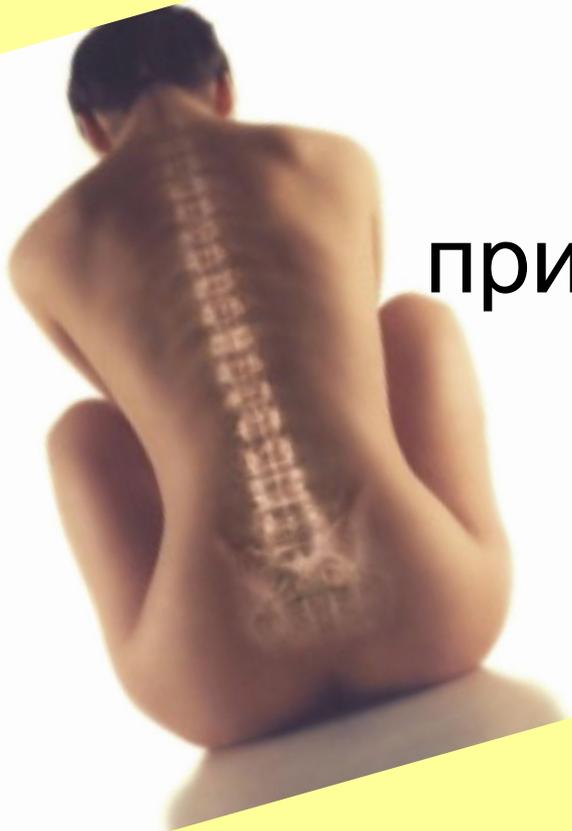


Позвоночник: причины искривления



Люфт Е.В. МОУ «СОШ №10»
Г.Когалым, ХМАО- Югра



Функции позвоночника:

Позвоночник связывает части тела;

Выполняет защитную функцию для спинного мозга;

Служит опорой для головы, рук, туловища;

Верхний отдел поддерживает голову;

Длина позвоночника около 40% длины тела человека;

Позвоночник имеет изгибы, играющие роль амортизаторов: благодаря им смягчаются толчки при ходьбе и беге.

