

Районная научно-практическая конференция школьников
« Юность. Исследование. Наука»

" Влияние веса портфеля на формирование ОДС школьников."

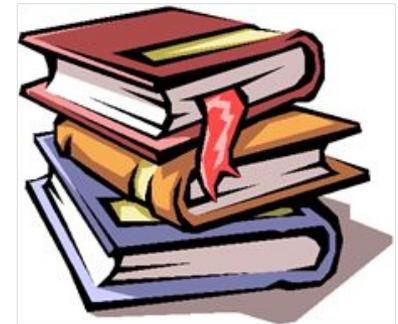


Выполнил ученик 8 класса
МОУ Котельницкая ООШ
Шабанов Александр
Руководитель:
Вепрева О.П.

2011год

Содержание работы

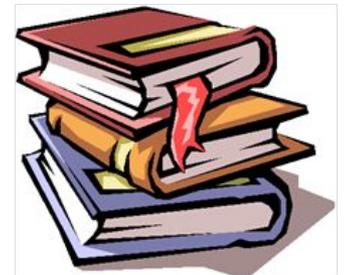
- Введение. Цели и задачи
- Значение и строение ОДС
- Осанка и её нарушение
- Состояние ОДС школьников Котельницкой ООШ
- Изучение норм веса и размеров школьного портфеля
- Заключение



Цели:

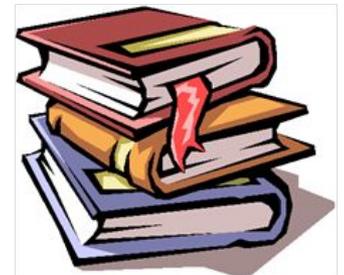


- На конкретной диагностике отдельно взятой школы доказать серьезность и актуальность изучаемого вопроса.
- Показать как предохранить свой опорно-двигательный аппарат от развития различных отклонений.



Задачи:

- Раскрыть значение осанки, как показателя состояния позвоночника.
- Изучить условия, приводящие к отклонениям в строении ОДС и их последствия.
- Проанализировать результаты медицинского осмотра школы на наличие патологий ОДС.
- Проанализировать результаты исследования на соответствие веса и размера школьного портфеля требованиям СанПиНа.



Функции ОДС :

- **Опорная** - фиксация мышц и внутренних органов
- **Защитная** - защита жизненно важных органов
- **Двигательная** - обеспечение простых движений, двигательных действий и двигательной деятельности
- **Рессорная** - смягчение толчков и со'



Осанка - привычное положение тела человека во время ходьбы, стояния, сидения и работы.

Правильная осанка характеризуется:

- правильным положением позвоночника со всеми изгибами
- симметрией плеч
- правильным расположением внутренних органов
- прямым держанием ГОЛОВЫ и Т.Д.



Типы осанки:

