

# Исследовательская работа «Моё здоровье»



Классовый

Работу выполнила:  
Шахавнина Любовь  
ученица 4 класса  
МБОУ Кочуновская ООШ

Руководитель: Савватеева И.А.,  
учитель начальных

# Цель моей работы

Меня волнует моё здоровье, здоровье моих друзей и всех школьников. Поэтому я решила провести исследование, которое поможет мне доказать, что тяжёлый портфель или ранец действительно вредят здоровью.

В данном исследовании я рассматриваю такие вопросы:

*Как тяжёлый ранец влияет на осанку ребёнка?*

*Сколько должен весить ранец?*

*Как правильно выбрать ранец?*

# Задачи моего исследования

1. Проанализировать данные в медицинской литературе по теме моего исследования.
2. Описать, как влияют тяжёлые портфели или ранцы на растущий организм ребёнка, к каким последствиям это приводит.
3. Доказать, что тяжёлый портфель вредит здоровью.
4. Предложить свои способы решения проблемы.

# Объект, предмет и база исследования

Объект исследования: человек

Предмет исследования: осанка школьника – основа  
здоровья.

Участники исследования: я и мои друзья



# Гипотеза исследования

Я предполагаю, что тяжёлый ранец вредит здоровью.

## Что я должна сделать

Опрос; наблюдение; сбор информации из книг, журналов, газет; эксперимент.

## Сроки выполнения:

2 недели

## Место выполнения:

Школа, дом

# Результат исследования

Правильная осанка формируется в первые годы жизни. Но наиболее важный период - с 4 - 10 лет, когда быстро развиваются механизмы, обеспечивающие вертикальную позу.

На формирование неправильной осанки оказывают влияния хронические заболевания, недостаточный по времени отдых и пассивные

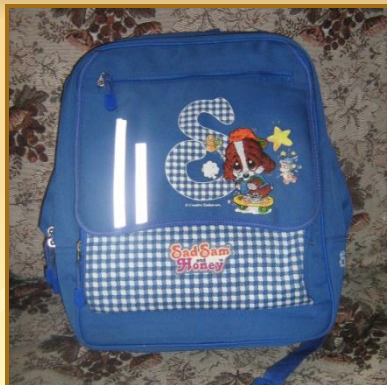
Формы его проведения, неправильное положение тела во время занятий, не соответствующая росту мебель, неудобная обувь и одежда.



В группу риска входят близорукие, быстрорастущие дети, а также дети с частыми болями в животе.

**Осанку школьникам портят тяжёлые ранцы и особенно – портфели. Регулярная неправильная нагрузка на неокрепший позвоночник – неприятности на всю дальнейшую жизнь.**





# Выбираем ранец

При покупке следует обращать внимание не только на красоту и яркость, но прежде всего на функциональные качества. Для изготовления ранцев сейчас, как правило, используются различные кожзаменители или синтетические ткани. Эти материалы должны быть лёгкими, прочными, с водоотталкивающей пропиткой или покрытием, удобной для очистки. Для наших холодных зим важно ещё и такое качество, как морозоустойчивость. Иначе на морозе ранец затвердеет и будет напоминать ледяную корку. Да и срок службы такого ранца не велик. Чаще всего подобными недостатками страдают рюкзаки и сумки, которые привозят к нам из тех стран, где круглый год лето. Обратите внимание на спинку ранца. Она должна быть твёрдой, а ляжки широкими.





# План моего эксперимента

1. Взвесить ранцы без школьных принадлежностей у своих друзей.
2. Проверить вес учебников, необходимых по программе, и сравнить с гигиеническими нормами.
3. В течение недели наблюдать за изменением веса ранца в связи с учебными нагрузками.
4. Подвести итог «Самый, самый...» (самый правильный ранец; самый лёгкий ранец; самый тяжёлый ранец; самый тяжёлый ранец с принадлежностями; самый лёгкий ранец с принадлежностями; самый тяжёлый учебник; самый «тяжёлый» учебный день; самый «лёгкий» учебный день).
5. Дать советы ученикам, родителям и учителям.

# Начало исследования

Для исследования мне понадобились: помощь моих друзей, ранцы без школьных принадлежностей (их было 6) и весы.



