

## Классный час на тему «Сколиоз»

Автор: Иванова Оксана Анатольевна,  
учитель биологии  
МБОУ «Куединская СОШ №2 – БШ»

2021 год

## Пояснительная записка

Тематическое направление:	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
Тема воспитательного мероприятия и обоснование ее выбора (актуальность)	<p>Классный час на тему «Сколиоз»</p> <p>Здоровье людей – главное богатство любого государства. Здоровье детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества.</p> <p>Несмотря на немалые усилия, ориентированные на решение этой проблемы, в России наблюдается явная тенденция к ухудшению здоровья подрастающего поколения.</p> <p>В настоящее время ежегодно общий уровень отклонения в состоянии здоровья детей возрастает. Из-за образа современной жизни у большинства детей слабый мотивационный аспект двигательной активности и низкий уровень представлений о здоровом образе.</p> <p>При планировании воспитательной работы с 5 по 9 класс на заседании Совета родителей класса и классного руководителя было принято решение, что в 6 классе воспитание будет направлено на формирование ЗОЖ.</p>
Целевая аудитория воспитательного	6 класс (11-12 лет)

мероприятия (с указанием возраста и класса)	
Роль и место воспитательного мероприятия в системе работы классного руководителя (связь с другими мероприятиями, преемственность)	В 6 классе вся работа идет под девизом «Береги здоровье смолоду!». Это пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья и вовлечение в спортивные секции и кружки, популяризация преимуществ ЗОЖ, воспитание негативного отношения к вредным привычкам. Одним из мероприятий, направленных на укрепление здоровья является классный час по теме «Сколиоз», который вытекал из проведенного в декабре медицинского осмотра врачами районной больницы.
Цель, задачи и планируемые результаты воспитательного мероприятия	<p><b>Цель:</b> укрепление здоровья обучающихся.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. расширить кругозор детей о заболевании сколиоз (выявление причин и последствий);</li> <li>2. познакомить с профилактическими мерами данного заболевания, которые у детей больных сколиозом приостановят заболевание, а у других предупредят развитие сколиоза;</li> <li>3. привлечь внимание обучающихся к своему здоровью.</li> </ol> <p><b>Планируемые результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование убеждения о необходимости сохранения личного здоровья;</li> <li>• знание о возможных последствиях заболевания сколиоз;</li> <li>• умение работать в команде, умение слушать</li> </ul>

	и слышать друг друга, обмениваться мнениями, строить понятные, логические речевые высказывания.
Форма проведения воспитательного мероприятия и обоснование ее выбора	Классный час, так как данная форма позволяет выполнить следующие воспитательные функции: - просветительскую – так как позволяет расширять кругозор обучающихся (воспитанников); - ориентирующую – формирует отношение воспитанников к своему здоровью; - направляющую – организация деятельности воспитанников, воздействие на их поведение, чтобы знания перешли в убеждения; - формирующую – проявляется в выработке у учеников навыков обдумывания и оценки своих поступков и самих себя, помогает вести диалог, выстраивать аргументацию, отстаивать свое собственное мнение.
Педагогическая технология/методы/приемы, используемые для достижения планируемых результатов	Педагогическая технология - ТРКМ (технология развития критического мышления) Методы: • словесно-эвристическая беседа с элементами самостоятельной работы; • частично-поисковый – выполнение работы в группах • наглядно-образный – презентация к классному часу
Ресурсы, необходимые для подготовки и проведения мероприятия (кадровые,	Интерактивная доска, компьютер, проектор, распечатка, самоклеящиеся стикеры, ручки, фломастеры

методические, материально-технические, информационные и др.)	
Рекомендации по использованию методических разработки в практике классных руководителей	<p>Класс делится на 3 группы.</p> <p>На столах у каждой группы лежат распечатанный материал, по которому ученики будут работать, бланк ответа, стикеры, ручки, фломастеры</p> <p>За неделю до начала классного часа необходимо продумать флешмоб и предложить его показать одной активной, спортивной ученице из этого же класса.</p>

### Ход классного часа:

#### I. Стадия вызова

Здравствуйтесь, ребята! При встрече люди издревле желали друг другу здоровья: «Здравствуйтесь, доброго здоровья!», «Как ваше драгоценное здоровье?!». Давайте и мы с вами поприветствуем друг друга. Каждый поздороваётся за руку с соседом справа, слева. Поздоровались?! Садитесь.

