



# Береги здоровье смолоду

По статистике **Всемирной Организации  
Здравоохранения**, если среди  
первоклассников почти половина малышей  
имеют проблемы со здоровьем,  
то к окончанию школы здоровых учеников  
практически нет.

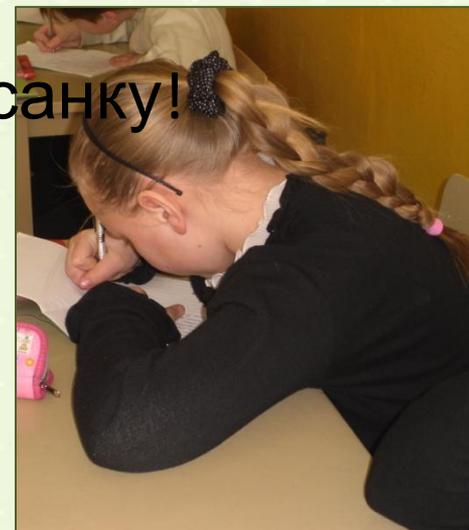
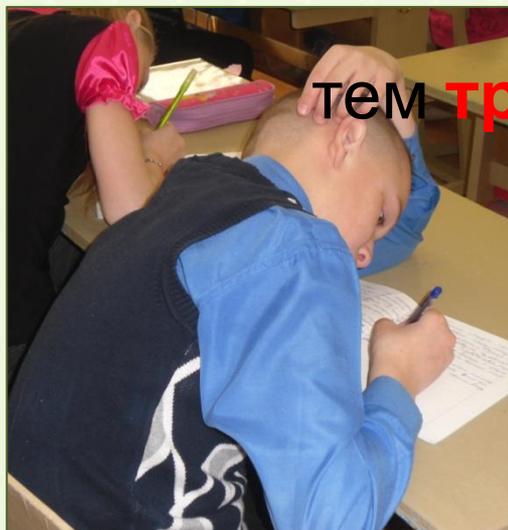
Очень часто мы слышим: «Сядь прямо, не «пиши носом», выпрями спину».

Но многие наши одноклассники не прислушиваются к советам взрослых.



А ведь на первом месте стоит  
заболевание  
опорно-двигательного аппарата  
ШКОЛЬНИКОВ

Именно период обучения в начальной школе – самый важный в формировании осанки! Чем старше



школьник, тем **труднее** исправить осанку!

Нарушение осанки связано с нарушением работы многих органов. Дети, имеющие нарушенную осанку, как правило, страдают плохим зрением, заболеванием органов дыхания, нервной системы, органов

# Причины нарушения осанки

Слабое развитие мускулатуры;  
несоблюдение режима дня; мебель не по росту;  
неудобная сдавливающая одежда; нежелание  
заниматься спортом...

Одной из главных причин нарушения осанки школьников является **тяжёлый** школьный



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа» с.Айкино

# СКОЛЬКО «ВЕСИТ» ЗДОРОВЬЕ ЧЕТВЕРОКЛАССНИКА ?

Исследование провели учащиеся 4 «а» класса  
Гирут Анастасия, Туркина Яна, Дубова  
Устинья

Руководитель – Ячменева Анжелла  
Константиновна

## ***ЦЕЛЬ.***

Обратить внимание одноклассников на соблюдение правильной осанки путём ежедневного контроля тяжестей за спиной.

## ***ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ***

1. Исследовать портфели и его содержимое у одноклассников.
2. Сделать выводы о соответствии веса портфеля, его содержимого и веса самого ученика.
3. Дать рекомендации учащимся и взрослым.

**Объект исследования:** осанка школьника.

**Предмет исследования:** портфель.

**Участники:** учащиеся 4 «А» класса МБОУ

«СОШ»с.Айкино

### ***Гипотеза исследования***

**Мы предполагаем, что тяжёлый портфель вредит здоровью.**

**Методы:** анкетирование, анализ, наблюдение, сбор информации, эксперимент.

**Результат исследования:** рекомендации

школьникам и взрослым.