Внешнее строение позвоночника

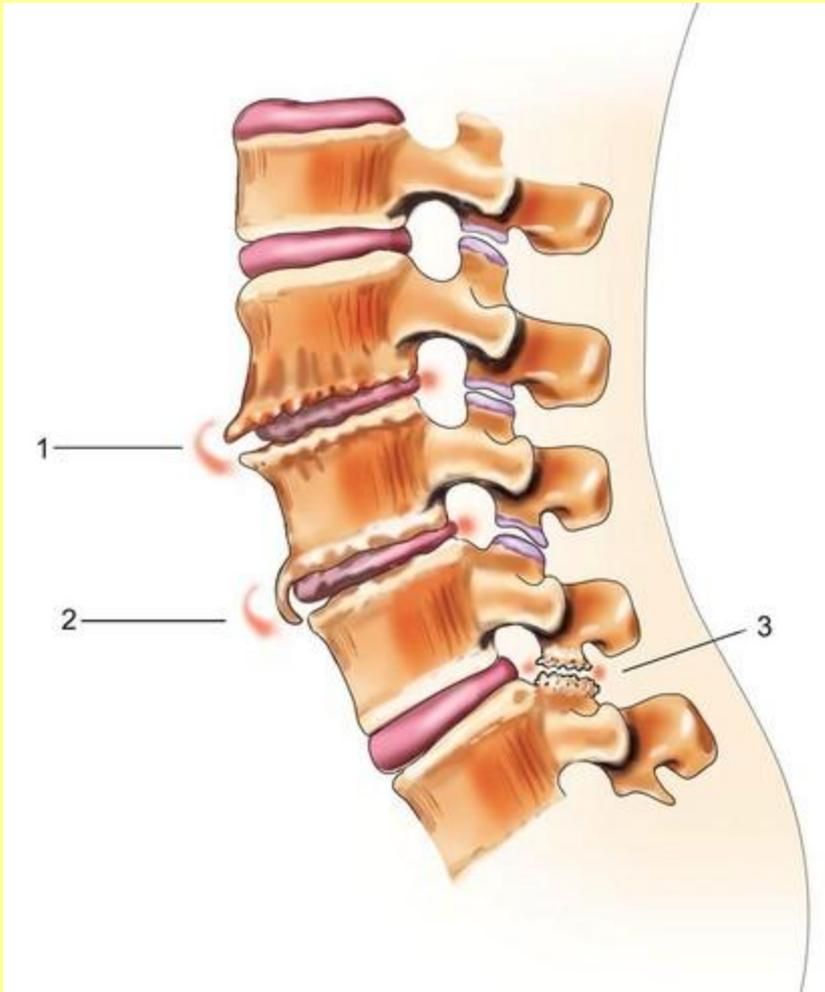


В позвоночнике выделяют 5 отделов: шейный, грудной, поясничный, крестцовый, копчиковый.

Позвоночник образован 33-34 позвонками, короткими костями необычной формы.



Внешнее строение позвоночника



- Между позвонками имеются межпозвоночные хрящевые диски.
- Благодаря ним образуется полуподвижное соединение.
- Повреждение дисков или смещение позвонков приводит к серьезным последствиям в организме человека.

Признаки правильной осанки



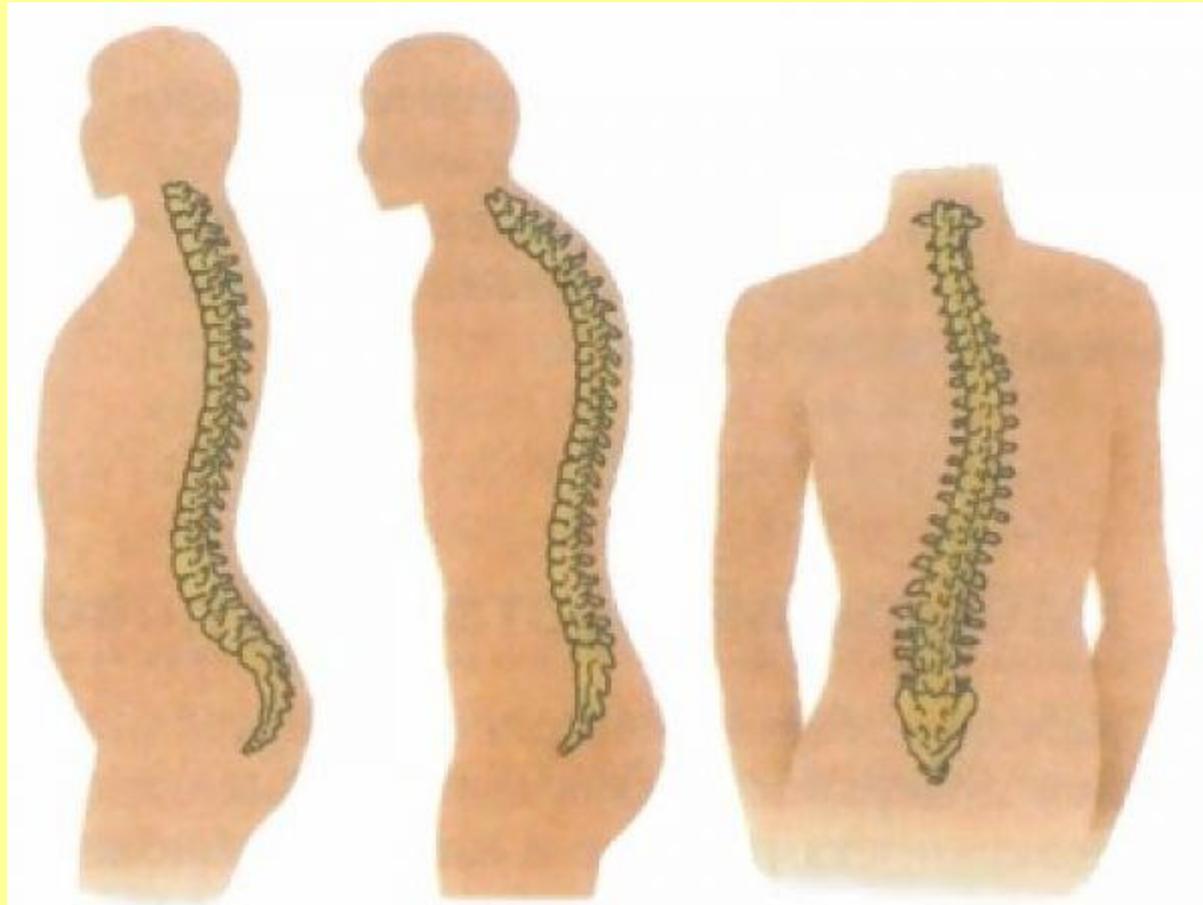
- **Макушка должна быть самой высокой частью, подбородок не следует ни опускать, ни выпячивать.**
- **Шею следует вытянуть и держать прямо, не наклоняя ни в какую сторону.**
- **Плечи выровнены, отведены назад и вниз, но не напряжены.**
- **Спина должна быть прямой при взгляде на нее спереди, сзади и сбоку и сохранять свои естественные изгибы.**
- **Бедра должны располагаться на одном уровне.**
- **Живот и ягодицы должны быть втянутыми, чтобы поддерживать позвоночник и предупреждать появление чрезмерного поясничного изгиба.**
- **Коленные чашечки должны смотреть вперед, а колени не должны проваливаться.**
- **Большие пальцы ног должны быть направлены вперед, с внутренней стороны стопы должен быть виден свод.**