Я очень рада нашей встрече и знаю, что вам хочется отдохнуть от учебных занятий, побывать в кругу друзей, пообщаться и немного повеселиться. Ведь улыбка и смех – это килограммы здоровья, эликсир бодрости и положительной энергии. Поэтому давайте сегодня с пользой проведем время вместе. Начать наш классный час я бы хотела с притчи.

#### ***Чтение притчи учителем, ученики внимательно слушают***

*Однажды шли три странника. В пути их застала непогода. Они увидели дом, постучали. Им открыл хозяин и спросил:*

*- Кто вы?*

*- Здоровье, Любовь, Богатство. Впустите нас погреться.*

*- Жаль, но у нас только одно свободное место. Пойду, посоветуюсь с семьёй, кого из вас впустить.*

*Больная мать сказала:*

*- Давайте впустим Здоровье.*

*Дочь предложила впустить Любовь, а жена – Богатство. Пока они спорили между собой – странники исчезли.*

Ребята, а кого из этих странников, вы бы впустили к себе в дом? У вас на столах лежат стикеры, сделайте свой выбор, приклейте их к доске под той ценностью, которая на ваш взгляд самая ценная.

***Учащиеся делают свой выбор, приклеивая под словами «Любовь», «Здоровье», «Богатство», свои стикеры.***

Давайте подведем итог. Сколько бы человек из нашего класса впустило бы здоровье, любовь, богатство.

***Учитель вместе с детьми считают приклеенные к доске под ценностями стикеры. Если приоритетом выбрано не здоровье, то предложить про ранжировать (Какую бы ценность вы бы поставили на первое место, второе и третье?)***

***Объясните ваш выбор***

Молодцы! Ведь не зря еще древнегреческий историк Геродот говорил «Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилён разум».

## **II. Осмысление**

В декабре месяце вы проходили медицинский осмотр врачей нашей районной больницы. Результаты этого обследования вы видите на экране. Какое заболевание наиболее часто встречается в нашем классе?

Заболевания:

- неправильная осанка (сколиоз, на ранних стадиях развития) – 5 человек
- хронические заболевания дыхательных путей – 2 человека
- плоскостопие – 1 человек
- увеличение щитовидной железы (зоб) – 2 человека

**Ученики внимательно изучают диаграмму на слайде и делают вывод.**

Правильно, сколиоз – это боковое искривление позвоночника. Это одно из серьезных заболеваний, которому подвержены учащиеся в возрасте 10-13 лет.

Как вы думаете, почему? Посоветуйтесь в группе

**Ответы учащихся (малоактивный образ жизни, неправильно сидим, слабый мышечный аппарат спины)**

Чтобы получить более полную информацию о сколиозе, я предлагаю вам поработать в группах и ответить на вопросы

1 группа, вам необходимо ответить на вопрос «В чем причина появления этого заболевания?»

2 группа, вам необходимо ответить на вопрос «Какие последствия возможны, если у человека есть сколиоз?»

3 группа, вам необходимо ответить на вопрос «Каковы меры профилактики данного заболевания».

