

Государственное бюджетное учреждение здравоохранения
"Волгоградский областной центр медицинской профилактики", Волгоград

Информационный материал к беседе
по теме: "Подумаем о красоте тела
(твоя осанка, походка, твой вес)"

Для учащихся начальной школы

Содержание

1. О красоте тела
2. Что происходит с фигурой к моменту поступления в школу
3. Что такое осанка
4. Что вызывает нарушения осанки
5. Виды нарушений осанки
6. К чему могут привести нарушения осанки
7. О походке
8. О массе тела
9. Вместо заключения

О красоте тела

Мы все рассматривали свою фигуру в зеркале. При этом замечали, что фигура одного человека чем-то отличается от других. И сегодня будет разговор о красоте фигуры человека, об осанке, о походке.

Что происходит с фигурой к моменту поступления в школу

К этому возрасту заканчивается развитие костного скелета, усиленно развиваются и укрепляются мышечная система и суставы. К семилетнему возрасту должны сформироваться все естественные изгибы позвоночника, как у взрослого человека: два изгиба позвоночника вперед (в медицине это называется лордоз – в шейном и поясничном отделах) и два изгиба позвоночника назад (это физиологический кифоз – в грудном и крестцовом отделах). Но устойчивая фиксация этих естественных изгибов происходит только к подростковому возрасту (к 14 – 15 годам), потому что хрящевые диски между позвонками у человека в возрасте 7 -10 лет толще, чем у взрослого человека, а связки и мышцы между позвонками развиты слабо. У человека, занимающегося спортом, мышечная система быстрее укрепляется, мышцы становятся более сильными, и быстрее формируется правильная осанка. При этом рост тела в длину будет продолжаться до 25 лет.

Что такое осанка

Осанка – это привычное вертикальное положение тела человека, которое сохраняется в покое и при движении. При правильной осанке отмечаются выраженные естественные изгибы позвоночника (вперед и назад); прямой, без изгибов в сторону позвоночник; симметричные (находящиеся на одном уровне), прижатые к грудной клетке лопатки. При правильной осанке голова и туловище находится на одной вертикальной линии; при этом голова приподнята, плечи развернуты, живот не выступает за линию грудной клетки.

Правильная осанка позволяет правильно расположиться внутренним органам относительно друг друга внутри тела человека и работать без сбоев.

Для выработки правильной осанки требуется длительная и каждодневная работа над собой, так как поза правильной осанки утомительна, особенно, если слабые мышцы спины и живота.

Что вызывает нарушение осанки

Нарушения осанки могут возникнуть, если школьник будет долго сидеть за партой или столом в неправильной позе (например, при очень низком наклоне головы над столом, или изгибе туловища в сторону при письме); носить тяжелый портфель в одной руке или на одном плече. Чтобы не было нарушения осанки, чтобы вырасти стройным и красивым, желательно учебные принадлежности носить в ранце. А как его правильно подобрать, помогут следующие советы:

Верхняя часть ранца должны быть на уровне плеч, а нижняя часть – над поясницей, боковые части ранца (рюкзака) не должны выходить за плечи.

Спинка ранца должна быть твердой для снятия напряжения и распределения нагрузки на спине школьника. Хорошо, если в нижней части спинки ранца есть поясничный упор (небольшой валик).

Для придания устойчивости и защиты от загрязнений дно ранца должно быть жестким.

Лямки ранца – широкие (не менее 4см), регулируемые по высоте – для распределения веса ранца по всему позвоночнику. Ручка – не широкая, для удобного ношения и возможности повесить его на крючок.

В пустом виде вес ранца для ученика начальных классов – не более 700 грамм (указан на этикетке). Максимально допустимый вес с учебными пособиями для учащихся 1 - 2 классов – не более 1,5 кг, для учащихся 3 - 4 классов – не более 2,0 кг.

Ранец должен быть изготовлен из легкого, прочного, не выцветающего и не пропускающего влагу материала, не обладать резким запахом и быть устойчивым к минусовым температурам. Подкладка на спине и на лямках желательна из «вентилируемой» сетчатой ткани.

