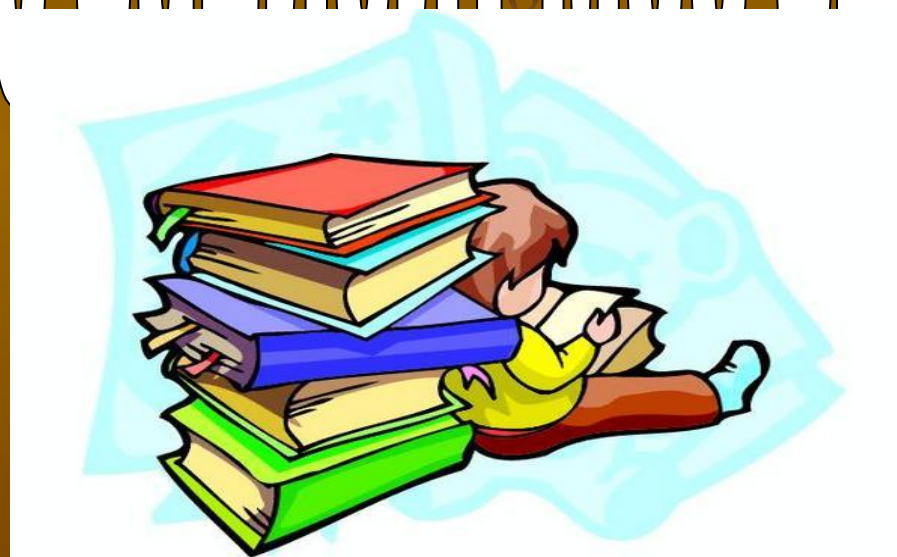


Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 23

# «ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ МОЯ ЗДОРОВЬЕ!»



Выполнил: ученик 4-6 класса  
Беус Иван

Руководитель: Каменева Н.И.

Биробиджан, 2011

## ***Выбор темы***

Меня волнует здоровье школьника –  
здоровье будущего поколения.

В данном исследовании я рассматривал  
вопросы:

- ***Что такое осанка?***
- ***Что предпочтительнее: ранец или портфель?***
- ***Как тяжёлый ранец влияет на осанку ребёнка?***
- ***Сколько должен весить ранец?***
- ***Как правильно выбрать ранец?***

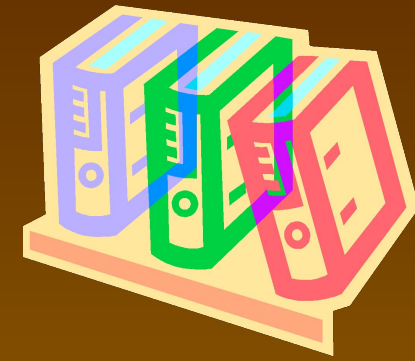


## ***ЦЕЛЬ:***

- Выявить влияние веса рюкзака младшего школьника на состояние его здоровья, изучить тему «Организм человека и его здоровье»,
- обратить внимание на сбережение своего здоровья (осанки) путём ежедневного контроля тяжестей за спиной.

## ***Задачи:***

- Проанализировать данные в медицинской литературе по теме исследования.
- Описать, как влияют тяжелые ранцы на растущий организм ребёнка, к каким последствиям это приводит.
- Доказать, что тяжёлый портфель вредит здоровью.
- Предложить свои способы решения проблемы.



- **Объект исследования:** человек.

- **Предмет исследования:**

осанка школьника – основа здоровья

- **Участники исследования:**

ученики 4-Б класса МОУ СОШ № 23

- **Гипотеза исследования:**

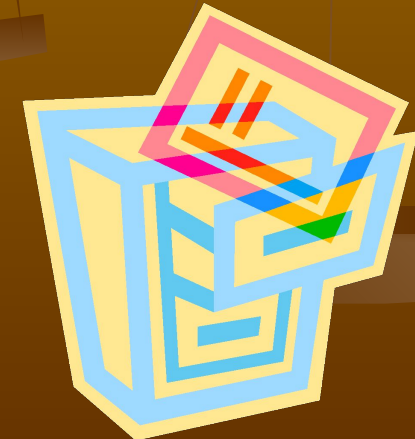
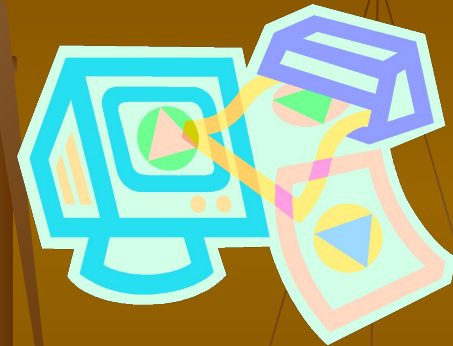
Я предполагаю, что тяжёлый ранец вредит здоровью.

