

Задачи о режиме дня и профилактике нарушений осанки

Имя задачи: Задача о профилактике нарушения осанки.

Автор: Курдай Татьяна Алексеевна, учитель ОБЖ средней школы № 19 г. Калининграда.

Предмет: Основы безопасности жизнедеятельности.

Класс: 5.

Тема: Профилактика нарушений осанки.

Профиль: Общеобразовательный.

Уровень: Общий.

Текст задачи: Сегодня совершенно здоров только один ученик из десяти, у остальных девяти обнаруживаются различные отклонения в здоровье, в том числе хронические заболевания. Первые два места в «школьном списке болезней» занимают болезни, о которых большинство ребят даже не догадывается. Это болезни позвоночника и нервные расстройства. Наша задача — о болезнях, связанных с позвоночником. Врачи считают, что 90 % взрослых больных ос-

теохондрозом, радикулитом — это люди, перенёвшие в детстве сколиоз в той или иной степени. Эти болезни опасны прежде всего тем, что ухудшают работу многих других органов (особенно сердца, лёгких, желудка). Считаете ли вы, что советы специалистов и рекомендации врачей могут способствовать формированию мотивации подростков на заботу о своей спине, о своём позвоночнике? Если да, то какие это советы? Разработайте памятку для сверстника «Как сохранить осанку в школьные годы?»

а) Выделите ключевые слова для информационного поиска.

б) Найдите необходимую информацию.

в) Обсудите и проанализируйте собранную информацию.

г) Сделайте выводы.

д) Сравните ваши выводы с выводами известных людей.

Возможные информационные источники

Книги:

Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: Укрепление организма. СПб.: Детство-пресс, 2001.

Коростелёв Н.Б. От А до Я. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Медицина, 1987.

Очерет А.А. Внимание, сколиоз! М.: Советский спорт, 2000.

Интернет-ресурсы:

<http://spinet.ru/public/12.php>

<http://edu.ksu.ru/russian/note/generaledu/kgmu/id=140/>

<http://www.doctor.kz/content/1402.html>

Культурный образец

Очерет А.А. Внимание, сколиоз! М.: Советский спорт, 2000.

Следует знать, что:

- с самого раннего детства у ребёнка должна быть жёсткая кровать;
- малышу нужна физическая активность, но не чрезмерная: выполняйте с ним развивающие упражнения, водите его на плавание;
- надо следить за тем, чтобы ребёнок правильно сидел в школе за партой и дома за столом, чтобы нагрузка на позвоночник была рациональной (ребёнку нельзя работать длительное время согнувшись, следует избегать вибраций, переохлаждения, ограничить поднятие тяжестей);
- надо напоминать школьнику, что портфель, который он носит, надо чаще переключать из одной руки в другую, чтобы не было искривления позвоночника. Не покупайте ребёнку школьную сумку на длинной ручке: повесив её на одно плечо, он вряд ли станет часто перевешивать её на другое;
- необходимо периодически проходить профилактические осмотры.

Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: Укрепление организма. СПб.: Детство-пресс, 2001.

Состояние позвоночника очень важно для здоровья. Объясняется это просто: помещённый внутри позвоночника спинной мозг является центром чувствительных и двигательных нервов, расходящихся через межпозвоночные отверстия во все участки тела. Повреждения позвоночника мо-

гут привести к поражению этих нервов, а далее к нарушению работы тех органов, которые управляются этими нервами.

Как заботиться о своём позвоночнике?

1. Учиться правильно сидеть.
2. Следить за осанкой во время ходьбы.
3. Спать на жёсткой постели.
4. Выполнять упражнения на растягивание позвоночника.
5. Выполнять упражнения, развивающие гибкость позвоночника.
6. Избегать физических перегрузок.
7. Употреблять в пищу больше творога, других молочных продуктов, овощей и фруктов.
8. Следить за массой своего тела.
9. Чаще бывать летом на свежем воздухе.

<http://www.nov-ap.ru/Article/Article.asp?id=be18419dedda4ea1a5e40d10f841895d>

Развитые мышцы — правильная осанка

Следующий этап профилактики развития нарушений осанки — укрепление мышц спины и брюшного пресса (они взаимосвязаны). Чем сильнее мышцы, тем легче ребёнку держать спину правильно. Силовая выносливость мышц — разгибателей спины оценивается временем удержания на весу половины туловища и головы в позе «рыбка» на животе. Для детей в возрасте 7–11 лет нормальное время удержания туловища составляет 1,5–2 мин, подростков — 2–2,5 мин, взрослых — 3 мин. Выносливость мышц брюшного пресса оценивается коли-

чеством переходов из положения лёжа на спине в положение сидя (темп выполнения — 15–16 раз в минуту). При нормальном развитии брюшного пресса дети в возрасте 7–11 лет выполняют это упражнение 15–20 раз, в возрасте 12–16 лет — 25–30 раз.