Признаки неправильной осанки

1. Шея вытянута вперед
2. Плечи круглые и сутулые
3. Живот выпячен
4. Голова высоко поднята, подбородок выставлен вперед
5. Плечи жестко отведены назад
6. Живот плоский, но ягодицы выпячены
7. Колени втянуты



Типы искривлений позвоночника



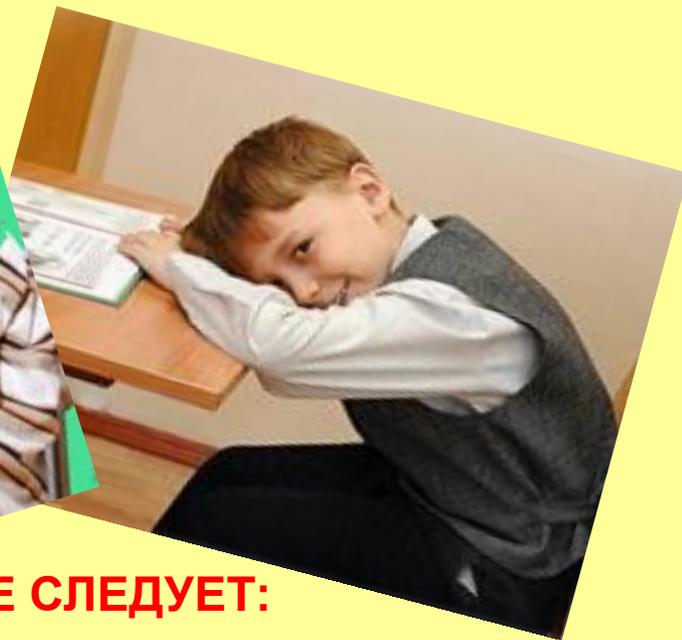
кифоз

лордоз

сколиоз

Причины искривления позвоночника: неправильное положение тела за столом

Следи за собой во время работы за столом!!!



НЕ СЛЕДУЕТ:

- Низко наклонять голову;
- Напрягать и поднимать плечи;
- Сидеть, на поджатой под себя ноге;
- Сидеть, скрестив ноги.