- **Методы исследования:**

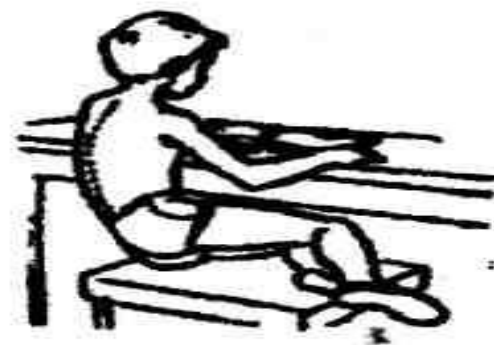
Анализ; опрос; наблюдение; сбор информации из книг, журналов, интернета, газет, эксперимент.

- **Результаты исследования**

«А что у вас, ребята, в рюкзаках?»



# Отчего портится осанка ?



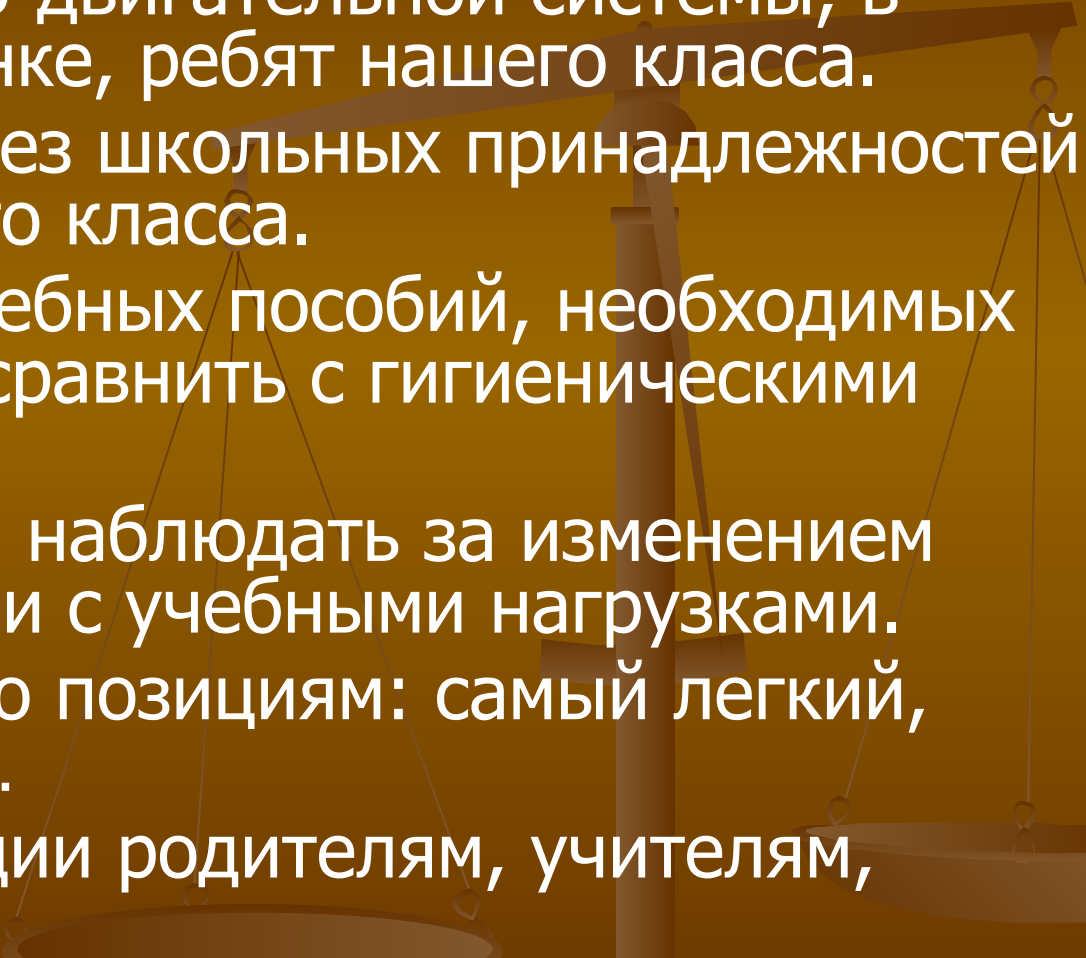
# На всё есть нормы

Гигиенические требования к изданиям