

ჯანმრთელი სხეული



მოამზადა რუსუდან თედორაძემ

განათლების E სახლი

პროექტის მიზანი



მოსწავლეებში ჯანსაღი
ცხოვრების წესის
გაცნობიერება და
დაუფლება

სწორი ზურგი, გაშლილი მხრები,
აწეული თავი კარგი ტანადობის
ნიშანია. კარგი ტანადობა კი
სილამაზისა და ჯანმრთელობის
საწინდარია.



განათლების E სახლი



პროექტის აქტუალობა

საბუნებისმეტყველო განათლების
პრიორიტეტი ჯანსაღი ცხოვრების
წესების დაუფლებაა.

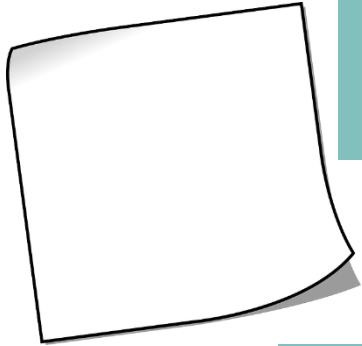
სწორ დგომას, ჯდომას, წოლას დიდი
მნიშვნელობა აქვს სხეულის
ტანადობისთვის.



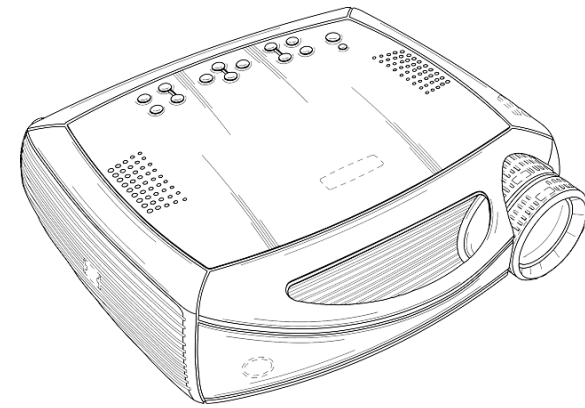
განათლების E სახლი

სასწავლო მიზნები:

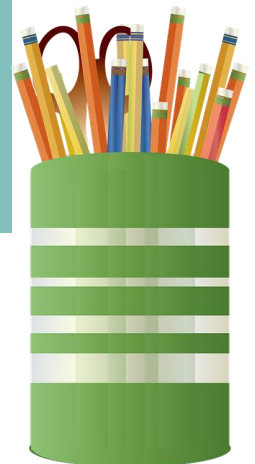
- მოსწავლეები იმსჯელებენ სპორტის და აქტიური ცხოვრების წესის მნიშვნელობაზე ;
- თეორიულ ცოდნას გამოიყენებენ პრაქტიკული სამუშაოს შესასრულებლად;
- გამოიკვლევენ მეგობრის და საკუთარ ტანადობას, შეადგენენ დაკვირვების ოქმს ;
- შეიმუშავენ რეკომენდაციებს.



რესურსები:



ბარათები,
ფორმატები, მარკერები,
სახაზავი, ფერადი
ფურცლები, ლეპტოპი,
პროექტორი.



I აქტივობა - ინტერვიუ მეგობართან და ურთიერთწარდგენა

- წყვილებად დაყოფა-აირჩიეთ მეწყვილე.
- წყვილები წარმოადგენთ ჟურნალისტს და რესპონდენტს (მუშაობის დროს ხდება როლების გაცვლა)
- აიღეთ ინტერვიუ ერთმანეთისგან
- წარადგინე მეგობარი

კითხვები ინტერვიუსთვის

- ცხოვრობ თუ არა ჯანსაღი ცხოვრების წესით?
- სპორტის რომელი სახეობა მოგწონს და რატომ?
- რა სახის ფიზიკური დატვირთვა გაქვს ყოველდღე?
- რას ნიშნავს დინამიკური და სტატიკური სპორტი?

