

# ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА «МОЁ ЗДОРОВЬЕ»



**«Сколько весит здоровье ученика?»**

---

**Автор: Сандуленко Илья, 3 класс**

**Руководитель: Филимонова Т.А., учитель начальных классов**

# Выбор

## темы:

Нас волнует здоровье школьника – здоровье будущего поколения.

В данном исследовании мы рассматриваем такие вопросы:

Как тяжелый ранец влияет на осанку ребенка?

Сколько должен весить ранец?

Как правильно выбрать ранец?



# Цел

ь:

*Активизировать познавательную деятельность учеников при изучении темы «Человек»,*

*обратить внимание на сохранение своего здоровья (осанки) путем ежедневного контроля тяжестей за спиной.*



# Задач

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



# Объект, предмет и база

## Исследования

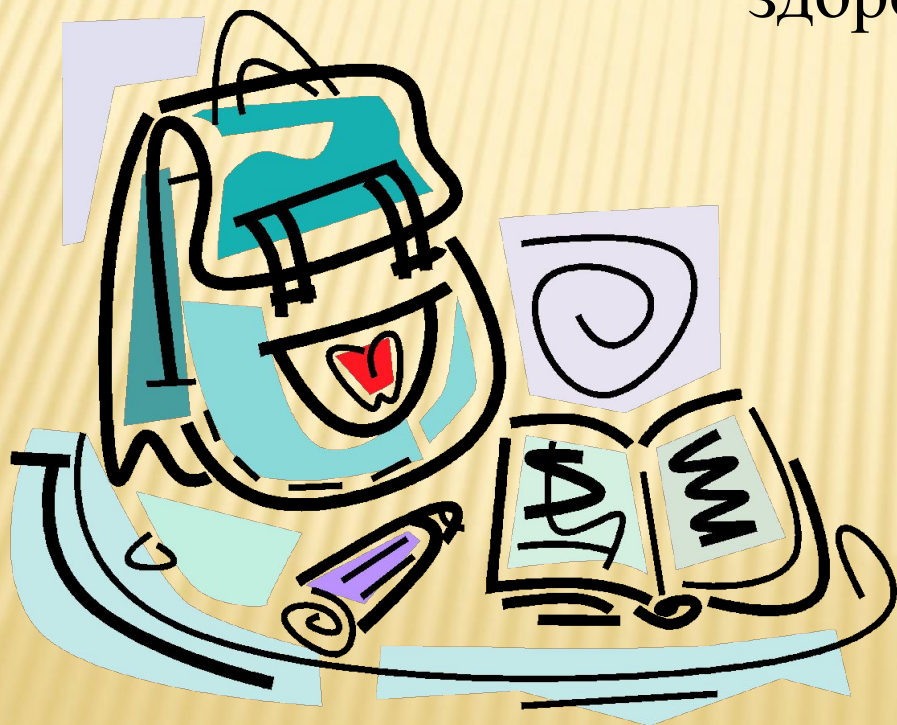
Предмет исследования: осанка  
школьника – основа здоровья.

Участники исследования:  
учащиеся 4 класса.



# Гипотеза исследования

Мы предполагаем, что  
тяжелый ранец вредит  
здоровью.



# Методы исследования

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



# ЧТО ОКАЗЫВАЕТ ВЛИЯНИЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ НЕПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ?

Хронические заболевания



Неправильное положение тела во время занятий



Недостаточный и пассивный отдых



Не соответствующая росту мебель



Неудобная обувь и одежда



## **Группа риска**

Близорукие дети

Быстрорастущие дети

Дети с частыми болями в животе



# ВЫБИРАЕМ РАНЕЦ

---

*Ранец должен быть не только красивый, но и качественный*



# Сколько должен весить учебник?

С 1998 года введены в действие санитарные правила и нормы – «Гигиенические требования к изданиям учебников для общего и начального профессионального образования». Вес учебника не должен превышать для учащихся:

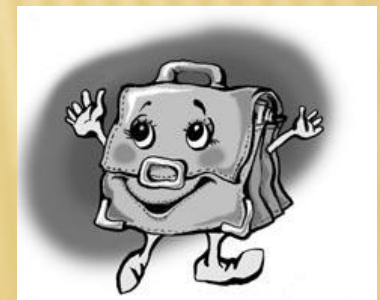
- 1–4-х классов – **300 г**;
- 5–6-х классов – **400 г**;
- 7–8-х классов – **500 г**;
- 10–11-х классов – **600 г**.