учебников для общего и начального профессионального образования», в которых регламентирован вес учебного издания для каждой возрастной группы. Он не должен превышать для учащихся:

- 1-4-х классов – 300 г;
- 5-6-х классов – 400 г;
- 7-9-х классов – 500 г;
- 10-11-х классов – 600 г.

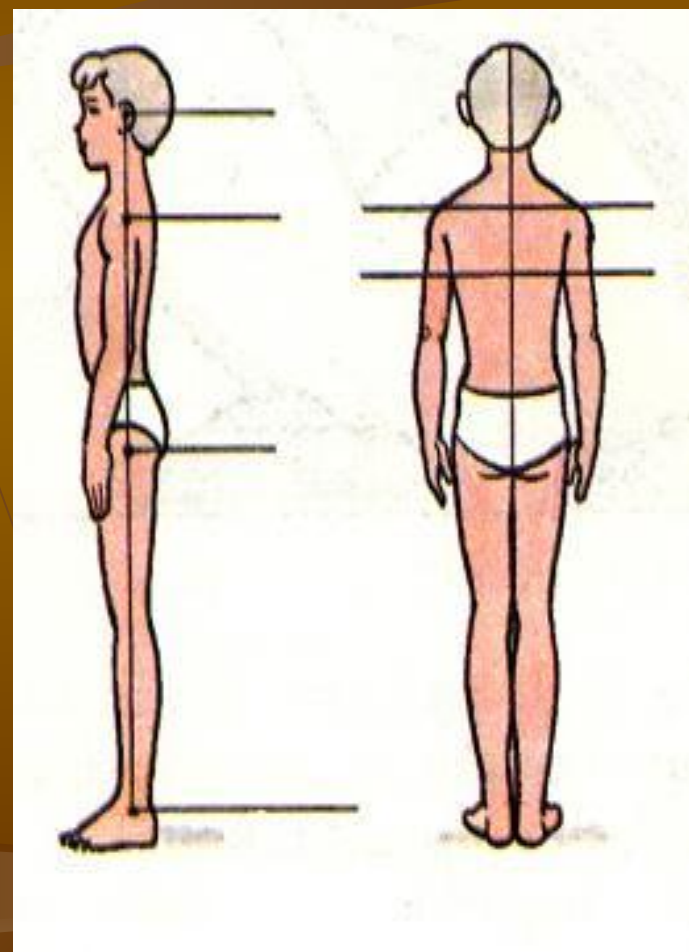
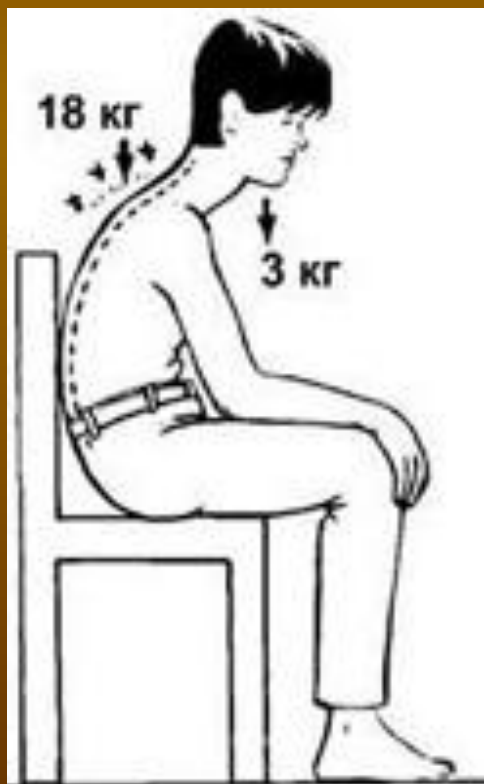