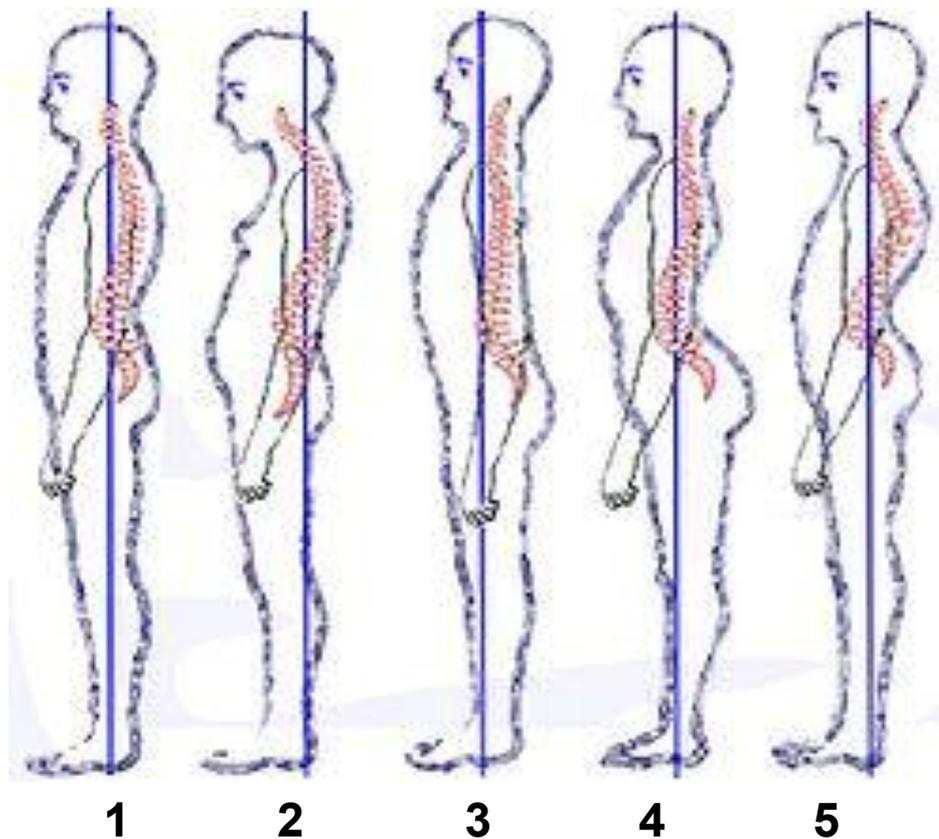
1. Нормальная осанка

2. Круглая спина

3. Плоская спина

4. Плоско-вогнутая спина

5. Вогнуто-круглая спина



Нарушение осанки вызывает:

- **болевые ощущения**



Признаки сколиоза



- деформацию скелета



- поражение внутренних органов.



Основные причины нарушений:

- **Неправильное положение тела в течение дня.**
- **Неравномерная нагрузка на позвоночник при ношении груза.**
- **Гиподинамия**



Собраны следующие материалы:

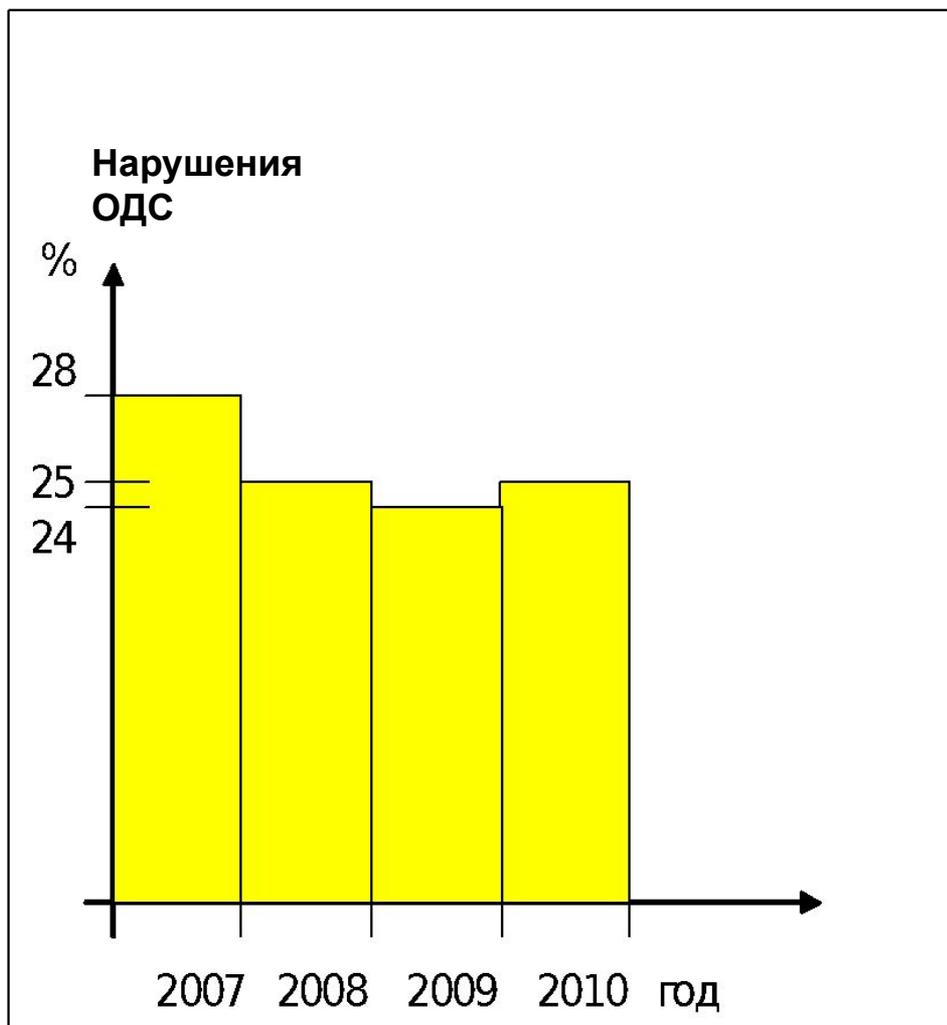
- проанализированы данные медицинских осмотров в период с 2007 по 2010 гг.;
- определен средний вес школьного портфеля по классам в 2010 и 2011 учебном году, и на 2000г.;