Для работы вам необходимо найти листы распечатки и бланки ответа на столе в конверте. На работу с текстом вам дается 10 минут, по истечении которых одному представителю вашей группы необходимо будет дать ответ на поставленный вопрос

**Ответы учащихся:**

**1 группа - причины сколиоза:**

- **неправильная поза за партой**
- **неравномерная нагрузка на позвоночник и мышцы спины**
- **привычка сутулиться**
- **мягкая постель**
- **недостаток витаминов в пище**
- **гиподинамия (мало двигаются)**
- **следствие тяжёлого рахита**
- **генетический фактор (неправильное развитие позвонков)**

## **2 группа - последствия**

- **Изменение осанки больного**
- **Подвижность позвоночника резко уменьшается**
- **Всякое физическое напряжение утомительно**
- **Жалобы на мышечные и межреберные боли - невралгии**
- **Изменение положения внутренних органов**
- **Снижение трудоспособности**

## **3 группа - профилактика**

**Движение + правильное питание + режим + гордая осанка  
= ЗДОРОВЫЙ, УВЕРЕННЫЙ В СЕБЕ, УСПЕШНЫЙ ЧЕЛОВЕК**

Молодцы! Позвоночник – это серьезно. Он определяет во многом состояние здоровья человека. Человек настолько молод, на сколько молод его позвоночник, т.е. вы будете ощущать себя на столько молодым до тех пор, пока будет здоров ваш позвоночник. Поэтому здоровье беречь нужно смолоду! Ну а чтобы наш позвоночник был здоров необходимо проведение профилактических упражнений.

**Каждая группа встает с места и выполняет упражнения (5 минут)**

- 1 группа – упражнение с гимнастической палкой
- 2 группа – наклоны в сторону и приседания у стены
- 3 группа – гордая осанка с книгой на голове

Вторым и важным условием профилактики сколиоза является движение. Карина, тебе карты в руки.

**Дети под заводную музыку повторяют движения за Кариной**

Похлопаем друг другу. Молодцы!

## **III. Рефлексия**

Ребята, посмотрите на слагаемые здорового, уверенного в себе, успешного человека. Какие профилактические составные мы рассмотрели?

Какие еще слагаемые мы будем рассматривать на следующем классном часе? **(Режим дня и правильное питание)**

Молодцы! А сейчас я предлагаю вам провести рефлексию сегодняшнего классного часа. Для этого встаньте в позу лицом к гостям, или друг другу, которая бы объяснила ваше отношение ко всему, что происходило на нашем занятии. Уважаемые гости, ребята мы с вами находимся в Музее скульптур, которые говорят о происходящем на сегодняшнем занятии. Спасибо! Присаживайтесь.

Закончить наш классный час я бы хотела следующими словами, сказанными еще в прошлом столетии великим биологом, иммунологом Ильей Мечниковым – «Для каждого человека 120 лет – это должен быть не возраст. Купить здоровье нельзя, его можно только зарабатывать собственными постоянными усилиями. Лишь настойчивая работа над собой позволит каждому сделать себя энергичным долгожителем». Я бы хотела видеть вас вот такими, здоровыми и красивыми (фото со Дня здоровья) Спасибо за занятие.

Сколиоз - болезнь, которая не позволяет жить полноценной жизнью.

### Последствия сколиоза

Похвастаться идеальной осанкой сегодня могут немногие, разве что люди выполняющие постоянно физические упражнения. Например, спортсмены, балерины и профессиональные военные. Сколиозу в той или иной степени подвержены все. У людей с выраженным сколиозом смещены и сдавлены внутренние органы, что может быть причиной головных болей, ухудшения зрения и слуха, гипертонии, невралгии, эпилепсии, сердечных колик, болей в лопатках, спине и пояснице.

В основном болезнь проявляется у особо старательных детей, которые вместо занятий физкультурой предпочитают сидеть часами за уроками, увлекаются играми за компьютером или играют на пианино. Если письменный стол не соответствует росту ребенка или он постоянно носит тяжести в одной руке, то все это может стать причиной развития сколиоза у ребенка школьного возраста. Также, такие факторы как слишком мягкая постель, высокая подушка, привычка опираться на одну и ту же ногу оказывают негативное влияние на развитие правильной осанки. Уже к возрасту 12-13 лет в связи с усиленным ростом организма наметившее искривление позвоночника усугубляется, степень деформации усиливается.