# План эксперимента

- Узнать у медицинского работника школы о состоянии опорно-двигательной системы, в частности об осанке, ребят нашего класса.
  - Взвесить ранцы без школьных принадлежностей у учеников нашего класса.
  - Проверить вес учебных пособий, необходимых по программе, и сравнить с гигиеническими нормами.
  - В течение недели наблюдать за изменением веса ранца в связи с учебными нагрузками.
  - Подвести итоги по позициям: самый легкий, самый тяжёлый ...
  - Дать рекомендации родителям, учителям, детям.
- 

# Проблемы с опорно-двигательным аппаратом

- Несколько человек с нарушением осанки;





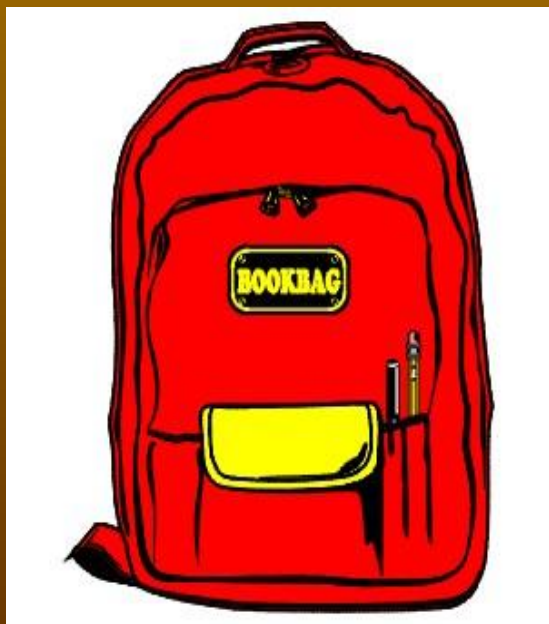
# Вес учебных предметов и тетрадей

- Дневник – 260 г
- «Математика» - 310г
- «Русский язык» - 250г
- Тетрадь-задачник – 150 г
- «Английский язык» - 250г
- Тетрадь печатной основой – 140 г
- «Литературное чтение» - 300г
- «Окружающий мир» - 350г
- Тетрадь с печатной основой ок.– 120 г
- Тетрадь с печатной основой м.– 100 г



# Вес ранца

- Вес ранца должен быть меньше 10% веса ученика, т.е. вес ученика (в килограммах) надо умножить на 10 и разделить 100.



<

10%



# Таблица соотношения веса тела и реального веса ранца

№ П	Ф.И. ребенка	Год рожд	Вес тела	Правиль ный вес ранца	Реаль ный вес ранца
1.	<b>Пятыров Иван</b>	<b>2000</b>	<b>25</b>	<b>2,5 кг</b>	<b>3,1 кг</b>
2.	<b>Сорока Радион</b>	<b>2001</b>	<b>48</b>	<b>4,8 кг</b>	<b>3,4 кг</b>
3.	<b>Филатов Миша</b>	<b>2002</b>	<b>35</b>	<b>3,5 кг</b>	<b>3,3 кг</b>
4.	<b>Ламаш Данила</b>	<b>2001</b>	<b>37</b>	<b>3,7 кг</b>	<b>3,3 кг</b>





5.	<b>Пинчак Анна</b>	<b>2001</b>	<b>44</b>	<b>4,4 кг</b>	<b>3,5 кг</b>
6.	<b>Кузьменко Настя</b>	<b>2001</b>	<b>39</b>	<b>3,9 кг</b>	<b>3,4 кг</b>
7.	<b>Столович Света</b>	<b>2001</b>	<b>30</b>	<b>3,0 кг</b>	<b>3,2 кг</b>
8.	<b>Лёвина Оксана</b>	<b>2001</b>	<b>27</b>	<b>2,7 кг</b>	<b>3,2 кг</b>
9.	<b>Андреева Даниэла</b>	<b>2001</b>	<b>26</b>	<b>2,6 кг</b>	<b>3,1 кг</b>
10.	<b>Беус Иван</b>	<b>2001</b>	<b>29</b>	<b>2,9 кг</b>	<b>3,0 кг</b>