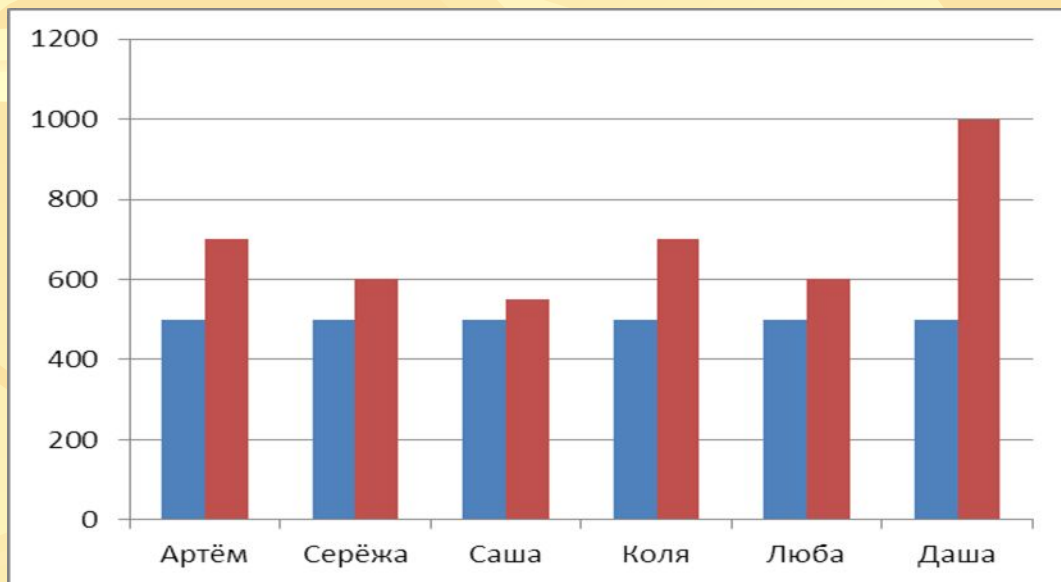
По гигиеническим нормам вес ранца не должен превышать для учащихся:

- 1 – 4-х классов – 500г -700г;

# Результат взвешивания ранцев (без школьных принадлежностей)

Итак, вот что у меня получилось:

ранец - 500 г-700г - норма



Мы увидели, что у 5 учеников (85%) вес ранца соответствует гигиеническим нормам, т. е. не превышает условного веса. Самый легкий ранец у Кузнецова Саши. Самым тяжёлым ранцем оказался ранец Даши.

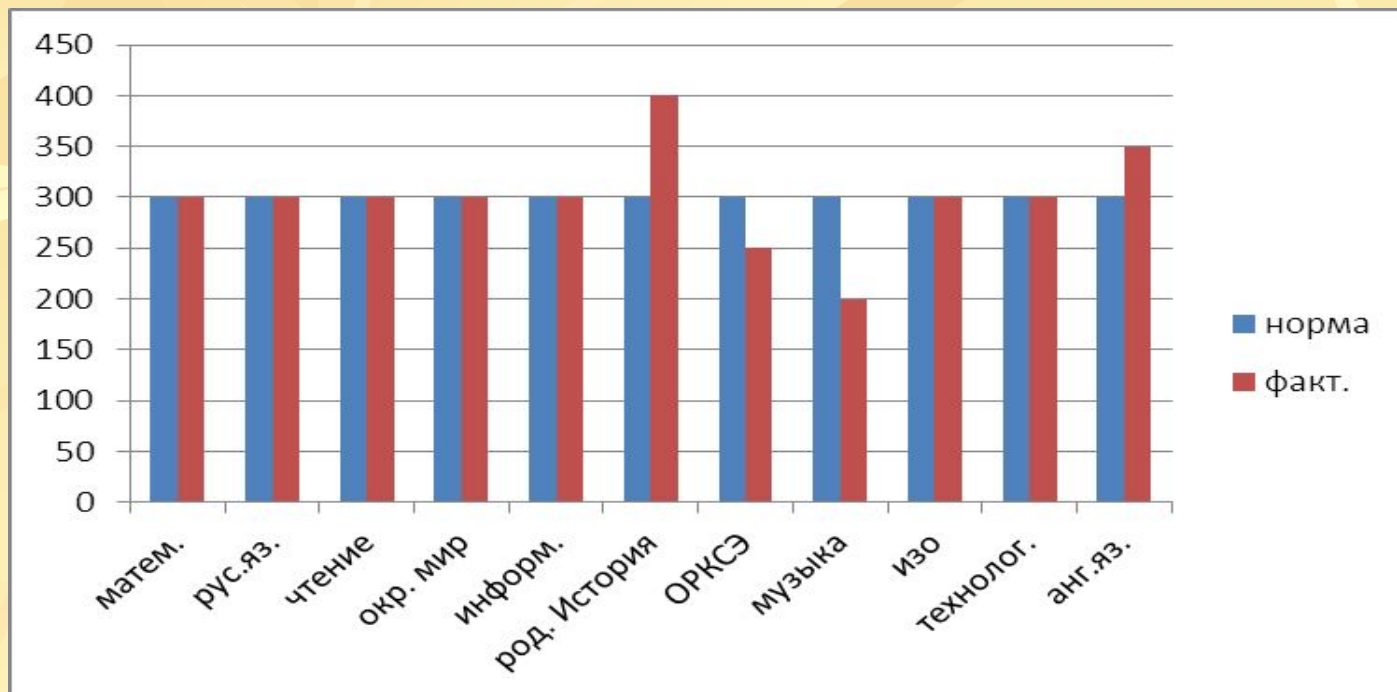
# А сколько весит учебник?

