

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

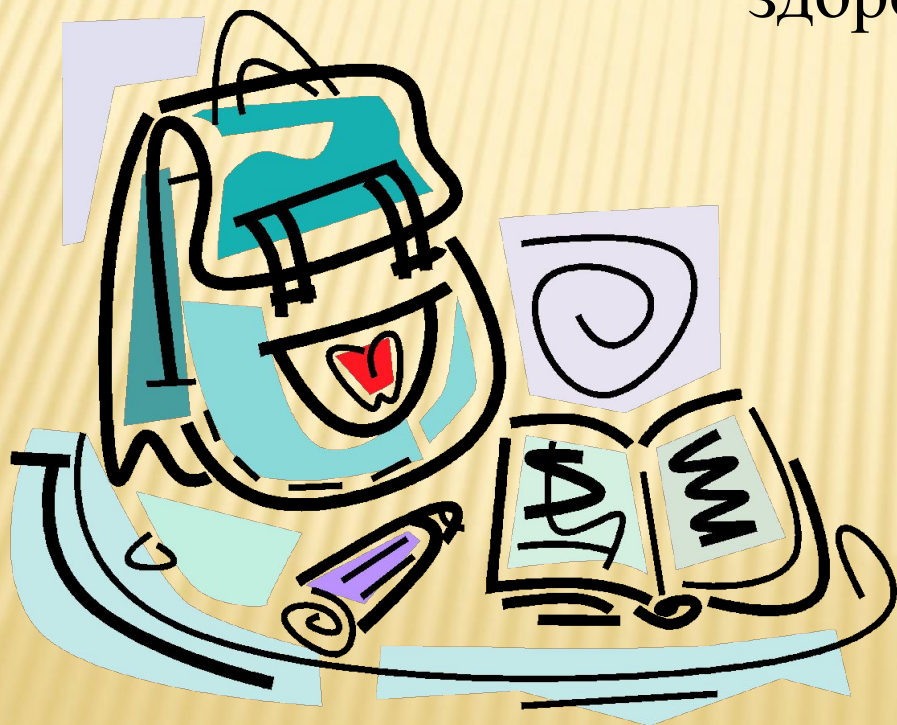
Предмет исследования: осанка
школьника – основа здоровья.

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:

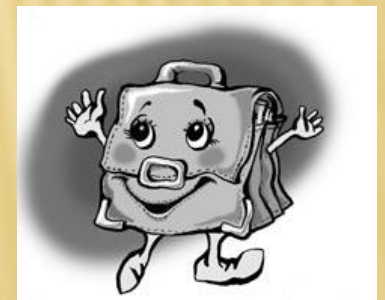
- 1–4-х классов – **300 г**;
- 5–6-х классов – **400 г**;
- 7–8-х классов – **500 г**;
- 10–11-х классов – **600 г**.