# Итоги эксперимента

- самый правильный ранец – 0,5 кг;
- самый тяжёлый ранец – 1,15 кг;
- самый тяжёлый ранец с принадлежностями – 4,5 кг;
- самый лёгкий ранец с принадлежностями – 3,0 кг;
- самый тяжёлый учебник – «Окружающий мир»;
- самый «тяжёлый» учебный день – среда;
- самый «лёгкий» учебный день – четверг;

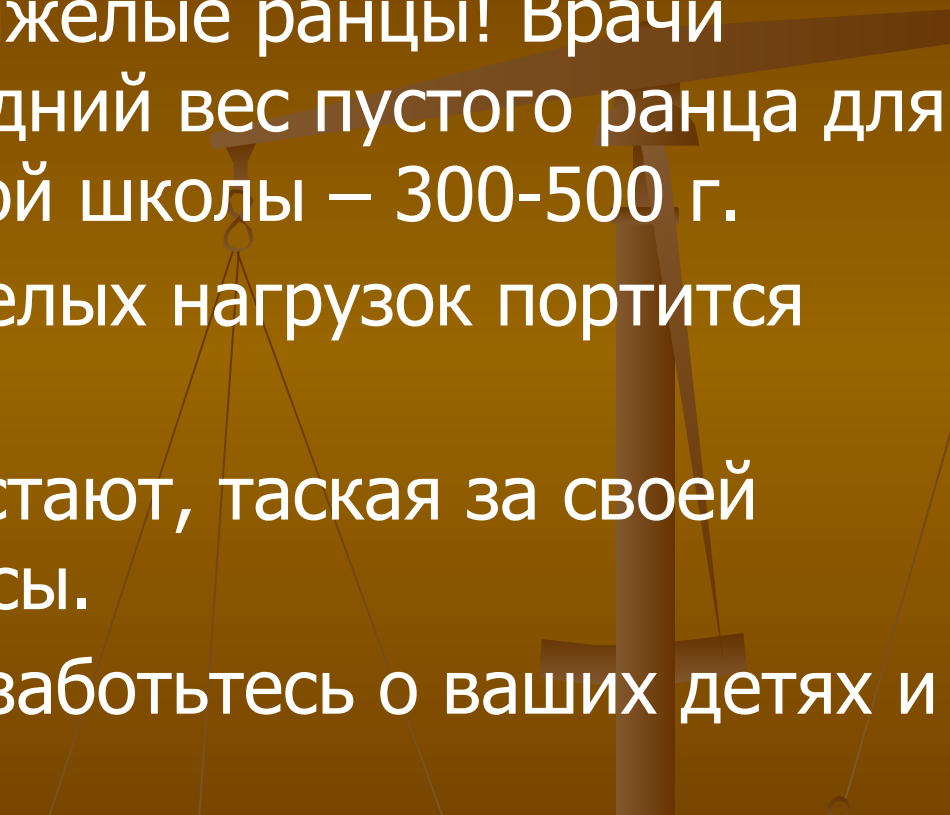


# Выводы

- Я определил, что у 6 учеников вес ранца соответствует гигиеническим нормам, т. е. не превышает условного веса 0,5 кг. .
- Однако у 4 человека вес ранца превысил гигиеническую норму (1,15кг, 1кг, 0,9кг).
- Ранцы-тяжеловесы могут стать причиной различных патологий в развитии опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем.



# Рекомендации родителям

- - Не покупайте тяжелые ранцы! Врачи рекомендуют средний вес пустого ранца для ученика начальной школы – 300-500 г.
  - - У детей от тяжелых нагрузок портится осанка.
  - - Дети быстрее устают, таская за своей спиной тяжеловесы.
  - - Пожалуйста, позаботьтесь о ваших детях и об их здоровье!
- 

# Рекомендации учителям

Снизить вес школьных ранцев и способствовать таким образом профилактике ортопедических и сердечно-сосудистых заболеваний у учащихся можно несколькими путями:

- - использовать только те учебники и пособия, которые прошли гигиеническую экспертизу;
- - найти возможность использовать два комплекта учебников (один – в школе, один – дома);
- - при составлении школьного расписания учитывать гигиенические требования к весу ежедневных учебных комплектов;
- - организовать хранение сменной обуви, спорт-инвентаря, принадлежностей для уроков труда, изо и т.п. в помещении школы;
- - организовать в классе библиотеку необходимых книг для дополнительного чтения.