მეგობრის წარდგენა

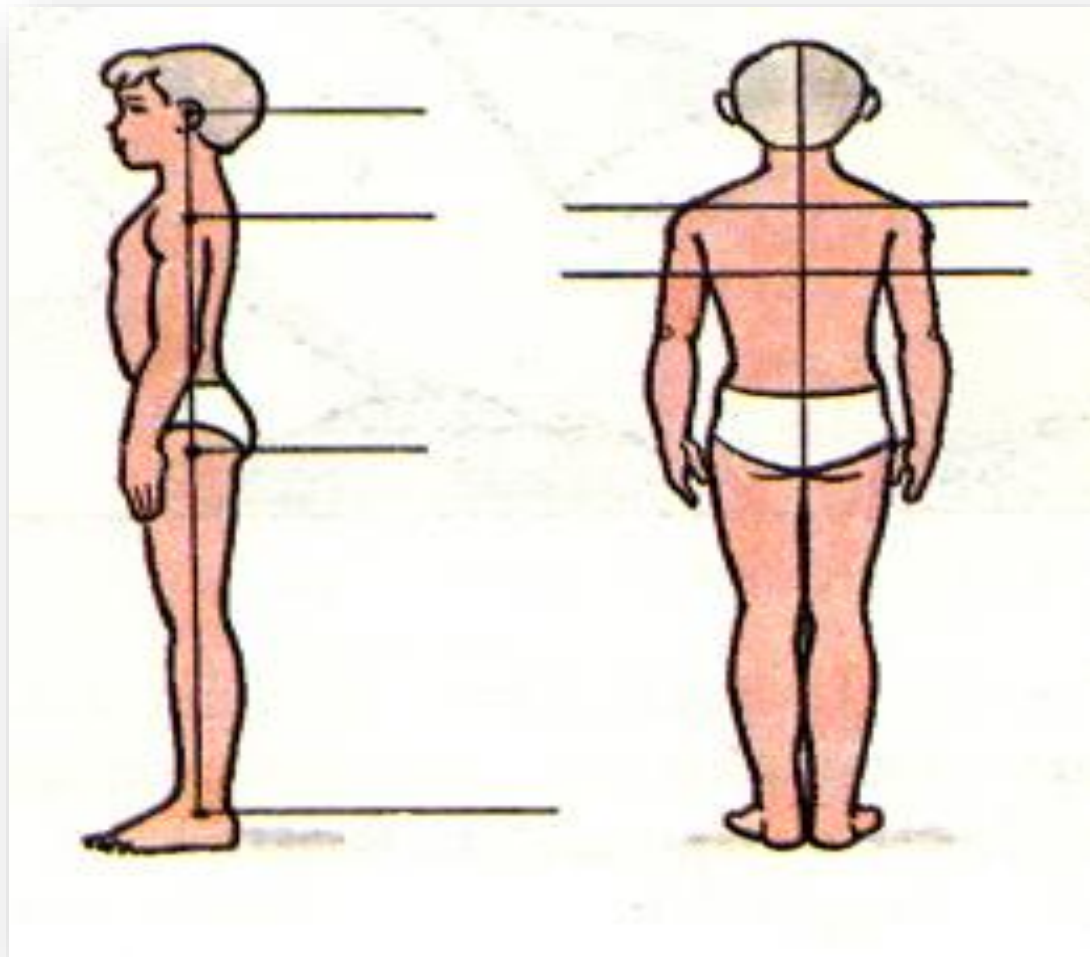
წარადგინე კლასის წინაშე შენი მეგობარი,
გამოთქვი აზრი, როგორ ცხოვრობს
იგი, მისდევეს თუ არა ჯანსაღი
ცხოვრების წესს.