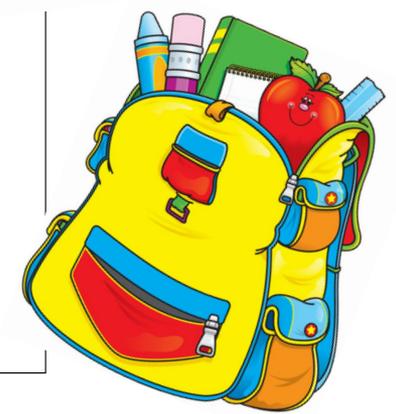
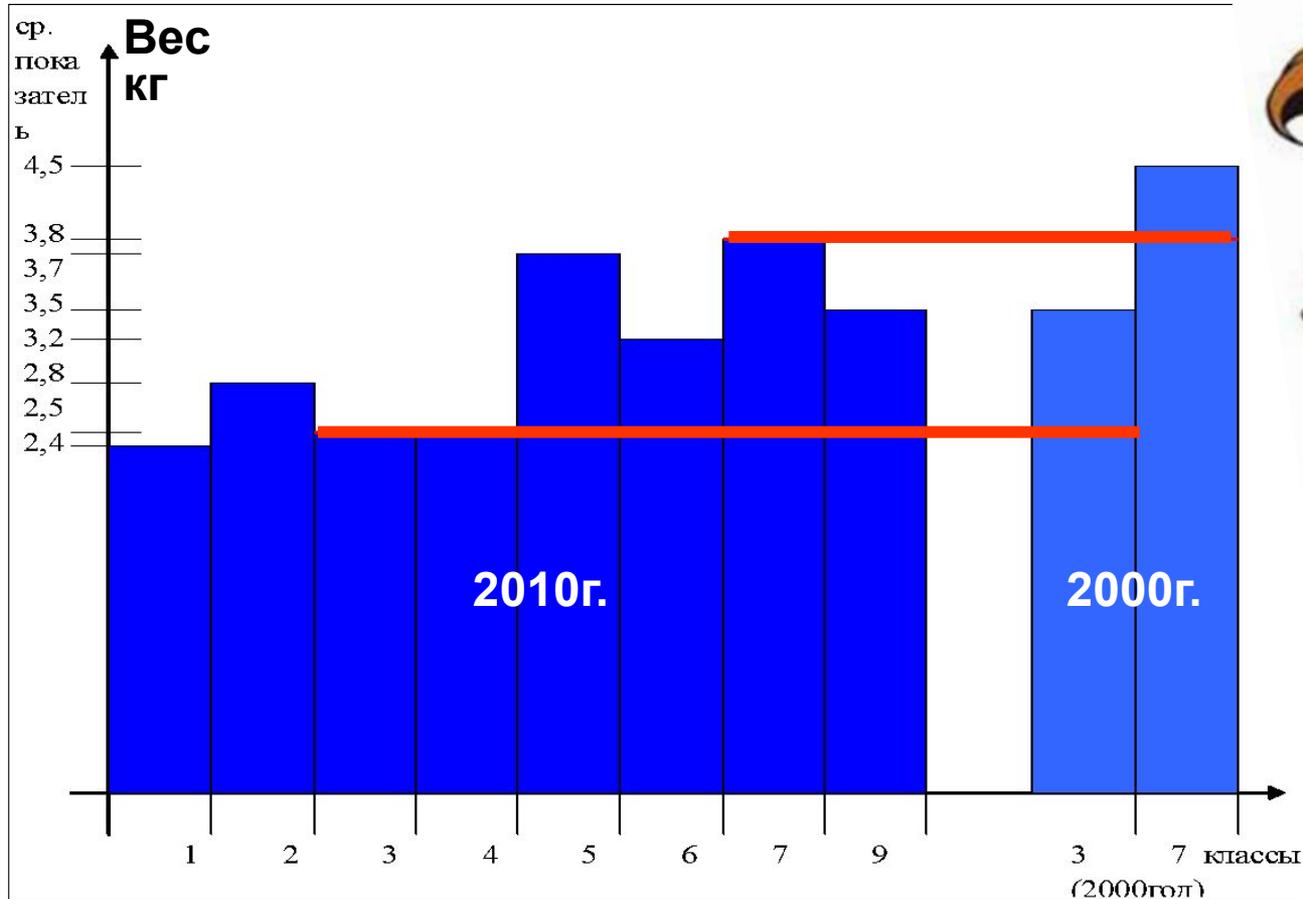
- установлено соотношение различных моделей портфеля;
- проведен замер некоторых параметров портфеля.



