за рабочим столом выглядит так: между туловищем и краем рабочего стола должна помещаться ладонь; нельзя опираться грудью на край стола; расстояние от глаз до парты 30-35 см, локоть на 5 см ниже края стола.
4. При чтении край стула можно придвинуть ближе к столу на 3-5 см.
5. Всегда сохранять правильное положение тела.
6. Обеспечьте рабочий стол хорошим освещением.

Упражнения для осанки

1. Подойдите к стене и прижмитесь к ней затылком, плечами и пятками. Пойдите в такой позе 5-10 минут, а затем походите по комнате, не изменяя положение спины.
2. Прислонитесь спиной к стене, разведите руки в стороны ладонями наружу и помахайте, словно крыльями.
3. Проверенные временем упражнения: «Берёзка», «Лягушка», «Мостик», «Ласточка» – прекрасный способ укрепить мышцы спины.
4. Стоя у стены, прижать к ней ягодицы, лопатки и пятки. Развести руки на уровне плеч и скользить ими по стене, ладони вперёд, мышцы спины и рук напряжены. Расслабиться, руки опустить.

Рекомендации и советы на каждый день для сохранения правильной осанки

В положении СТОЯ необходимо держать голову прямо и высоко, чтобы воображаемая черта соединяла мочку уха и плечо. Не выставляйте вперёд подбородок и не задирать нос.

ПРИ ХОДЬБЕ ставьте стопу прямо. Сначала земли касайтесь пяткой. Идти надо пружинистым средним шагом, в соответствии с ростом.

В положении СИДЯ надо плотно опираться спиной о спинку стула, стараясь сохранять поясничный изгиб; сидеть прямо, не сгибая туловища и не наклоняя голову вперёд.

Для позвоночника важное значение имеет кровать, на которой ВЫ СПИТЕ, и подушка. Спать надо на плотной и упругой поверхности. Подушка должна быть небольшой и невысокой.

Есть три компонента, которые помогают держать позвоночник в нормальном состоянии - это **ГИМНАСТИКА, ПЛАВАНИЕ И МАССАЖ**.

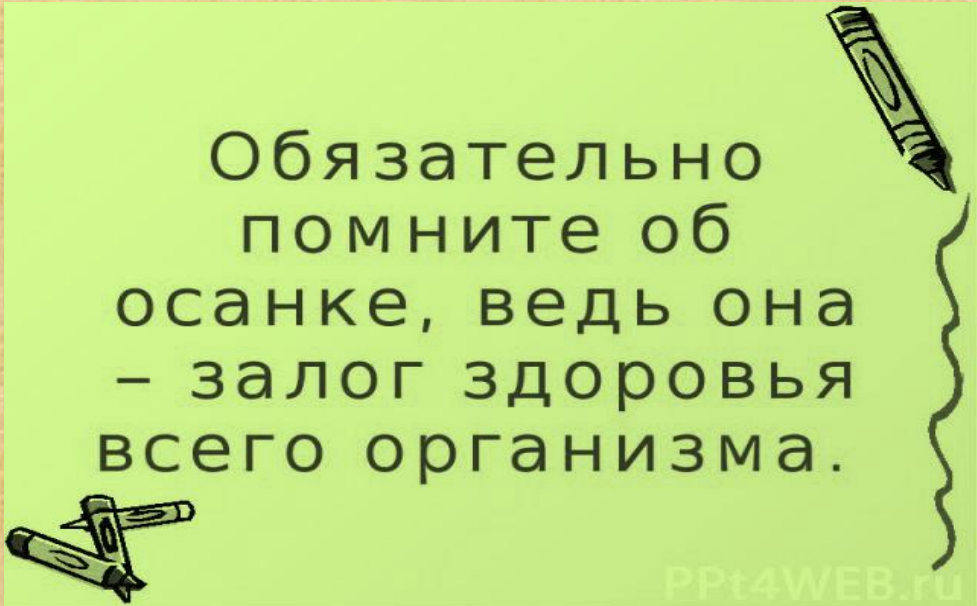
Во всех трёх случаях главное - **РЕГУЛЯРНОСТЬ НАГРУЗОК!**

Вывод

Между осанкой и здоровьем существует прямая связь.

Существует ряд факторов, влияющих на осанку.

Если постоянно обращать внимание на свою осанку и целенаправленно выполнять упражнения, правильную осанку вы укрепите основательно, а неправильную осанку можно исправить.



Обязательно
помните об
осанке, ведь она
– залог здоровья
всего организма.

PPt4WEB.ru