Сколиоз в начальной стадии серьезной опасности для ребенка не представляет. Поскольку позвоночник не сильно искривлен и если вовремя обратится к врачу, пройти курс лечения и постоянно заниматься лечебной гимнастикой, то лечение может предупредить прогрессирование искривления. Но иногда встречаются запущенные случаи. Распознавание сколиоза в начальной стадии очень важно, за физическим развитием ребенка должны постоянно наблюдать врачи-педиатры, школьные врачи и родители.

Если наблюдений нет, сколиоз развивается еще сильнее и происходит еще большее смещение межпозвонковых дисков. При сколиозе 2-3 степени

позвоночник начинает задевать внутренние органы. При таком сильном сколиозе появляется множество опасных заболеваний, которые могут серьезно повредить здоровью человека.

Существуют и другие причины развития сколиоза, это может быть рахит, гипотрофия, неполноценное питание, ожирение, частые и длительные инфекционные болезни и плоскостопие. Многие врачи сегодня склоняются к мысли, что сколиоз - это наследственная болезнь. В 92% случаев наблюдается нарушение осанки у детей, чьи родители тоже в той или иной степени подвержены сколиозу. При этом вовсе необязательно, что сколиоз будет развиваться в той же форме, как у родителей. Но он будет обязательно. Поэтому родителям, имеющим деформацию позвоночника, надо с маленьких лет наблюдать за физическим развитием своего ребенка. Не надо ждать, когда у ребенка уже появятся сколиотические деформации в той или иной степени.

Сколиоз - это не только дефект осанки, приводящий к ухудшению очертаний фигуры человека. Сколиоз-это болезнь, которая не дает человеку жить полноценной жизнью. Такая осанка - благодатная почва для развития проблем психологического характера. Ведь более 60% болеющих сколиозом - девушки и женщины, и психологический дискомфорт при сколиозе доставляет им массу неудобств.

Что уж говорить о тех, кто вынужден из-за невнимательного отношения к его здоровью педиатров, родителей вынужден всю жизнь жить с горбом. Ведь ребенок сам не может определить без помощи взрослых, есть у него искривления позвоночника или нет. Психологическая проблема при сколиозе - это лишь малая часть всех остальных негативных проявлений этой болезни. Ведь позвоночник - это центр организма. Все остальные органы и мышцы подстраиваются под него. Именно поэтому искривление позвоночника может быть причиной возникновения головных болей, болей в грудной клетке, пояснице и в лопатках. При искривлении позвоночника происходит сдавливание нервных корешков, находящихся в спинном мозге.

Межпозвонковые диски с одной стороны подвергаются высокому давлению, а с другой - низкому, поэтому они сдвигаются, что приводит к асимметрии мышц и органов. Искривленный позвоночник перекашивает тело и вызывает растяжение внутренних тканей, происходит деформация органов, защемляются нервные окончания, находящиеся около позвоночного столба.

Деформация грудной клетки и таза, смещение сердца, легких и других внутренних органов способствует ухудшению их функции. Мышцы тоже становятся менее работоспособными. Все это вызывает многочисленные сбои в работе организма, которые неизбежно проявляются в нарушении обмена веществ и пищеварения, снижении активности человека и качества его жизни. Самое опасное осложнение сколиоза - это разрушение позвоночного столба и межпозвоночных дисков с образованием грыж.

Сколиоз трудно поддается лечению, поэтому максимальное внимание следует уделять его профилактике: ребенок должен больше бывать на солнце, свежем воздухе, заниматься плаванием, гимнастикой, очень полезен массаж. Желательно, чтобы ребенок проделывал разминочные упражнения после каждых 30-40 минут сидения.

Бланк ответа 1 группы

**Причины**

---

---

---

---

---

---

---

Бланк ответа 2 группы

**Последствия**

---

---

---

---

---

---

---

Бланк ответа 3 группы

**Меры профилактики**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**ЗДОРОВЫЙ,  
УВЕРЕННЫЙ В СЕБЕ,  
УСПЕШНЫЙ ЧЕЛОВЕК**