СЛЕДУЕТ:

- Во время работы – локти должны лежать на столе, а спина быть прямой



Причины искривления позвоночника:

длительное сидение

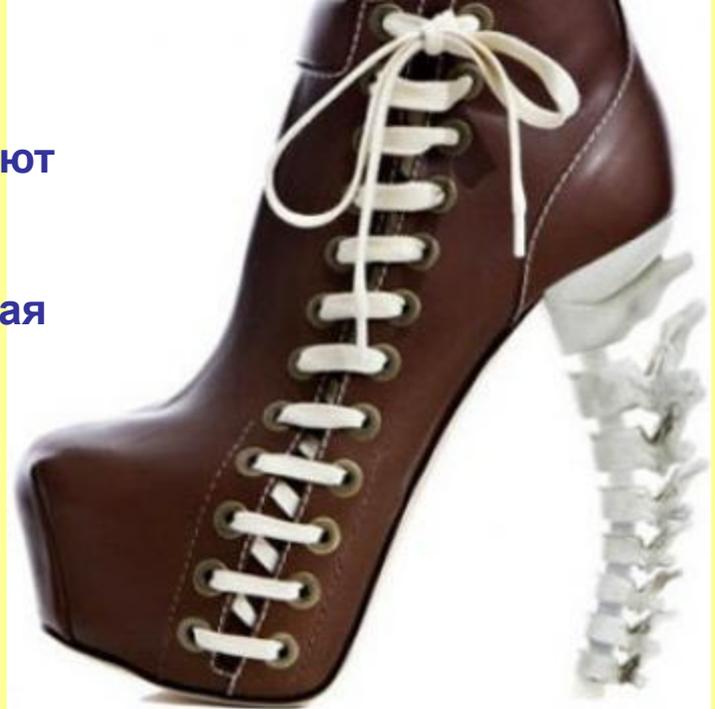


Длительное сидение за компьютером губительно для вашего здоровья!!!

Нарушение гигиены работы на компьютере наносит вред всем физиологическим системам!

Причины искривления позвоночника:

- Неправильное питание. Многие дети испытывают кальцево – фосфоровый дефицит.
- Высокий каблук, неудобная обувь, неправильная походка.
- Отрицание ценности здоровья.
- Слабая мышечная система;
- Малоподвижный образ жизни



Хочешь иметь такую осанку?

Сколиоз - "старый крест ортопедии"



Твое здоровье – твоя ответственность!



ЛЮБИ СЕБЯ!

БЕРЕГИ СЕБЯ!

УВАЖАЙ СЕБЯ!!!

Я все понял!!!



Я за спорт!!! А ты?

Источники картинок

- <http://bivaizdorov.ucoz.ru/load/pozvonochnik/4> позвоночник, спина
- http://bookz.ru/authors/pol_-bregg/zdorovii_079/i_001.png отделы позвоночника
- <http://sdempster.files.wordpress.com/2010/09/osteoporosis.jpg> сканер позвоночника
- http://www.revmatizma.ru/content/img/wmc_pictures/2008/5/img/1211436472.jpg сканер позвоночника
- http://www.revmatizma.ru/content/img/wmc_pictures/2008/5/img/1211436472.jpg позвонки
- http://www.matrasbed.ru/images/icons/scheme1_big_2.jpg типы искривления
- <http://pozv.ru/spina/prof/podem-tyajestei.html> признаки правильной и неправильной осанки
- <http://komanda29.ru/wp-content/gallery/12-2009/za-novymi-partami.jpg> мальчик за партой
- <http://content.foto.mail.ru/mail/stalki/181/i-260.jpg> девочка с чипсами и колой
- <http://forum.speedbox.ru/337-kurenje-gruppa-riska-podrostki.html> курящие подростки
- http://www.icef.ru/photo/data/media/74/img_5939.jpg дети у телевизора
- <http://www.playerzblog.com/wp-content/uploads/2010/12/Best-PC-Games.jpg> мальчик у компьютера
- http://uslugi.slando.ru/moskva/lechebnyy_i_antitsellyulitnyy_massazh_na_domu_P_2_9748212.html сколиоз у девочки
- http://www.7d.org.ua/images/news/o4_00.jpg туфли-позвоночник