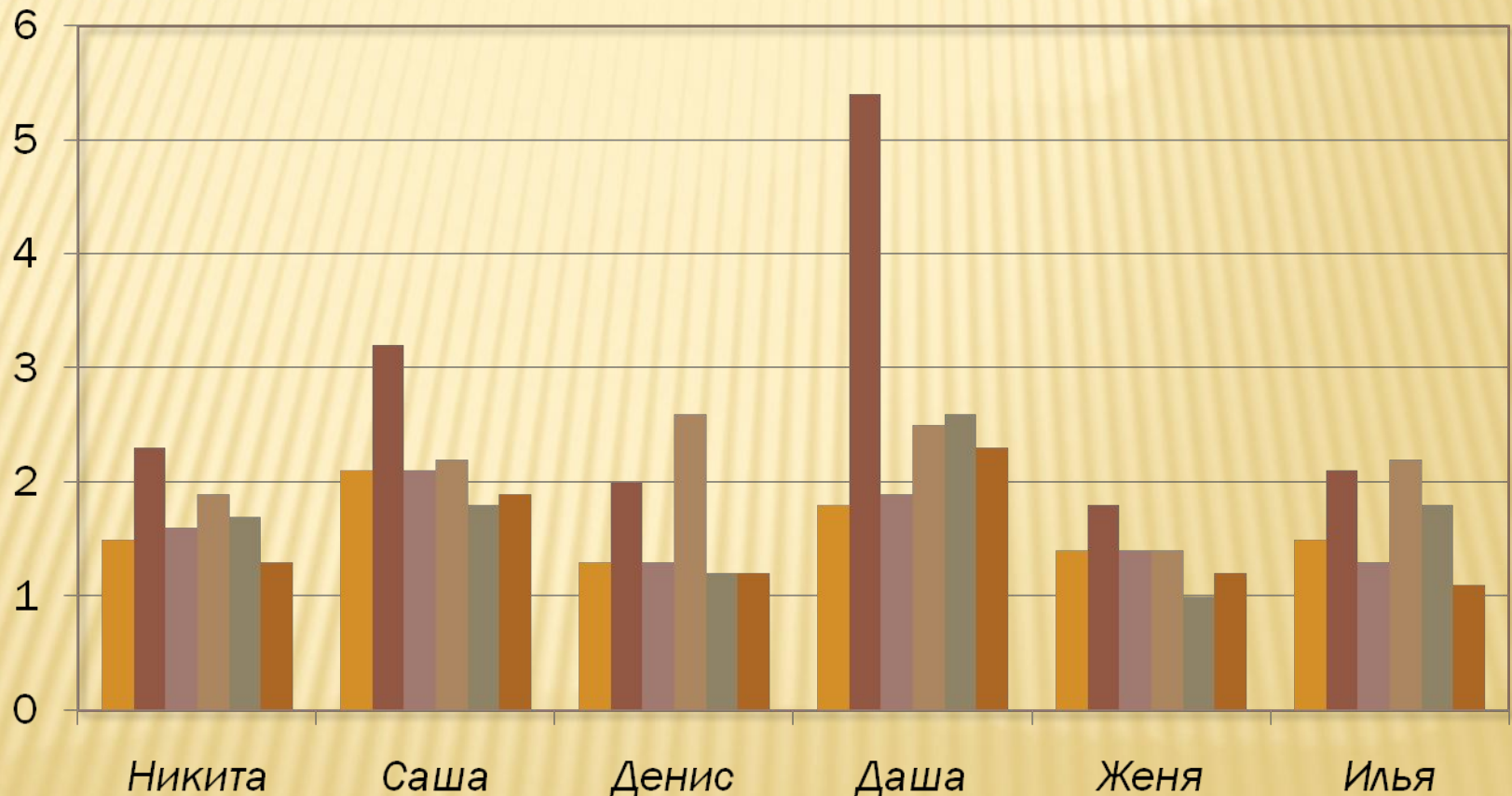
# А что у нас?