ძირითადი კითხვები(მსჯელობისათვის)

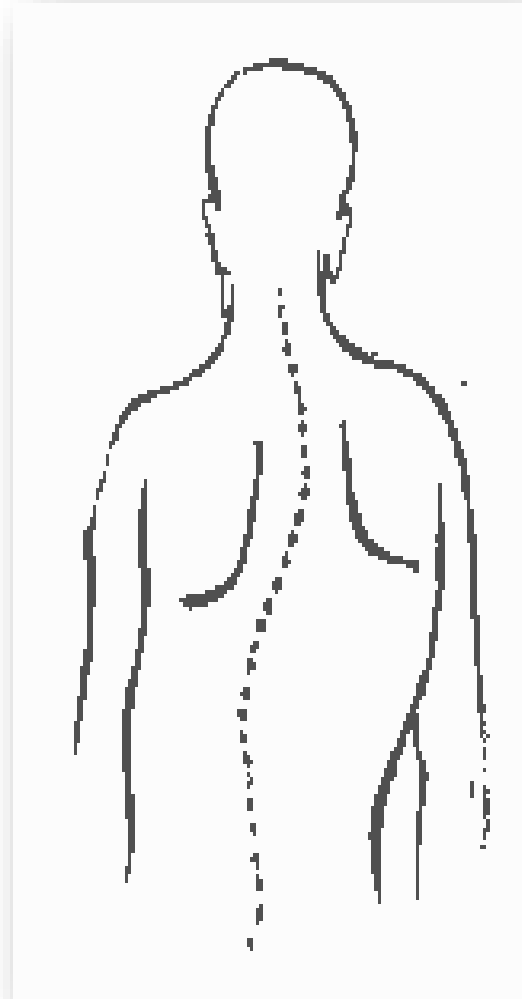
1. რას ნიშნავს ადამიანი ტანადია?
- 2.რისგან შედგება ადამიანის ხერხემალი?
- 3.როგორი ფორმა აქვს ხერხემალს?
- 4.რას ნიშნავს ხერხემლის გამრუდება?
- 5.რა იწვევს ხერხემლის გამრუდებას?
- 6.რას ნიშნავს ბრტყელტერფიანობა?

ნორმალური ხერხემალი



განათლების E სახლი

გამრუდებული ხერხემალი



განათლების E სახლი

რა იწვევს ხერხემლის გამრუდებას?



განათლების E სახლი

სკოლიოზი (skolios) ბერძნული სიტყვაა და
ნიშნავს გამრუდებულს. არსებობს
თანდაყოლილი და შეძენილი სკოლიოზი.



მეოთხე
ხარისხის



მესამე
ხარისხის

განათლების E სახლი

ხერხემლის გამრუდების სახეები

სკოლიოზი



კიფოზი ;