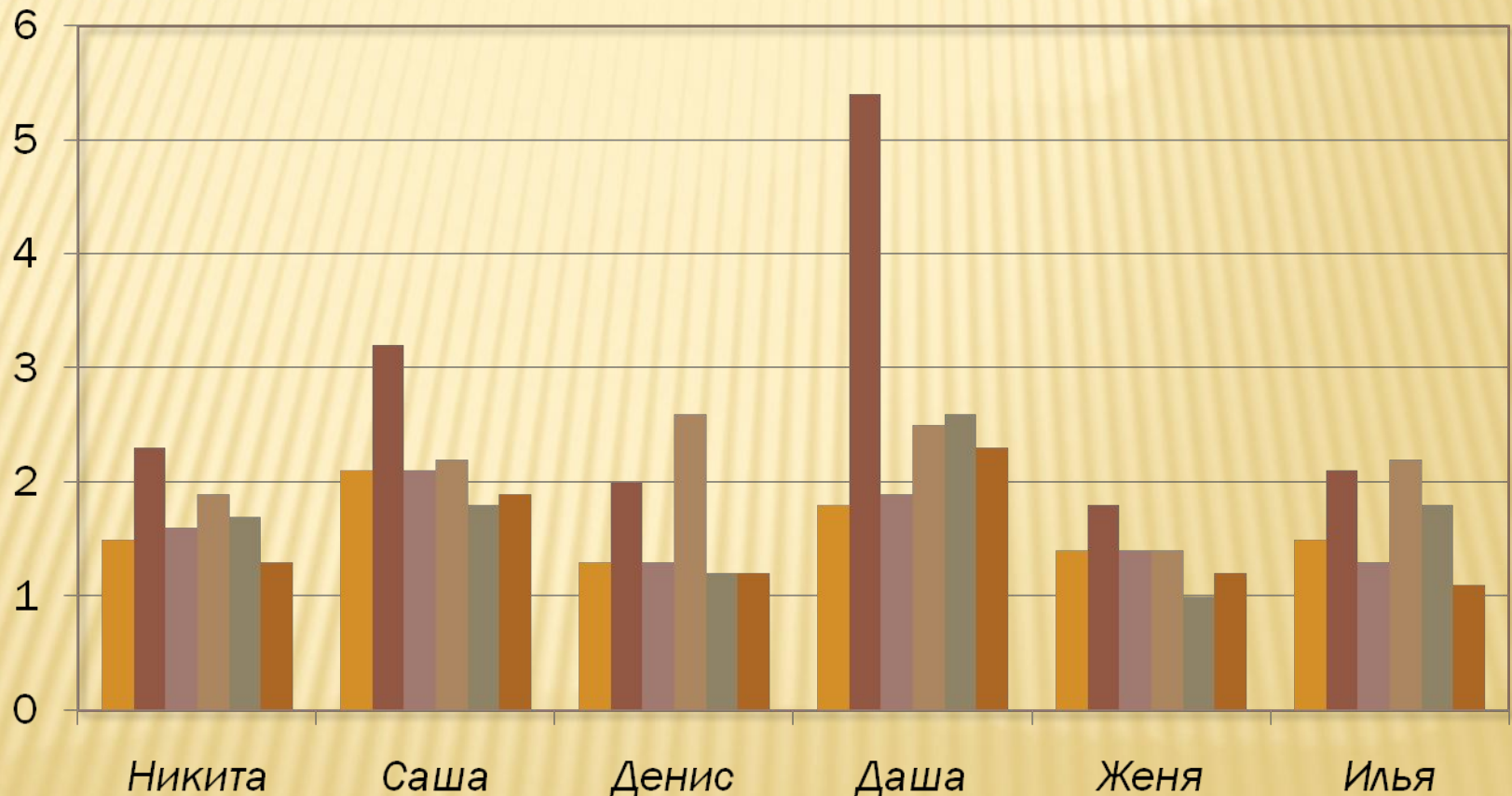
А что у нас?



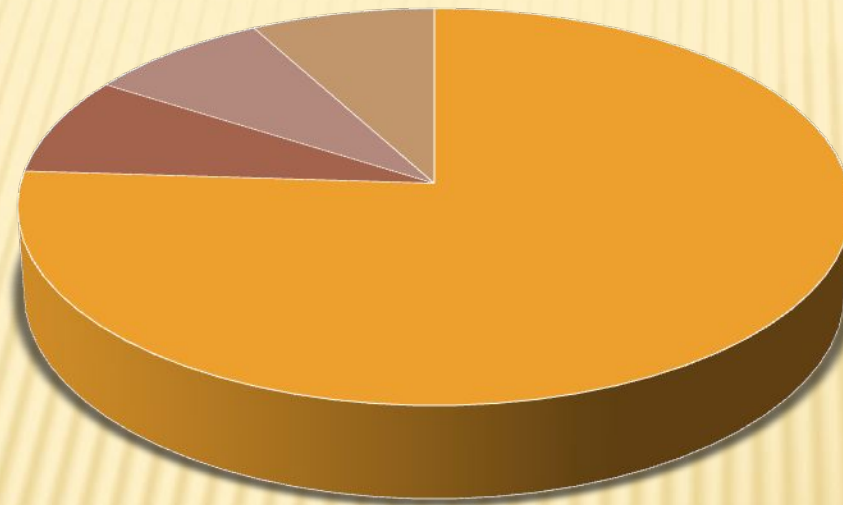
Сколько весит портфель?



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!**