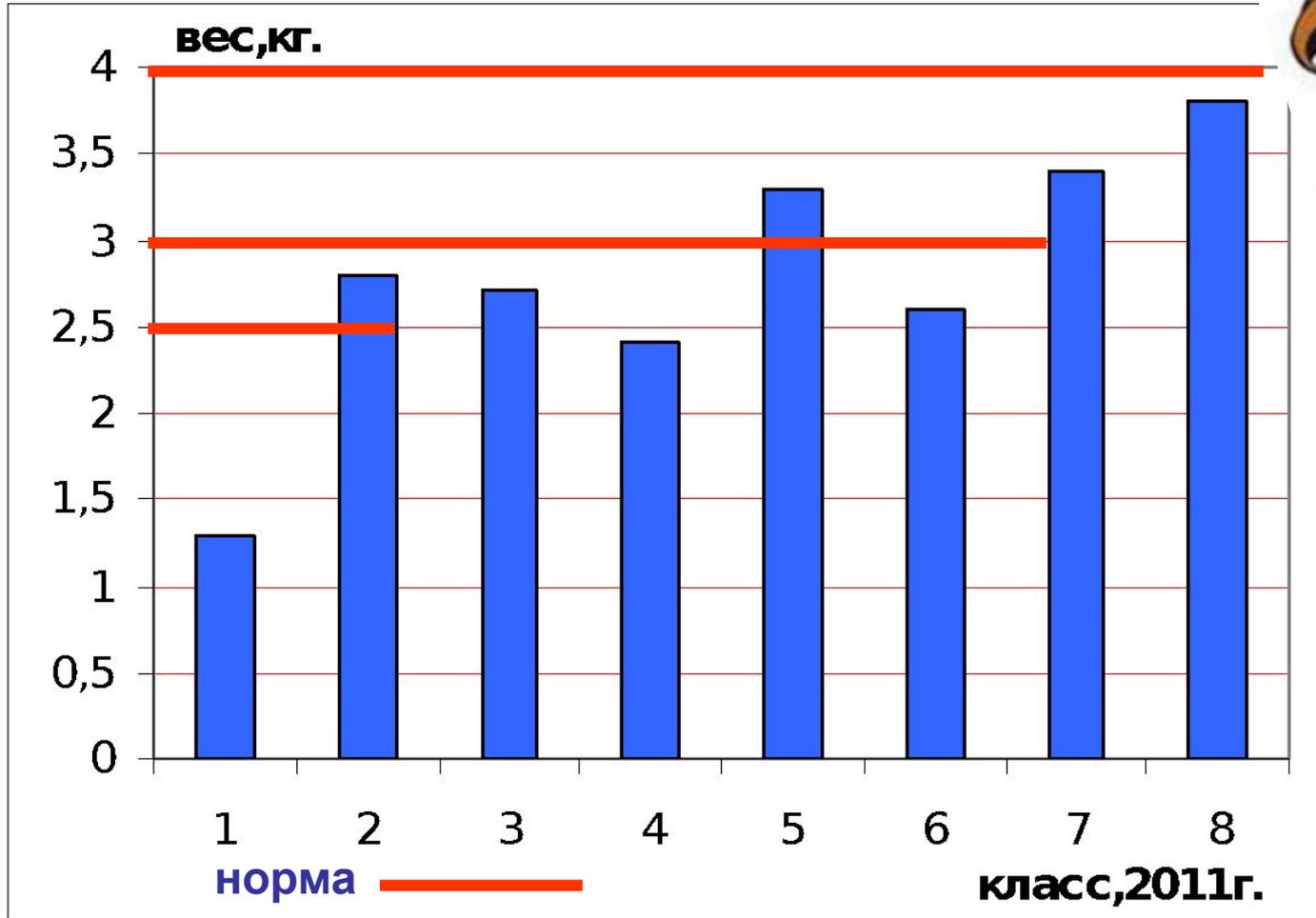
Данные о состоянии ОДС учащихся школы



Вес портфеля на 2000 и 2010 гг.

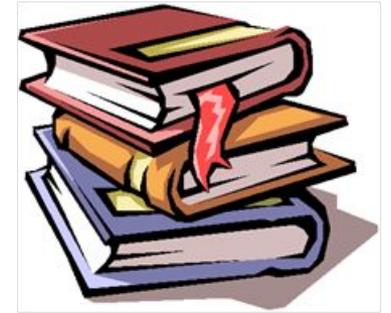


Вес портфеля на 2011г.