Плавайте, бегайте, прыгайте

Для профилактики развития нарушений осанки рекомендуются занятия симметричными видами спорта, при которых правая и левая половины тела выполняют одни и те же движения или действия — велосипедный спорт, спортивная гимнастика, конькобежный спорт, беговые виды лёгкой атлетики, гребля на байдарке, лыжные гонки, плавание. При этом мышцы туловища, брюшного пресса и конечностей получают равномерную физическую нагрузку. Подчерк-

Имя задачи: Задача о режиме дня.

Автор: Курдай Татьяна Алексеевна, учитель ОБЖ средней школы №19 г. Калининграда.

Предмет: Основы безопасности жизнедеятельности.

Класс: 7.

Тема: Соблюдение режима дня — один из важнейших факторов укрепления здоровья.

Профиль: Общеобразовательный.

Уровень: Общий.

Текст задачи.

В последнее время врачам всё чаще приходится выслушивать жалобы родителей на беспокойный сон, вспыльчивость ребёнка или, наоборот, на его вялость и апатию. Беседа с подростком, врач ставит диа-

гностический диагноз — переутомление. Решая эту задачу, ученики находят значения понятий «позвоночник», «сутулость», «сколиоз». Анализируя полученную информацию, они знакомятся с советами специалистов и рекомендациями врачей, которые могут помочь не допустить появления заболеваний позвоночника, и разрабатывают памятку «Как сохранить осанку в школьные годы?», делают вывод о необходимости применения в повседневной жизни знаний, приобретённых в ходе решения задачи.

Методический комментарий

Решая эту задачу, ученики находят значения понятий «позвоночник», «сутулость», «сколиоз». Анализируя полученную информацию, они знакомятся с советами специалистов и рекомендациями врачей, которые могут помочь не допустить появления заболеваний позвоночника, и разрабатывают памятку «Как сохранить осанку в школьные годы?», делают вывод о необходимости применения в повседневной жизни знаний, приобретённых в ходе решения задачи.

гноз — переутомление. Считаете ли вы, что переутомление прямо или косвенно может быть связано с неправильным режимом дня? Если да, то приведите примеры негативного влияния несоблюдения режима дня и, наоборот, пользы от его соблюдения. Разработайте собственный режим дня с учётом рекомендаций врачей.

а) Выделите ключевые слова для информационного поиска.

б) Найдите необходимую информацию.

в) Обсудите и проанализируйте собранную информацию.

г) Сделайте выводы.

д) Сравните ваши выводы с выводами известных людей.

Возможные информационные источники

Книги:

Коростелёв Н.Б. От А до Я. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Медицина, 1987.

Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим дня школьника. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Медицина, 1987.

Интернет-ресурсы:

<http://zdd.1september.ru/2006/09/5.htm>

http://www.tula.net/tgpu/resource/s/hg/g_4.htm

<http://www.otrok.ru/teach/enc/index.php?n=17&f=39>

Культурный образец

Коростелёв Н.Б. От А до Я. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Медицина, 1987.

Постоянное нарушение ритма труда, учёбы, бодрствования, сна, т.е. отсутствие режима дня — приводит к снижению трудоспособности, разбитости, сонливости днём, бессоннице ночью и другим неприятным явлениям.

Еда в определённые часы способствует хорошему усвоению пищи, успешному функционированию пищеварительной системы, нормальной жизнедеятельности всего организма, сохранению его здоровья на будущее. Приготовление уроков в одно и то же время помогает быстрее и лучше их выполнить. Привычка ложиться спать всегда в одно и то же время способствует быстрому засыпанию, более глубокому сну.

<http://zdd.1september.ru/2006/09/5.htm>

Правильно организованный режим позволяет сохранить высокую работоспособность организма ре-

бёнка, способствует нормальному физическому развитию и укрепляет здоровье.

Напряжённые занятия в школе, трудные домашние задания, дополнительные занятия иностранным языком или музыкой, соблазн посмотреть телевизор, поиграть в компьютерные игры лишают школьника времени, необходимого для отдыха, прогулок, занятий физической культурой. Современный школьник перегружен информацией и ведёт малоподвижный образ жизни, что нередко приводит к развитию хронического умственного утомления.

Для того чтобы не допустить развития умственного перенапряжения у ребёнка, ему необходимо соблюдать режим дня. В режиме дня школьника должно быть отведено время для отдыха, прогулки, подвижных игр и т.д. Необходимо чередовать умственные нагрузки с физическими упражнениями, что позволит избежать переутомления и сохранить сердце здоровым. Нельзя перегружать ребёнка занятиями, жертвуя его сном и отдыхом.

Методический комментарий

Решая эту задачу, ученики находят значения понятий «режим дня», «переутомление». Анализируя полученную информацию, они знакомятся с советами и рекомендациями врачей, которые могут помочь не допустить переутомления, разрабатывают собственный режим дня с учётом внеурочной занятости, делают вывод о необходимости применения в повседневной жизни знаний, приобретённых в ходе решения задачи.