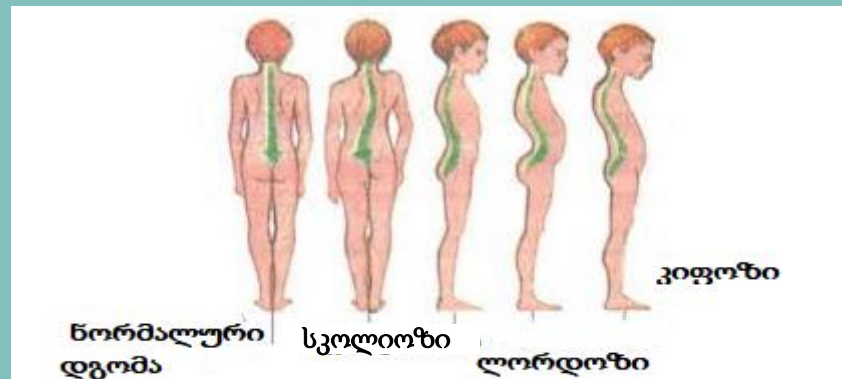
ლორდოზი



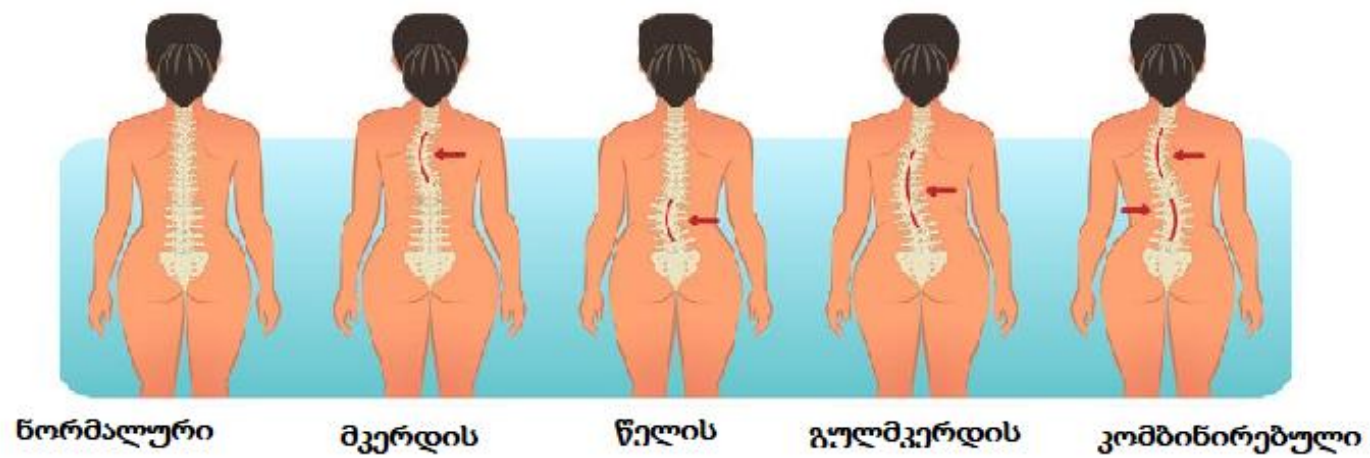
განათლების E სახლი

ხერხემლის დარღვევის წარმოშობის მიზეზები

- თანდაყოლილი დეფექტები;
- სამშობიარო ტრავმები;
- სწრაფი ზრდა;
- ოსტეოქონდროზი;
- არასწორი ჯდომა, დგომა, ერთ მხარეს მძიმე საგნის ტარება.



სკოლიოზის სახეები



განათლების E სახლი

აქტივობა #2

ტანადობის კვლევა

- დააკვირდი შენს მეგობარს სიარულის, ჯდომის და დგომის დროს;
- დააყენე კედელთან ისე, რომ თავი და ზურგი ეხებოდეს კედელს, ეცადე მუშტი მოათავსო მის წელსა და კედელს შორის. მუშტის მოთავსება თუ გაგიჭირდა, მოათავსე ხელისგული.
- შედეგების შეფასება: თუ მისი ზურგი სწორია და სიარულის დროს თავი ამართული, თუ წელსა და კედელს შორის მხოლოდ ხელისგული ეტევა, შენი მეგობრის ტანადობა ნორმალურია.

აქტივობა #3

გამოიკვლიე შენი ხერხემლის მოქნილობა .

➤ შეაერთე ფეხები, მოიხარე წელში ისე, რომ მუხლები არ მოხარო. შეეცადე მისწვდე იატაკს.

შედეგების შეფასება:თუ ხელისგულებით ეხები იატაკს, ეს შენი ხერხემლის მოქნილობაზე მიუთითებს.