На ранце должны быть светоотражающие элементы, обеспечивающие безопасность школьника в темное время суток.

Нарушения осанки могут возникнуть потому, что в этом возрасте позвоночник очень гибкий и податливый, и при длительном неправильном положении тела возможно его искривление. Способствует нарушениям осанки привычка спать на одном и том же боку на мягкой постели с высокой подушкой, нарушения осанки возникают и при длительном сидении за компьютером, неправильной посадке за партой или рабочим столом;

Виды нарушений осанки

Нарушения осанки видны не только медицинским работникам, но и людям со стороны. Наиболее часто встречаются такие виды нарушений осанки:

Плоская спина – нарушение, которое характеризуется полным исчезновением всех естественных изгибов позвоночника.

Круглая спина – при этом отмечается значительное увеличение грудного кифоза (увеличение изгиба позвоночника назад) и поясничного лордоза (увеличение изгиба позвоночника вперед), при нормальном шейном лордозе.

Сутулость характеризуется увеличением шейного лордоза (увеличением изгиба позвоночника вперед).

Нужно отметить, что в основном нарушения осанки формируются к подростковому возрасту (когда школьник переходит в среднюю школу), но начало этого процесса приходится на возраст начальной школы.

Кроме некрасивого внешнего вида неправильная осанка приводит к целому ряду серьезных нарушений в деятельности всех внутренних органов – изменяется строение грудной клетки, нарушается функция дыхания; возни-

кает кислородное голодание органов и тканей всего организма с последующим нарушением их функций.

О походке

Походка – это естественное передвижение тела с помощью ног. Некоторые врачи говорят, что походка – это осанка во время движения человека, зависящая от того, как человек держит голову и спину, как ставит ногу во время движения, от движения рук и туловища при ходьбе, и, конечно, от обуви. Походка бывает правильной и неправильной.

Физиологическая (правильная) походка – легкая, свободная, плавная, непринужденная. Колени при движении человека слегка касаются друг друга, ступни параллельны друг друга, а при движении носки ступней могут быть слегка развернуты наружу. При ходьбе необходимо наступать на всю ступню, но не на пятку; а если у обуви плоская подошва, то ходить следует, слегка вытягивая носок вперед. Туловище при физиологической походке должно быть выпрямлено, без наклона вперед или назад. Нужно следить, чтобы голова при ходьбе была чуть приподнята, линия подбородка находилась параллельно земле, взгляд устремлен прямо и немного вверх, но чрезмерно заирать нос не следует.

Длина шага во многом определяет красоту или неуместность походки. Длина шага зависит от роста человека. Например, при среднем росте 7-летнего человека 1,21 м длина его шага равна 0,67 м. Слишком длинный шаг делает походку грубой, резкой, а короткие шажки делают вид человека неестественным, манерным. Шаги должны быть плавными и изящными.

Неправильная походка может развиваться в результате плоскостопия, косолапости или неправильно подобранной обуви.

О массе тела

Рост и вес (масса тела) – это показатели, которые изменяются в течение жизни человека. Например, в возрасте 7 – 11 лет в среднем человек подрастает на 5 - 6 см в год.

Вес человека (его масса тела) - это показатель, который зависит от образа жизни человека, его физической активности, от характера питания .

Масса тела и рост должны находиться в оптимальном соответствии. Так, у школьника в 7 лет при среднем росте 121,2 см его вес должен быть 22,9 кг. А в 10 лет при росте 137,8 см вес школьника должен быть 31,4 кг.

Сегодня никто не хочет страдать избыточной массой тела. Но для этого необходимо увеличить двигательную активность (ежедневная утренняя зарядка, подвижные игры на улице во время прогулок), соблюдать правила рационального питания.

Вместо заключения

Из вышесказанного следует, что красота не только дается от природы, но в силах каждого человека сделать себя, свое тело красивым, спортивным, подтянутым, стройным. Приобретая это, человек обретает здоровье и уверенность в себе.