Для исследования мне понадобились учебники (математика, русский язык, литературное чтение, окружающий мир, информатика, английский язык, дневник, рабочая тетрадь по окружающему миру, родной истории, информатики) и весы.



По гигиеническим нормам учебник начальных классов не должен превышать 300 граммов.

# А что у нас?



Самым тяжёлым учебником оказалась  
**родная история.**

# Каким оказался вес ранца?

Правильный вес ранца должен быть в 10 раз меньше веса самого ученика.

Понаблюдав в течение недели за весом ранцев я обнаружила:

Имя	Вес тела	Правильный вес ранца (кг)	Настоящий вес ранца (кг)					
			Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.
Артемьев А.	30кг	3кг	2кг650г	2кг	2кг 400г	2кг 750г	2кг400г	2кг500г
Косолапов С.	31кг	3кг 050г	3кг800г	2кг750г	2кг 500г	2кг 500г	3кг100г	3кг500г
Кузнецов С.	37кг	3кг 700г	2кг800г	2кг700г	2кг 600г	2кг 500г	2кг600г	2кг500г
Фролов К.	39кг	3кг 900г	2кг900г	2кг800г	2кг 300г	2кг 150г	2кг400г	2кг600г
Шахавнина Л.	27кг	2кг 700г	3кг350г	2кг450г	2кг 500г	2кг 500г	2кг800г	3кг550г
Юрасова Д.	40кг	4кг	3кг100г	3кг	3кг	3кг	3кг200г	3кг800г

# Итог «Самый, самый...»:

- самый правильный ранец - 500 г-700г;
- самый лёгкий ранец - 550 г (Кузнецов Саша);
- самый тяжёлый ранец - 1000 г ( Юрасова Дарья);
- самый тяжёлый ранец с принадлежностями -3 кг 800 г;
- самый лёгкий ранец с принадлежностями - 2 кг ;
- самый лёгкий учебник – 200 г ( «Музыка»);
- самый тяжёлый учебник - 400 г («Родная история»);
- самый «тяжёлый» учебный день – четверг, пятница;
- самый «лёгкий» учебный день – вторник и среда.



# ИТОГ

**И:**  
лёгкий  
ранец  
550г

тяжёлый  
учебник -  
род.история  
400г

тяжёлый  
ранец -  
1 000г

*самый*

**«тяжёлый»**  
день  
*четверг,  
пятница*

**«лёгкий»**  
день  
*вторник,  
среда*



# Мои советы школьникам

- Не носите ничего лишнего в своих ранцах.
- при покупке рюкзака учитывать его вес (он не должен быть тяжелее 500-700 г);
- Проверяйте ранец ежедневно и не забывайте вытащить из него ненужные учебники.

**ПОМНИТЕ!** Ранцы – тяжеловесы могут стать причиной различных заболеваний в развитии опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем.

Кроме того, школьник должен регулярно заниматься физкультурой, потому что физические упражнения укрепляют мышцы и скелет. Воспользуйтесь этими советами и вы почувствуете, как наш, многоуважаемый ранец, заметно полегчал.

Поверьте мне. Я это уже сделала!



# Используемая литература:

1. Плешаков А. А. «Мир вокруг нас. » - М. Просвещение, 2014 год
2. Детская энциклопедия «Я познаю мир. Медицина.»- Москва, 1996 год
3. Олонцева Г. Н. «Детям об осанке»-Иркутск, 1997 год
4. «Гигиенические требования к изданиям учебников для общего и начального образования», 2006 год
5. [http:// www.aleks.ru](http://www.aleks.ru) «Как выбрать ранец»
6. [http:// www.КМ.ru](http://www.КМ.ru) «О правильной осанке детям»