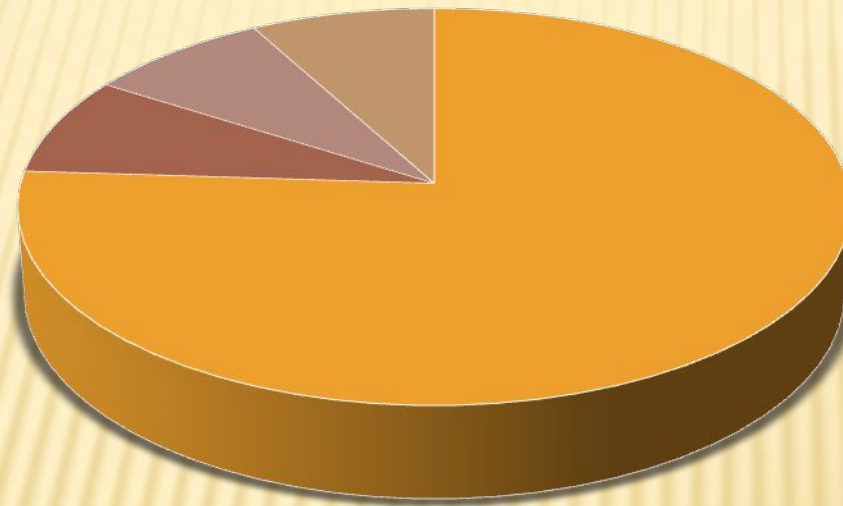
# Сколько весит портфель?



# Сколько «весит» учебный день?



# Некоторые итоги медосмотра



- здоровы
- скариоз
- нарушен.ос.
- плоскост.



# Итог

**И:**

лёгкий ранец

0,418 кг

тяжёлый  
учебник -  
англ. яз.  
0,506 кг

тяжёлый  
ранец - 0,774  
кг

**самый**

«тяжёлый» день  
*вторник, четверг*

«лёгкий» день  
*суббота*

# Вывод

- ❑ у 67% учащихся вес ранцев соответствует норме: они весят менее 0,5 кг;
- ❑ у 33% учащихся - ранцы-«тяжеловесы»;
- ❑ среди учебников есть «нарушители» – английский язык и окружающий мир – они весят выше нормы, более 0,3 кг;
- ❑ среди учащихся начальной школы 24% имеют различные нарушения осанки;
- ❑ самыми «тяжёлыми» учебными днями являются вторник и четверг (в эти дни по расписанию английский язык и окружающий мир – самые тяжеловесные учебники);
- ❑ самыми «лёгкими» днями можно считать среду и субботу.





# Рекомендации

*• Занимайтесь физкультурой и спортом!*



*• Не носите лишнего в ранцах!*

*• Проверяйте ранец ежедневно и убирайте из него ненужные вещи!*

*• Несоблюдение этих правил может стать причиной возникновения заболеваний опорно-двигательной и сердечнососудистой системы.*



# Рекомендации

- Просим вас: не покупайте тяжелые ранцы! Врачи рекомендуют **родителям** средний вес пустого рюкзака для ученика начальной школы – 300 г.
- У ваших детей от тяжелых нагрузок портится осанка.
- Ваши дети быстрее устают, таская за своей спиной тяжеловесы.
- Пожалуйста, позаботьтесь о ваших детях и об их здоровье!



# Рекомендации учителям

- Использовать только те учебники и пособия, которые прошли гигиеническую экспертизу;
- найти возможность (в начальной школе) использовать два комплекта учебников (один – в школе и один – дома);
- при составлении школьного расписания учитывать гигиенические требования к весу ежедневных учебных комплектов



# Мы благодарим:

*Шилину Т.В.* – фельдшера медпункта за предоставленные данные медосмотра учащихся;



*Ожегову И.А.* – буфетчицу МОУ СОШ №20 за предоставление инвентаря для проведения исследования;



*Филимонова В.Г.* – преподавателя ОБЖ за предоставление специальной литературы.



**Спасибо за  
внимание!**