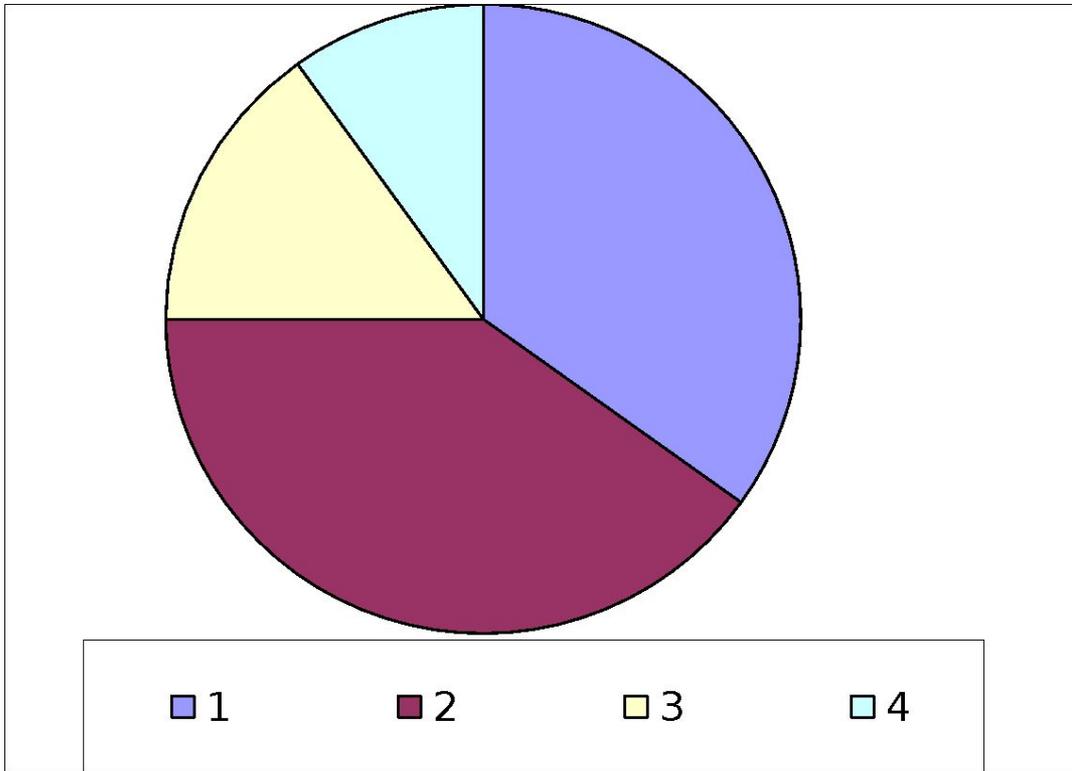


Санитарные нормы



Класс	Вес одного учебника	Вес портфеля	Вес пустого портфеля
1- 3	300	до 2,5 кг	600 г
4- 6	450	до 3 кг	700 г
7-9	500	до 4 кг	1кг

Модели «портфелей»



1. ранец-35%



2. сумка-40%



3. рюкзак-15%

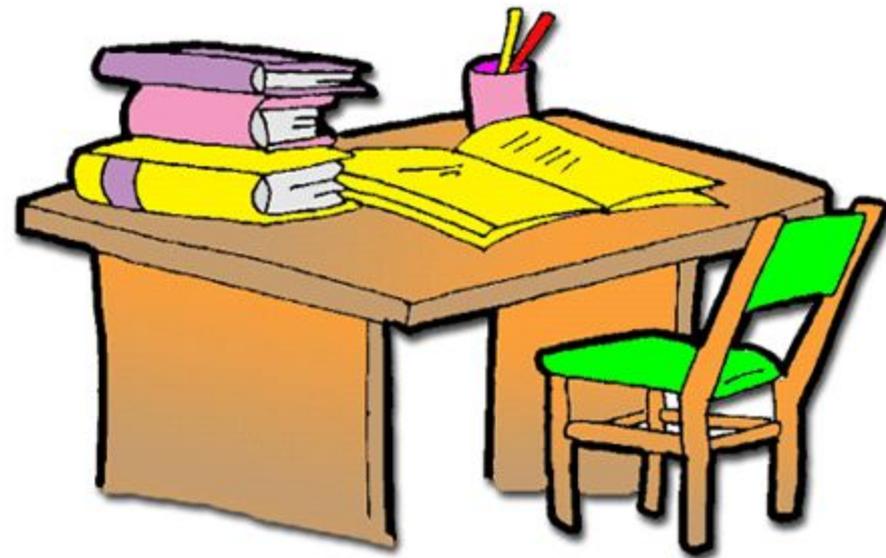


4. пакет -10%

Выводы:



www.shutterstock.com · 12773980



© www.ClipProject.info



Спасибо за внимание!