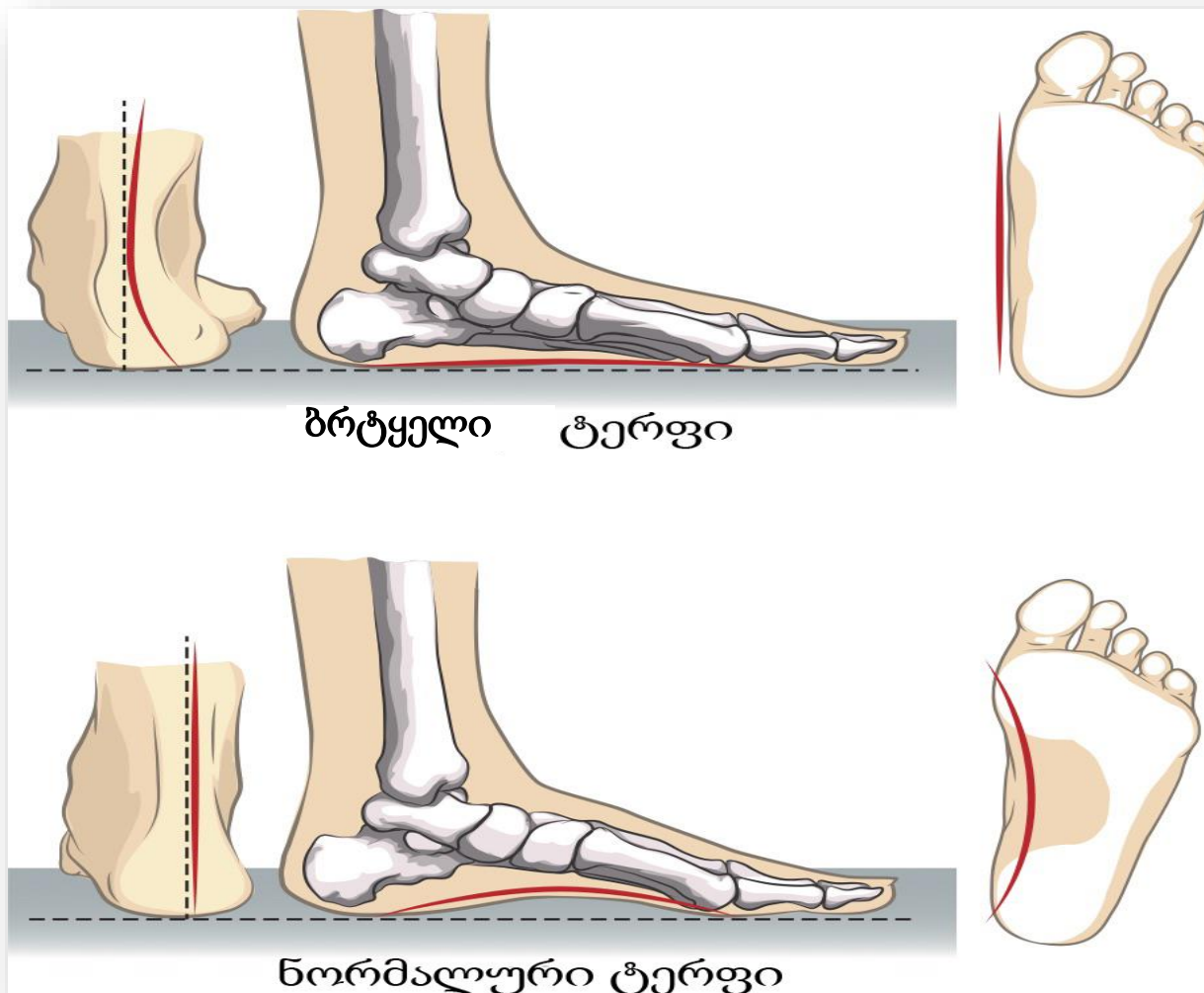
სკოლიოზის მკურნალობა

ხანგრძლივი და რთული პროცესია, ის
ექიმის მაღალკვალიფიციურობას და
გამოცდილებას მოითხოვს.

ასევე, მნიშვნელოვანია
პაციენტის მოთმინება, ექიმის
მითითებების გულმოდგინედ შესრულება
და მონდომება.

მკურნალობის მეთოდებია: ვარჯიში, მასაჟი
და ფიზიოთერაპია.

ვიწრო ფეხსაცმლის ტარებამ შეიძლება ბრტყელტერფიანობა
გამოიწვიოს



განათლების E სახლი

აქტივობა # 4

ბრტყელტერფიანობის აღმოჩენა

აბაზანაში დაისველე შიშველი ფეხი, დაადგი ფურცელზე (უმჯობესია ფერადი ფურცელი) და შემოხაზე ფეხის კონტური ფანქრით. ტერფის ანაბეჭდზე გაზომე წინა და უკანა ტერფის სიგანე. უკანა ტერფის ზომა გაყავი წინა ტერფის ზომაზე და მიღებული შედეგი გამოსახე პროცენტებში.

შედეგების შეფასება: თუ შედეგი 33%-ს არ აღემატება, შენ ნორმალური ტერფი გაქვს. თუ შედეგი 33%-ზე მეტია, მაშინ ბრტყელტერფიანობაა და აუცილებლად მიმართე ექიმს.

ჯანმრთელობას გისურვებთ



განათლების E სახლი