# Рекомендации ученикам

- - Не носите лишнего в ранцах.
- - Проверяйте ранец ежедневно и не забывайте вытащить из него ненужные учебники.



# Правила для поддержания правильной осанки

- Выполнять упражнения по укреплению мышц туловища.
- При переносе тяжестей нужно равномерно нагружать руки.
- Не носить ранец или портфель в одной руке.
- Правильно сидеть за столом, партой, на стуле, не горбиться.
- Спать необходимо на жесткой постели с невысокой подушкой.
- Стоять и выполнять различную работу с выпрямленной спиной.

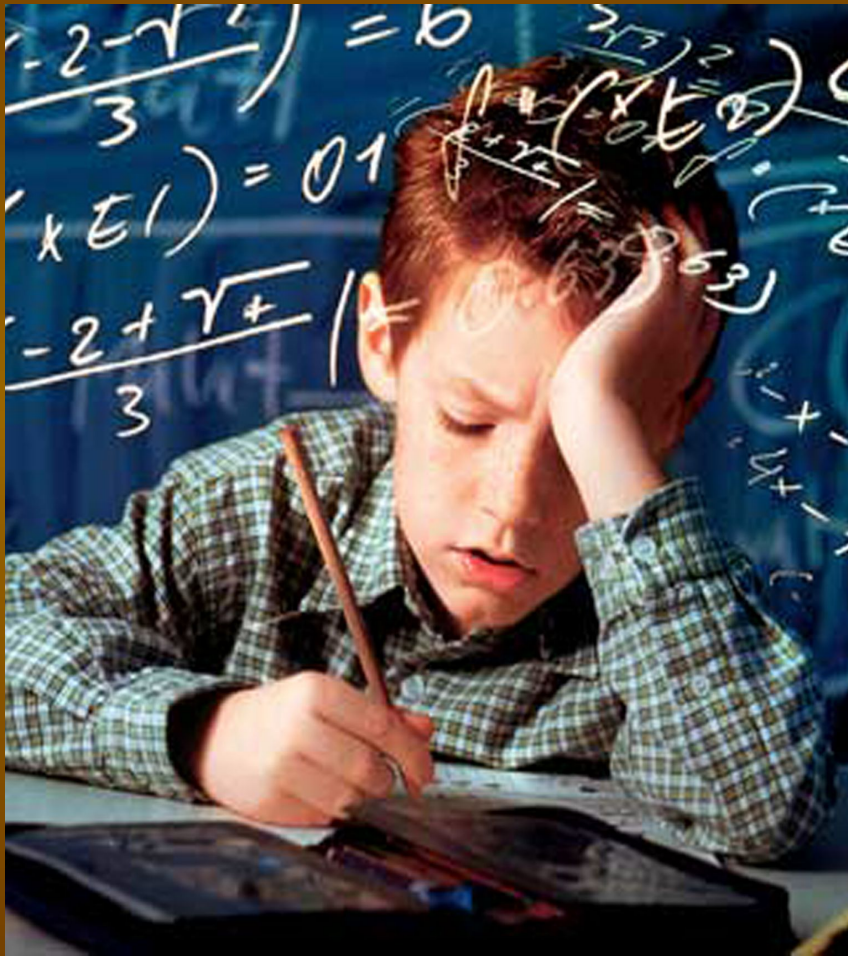


# 8 причин иметь красивую осанку



- Чем красивее спина, тем увереннее личность
- Дыхание становится лёгким и глубоким
- Улучшается пищеварение
- Мы становимся стройнее
- Наш голос лучше звучит
- Хорошая осанка помогает мышцам и суставам
- Улучшается мышление
- Здоровый позвоночник

# Это нужно знать!



Тяжелый ранец повышает опасность травм, а утомление плохо сказывается на трудоспособности: усталый ребенок не сразу может включиться в работу, успеваемость страдает.

Я ЗДОРОВЬЕ СОХРАНЮ,  
САМ СЕБЕ Я ПОМОГУ.