# ***ПЛАН ИССЛЕДОВАНИЯ***

1. Анкетирование учащихся 4 «а» класса.
2. Взвешивание пустых и полных портфелей.
3. Проверка веса учебных пособий, необходимых по программе, сравнение их с гигиеническими нормами СанПиН.
4. Наблюдение за изменением веса ранца в связи с учебными нагрузками в течение недели.
5. Проведение теста о состоянии осанки ребят нашего класса.
6. Подведение итогов (анализ, выводы, рекомендации).

# АНКЕТИРОВАНИЕ. РЕЗУЛЬТАТЫ.

- \* 14 учеников предполагают, что у них нет нарушения осанки.
- \* Соблюдают режим дня 6 одноклассников.
- \* За своей осанкой следят только 13 учеников класса.
- \* 9 одноклассников сидят за компьютером от 30 минут до 2 часов в день, а 5 учеников – до 8 часов на ВЫХОДНЫХ.



- \* Только 6 одноклассников делают утреннюю зарядку.
- \* 17 учеников нашего класса занимаются спортом.
- \* Согласились, что школьный портфель может повлиять на осанку - 16 человек.
- \* На вопрос: удобно ли тебе сидеть за партой – 19 человек ответили: «Да»
- \* В том, что для... рены 19 чел.



# РАНЕЦ ИЛИ ПОРТФЕЛЬ?

25 учеников нашего класса носят за плечами ранец.

Лишь 4 одноклассника предпочитают носить сумку через плечо, тем самым нанося огромный вред растущему организму.



# ТЕСТ «МОЯ ОСАНКА»

В ходе тестирования 17 человек признались, что чувствовали небольшой дискомфорт, выполняя тест на выявление нарушения осанки.



# Всю неделю мы взвешивали портфели одноклассников



В понедельник – самый лёгкий портфель весит 2 кг (у Ильи Г.), а самый тяжёлый - 3кг 900г (у Ярославы)

# Всю неделю мы взвешивали портфели одноклассников



Во вторник - самый лёгкий портфель 2 кг 100г (у Ильи Г. ), самый тяжёлый – 4кг 800г (у Даниила).

# Всю неделю мы взвешивали портфели одноклассников



В среду и четверг –самый лёгкий портфель 2кг 200г (у Светы Г. ).  
Самый тяжёлый в среду 3кг 900г (у Вадима),  
в четверг – 4кг (у Олега ).

# Всю неделю мы взвешивали портфели одноклассников



Зато в пятницу у Олега уже самый лёгкий портфель (2кг 300г), а самый тяжёлый 3кг 900г (у Вани К.)

# Новое требование СанПиН

10.32. Вес ежедневного комплекта учебников

и письменных принадлежностей

не должен превышать:

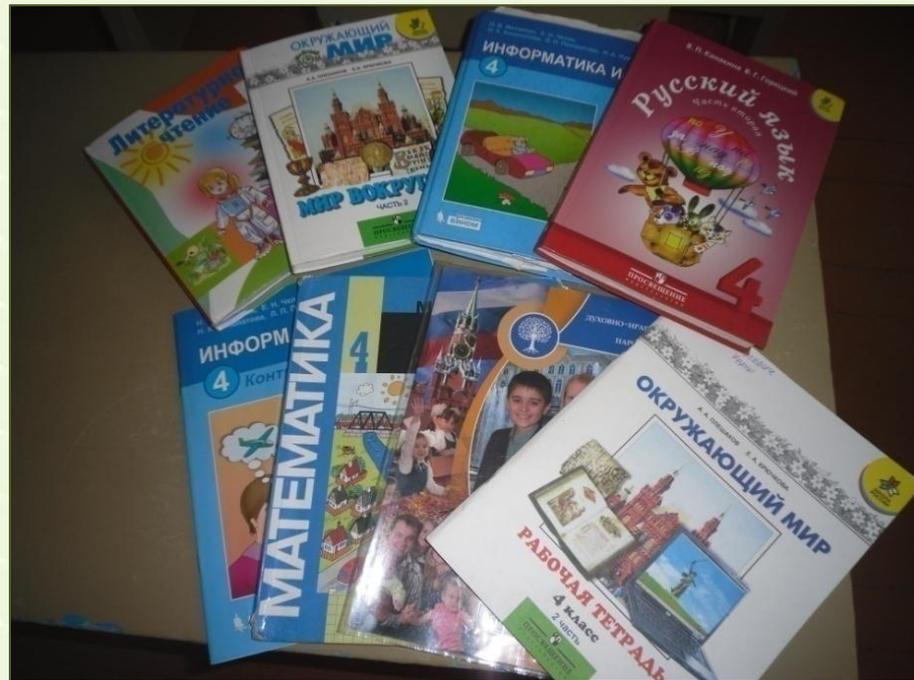
для учащихся 1 - 2-х классов - более 1кг 500г,

3 - 4-х классов - более 2 кг...



В этом же документе утверждён и вес  
учебного издания.

Вес учебного комплекта по предмету  
для учащихся 1- 4 классов  
должен быть не более **400 г.**

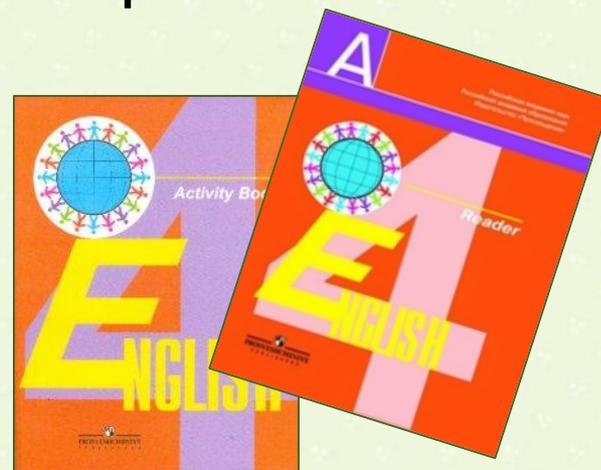


Мы решили проверить, соответствуют ли наши учебники гигиеническим требованиям СанПиН. В ходе взвешивания выяснилось: только два учебника в комплекте с рабочими тетрадями для учащихся 4 класса не соответствуют утверждённым нормам.



462

Г



648

Г

СКОЛЬКО ДОЛЖЕН ВЕСИТЬ

## «багаж знаний»

### четвероклассника?

Учитывая расписание уроков и вес учебных принадлежностей:

в понедельник - в среднем 1кг 500г,

во вторник – в среднем 1кг 640г,

в среду – 1кг 650г,

в четверг – 1кг 400г,

в пятницу – 1кг 800г.

Как будто, всё соответствует норме. **Но...**

Ежедневно: плюс 420г (средний вес пенала и дневника), собственный вес портфеля и вес сменной обуви.

Нам повезло: дополнительные учебные пособия, спортивная форма, лыжи и папка по ИЗО

хранятся в классе.

# Сколько должен весить «правильный» портфель?

**У каждого ученика своя норма!**

Вес «правильного» портфеля не должен превышать 10% от массы тела ученика.

Чтоб точнее вычислить вес «правильного» портфеля каждого ученика, мы узнали их вес.





# ВЫВОД

Оказывается, что каждый  
день кто-то из наших  
одноклассников

нарушают свою норму:

в понедельник – 6 человек,

во вторник – 7 человек,

в среду – 2 человека,

в четверг – 3 человека,

в пятницу – 5 человек.

**ПОЧЕМУ  
ТАК ПРОИСХОДИТ?**

# МОЖЕТ, СЛИШКОМ ТЯЖЁЛЫЙ ПОРТФЕЛЬ?

В новом СанПиН прописано:

«**Вес пустого ранца учащегося начальной школы не должен превышать 500 г**»

Взвесив пустые портфели, мы пришли к выводу:

**21 ученик** нашего класса носят за плечами «ранцы-тяжеловесы».

А у этих мальчиков вес пустого портфеля почти в 3 раза тяжелее нормы!



# ОБЩИЙ ВЫВОД

Наше предположение «**тяжёлый портфель вредит здоровью**» подтвердилось: реальный вес некоторых портфелей превышает «правильный» вес, а это означает, что рано или поздно у некоторых наших одноклассников будут возникать проблемы с позвоночником, так как нагрузка на их организм значительно превышает



# ТРЕБОВАНИЯ К ФОРМЕ ПОРТФЕЛЯ

СанПиН конкретизирует: «Спинка ранца должна быть полужёсткой, а конструкция ранца должна обеспечивать устойчивую его форму».



В ходе эксперимента мы выяснили, что 24 одноклассника серьёзно подошли к выбору формы портфеля,

<http://air...> их портфели соответствует этому требованию

# ПОСЧИТАЛИ. ПРОСЛЕЗИЛИСЬ...

Причиной превышения нормы являются не выложенные школьные принадлежности, лишние вещи, а так же вес самого портфеля.

Носят за плечами «правильный» ранец и внимательно следят за весом своего портфеля, не нарушая собственной нормы...

всего 4 ученика нашего класса.



# ПОДВЕДЕМ ИТОГИ ИССЛЕДОВАНИЯ

Тяжёлый портфель - главная причина нарушения осанки

школьников.

Вес ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей не должен превышать: для учащихся 1 – 2-х классов - более 1кг 500 г, 3 - 4-х классов - более 2 кг.

Вес учебного комплекта для учащихся 1- 4 классов должен быть **не более 400 г.**

У каждого ученика **своя норма** (10% от массы тела ученика).

Вес пустого ранца учащегося начальной школы **не должен превышать 500 г.**

Спинка ранца должна быть **полужёсткой** и сохранять

# РЕКОМЕНДАЦИИ УЧЕНИКАМ

Не гонитесь за модой. Носите за спиной **ранец-рюкзак**.

Приносите учебные принадлежности строго по расписанию.

Не нагружайте портфель посторонними предметами.

Замените тяжёлый ранец более лёгким.

Для укрепления осанки используйте различные физминутки и специальные упражнения на уроках физкультуры.

Правильно сидите за столом, партой, на стуле,

не сутультесь

# РЕКОМЕНДАЦИИ УЧИТЕЛЯМ

Используйте только те учебники и пособия, которые прошли гигиеническую экспертизу и соответствуют требованиям СанПиН.

При составлении школьного расписания учитывайте, пожалуйста, гигиенические требования

к весу ежедневных учебных комплектов.

По возможности, организуйте хранение дополнительных учебных пособий, сменной и спортивной обуви, лыж и принадлежностей для уроков труда и рисования в помещении школы.

# РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

Не покупайте тяжёлые ранцы! Возьмите с собой ребёнка,

чтоб сразу в магазине примерить портфель.

Желательно приобрести ранец с двумя широкими лямками и поясом на талии.

Спинка ранца должна быть полужёсткой и сохранять свою форму.

Необходимо постоянно контролировать содержимое ранца для того, чтобы в нём не было лишних вещей.

Найдите возможность использовать два комплекта учебников (один – в школе, один – дома).

При покупке портфеля отдайте предпочтение ранцу со светоотражающими полосками



# **Здоровый нищий счастливее больного короля**

**Народная мудрость**

**БУДЬТЕ  
ЗДОРОВЫ !  
СПАСИБО  
ЗА ВНИМАНИЕ !**

# ИСТОЧНИКИ

- <http://www.rg.ru/2011/03/16/sanpin-dok.html>