

3. Надо обязательно измерить ранец и спину обучающегося.

4. Спинка ранца должна прилегать плотно.



5. Лямки должны быть широкими из эластичного материала и регулироваться.

6. На спинке должна быть специальная мягкая подкладка из сетчатой ткани – это предотвратит запотевание спины.



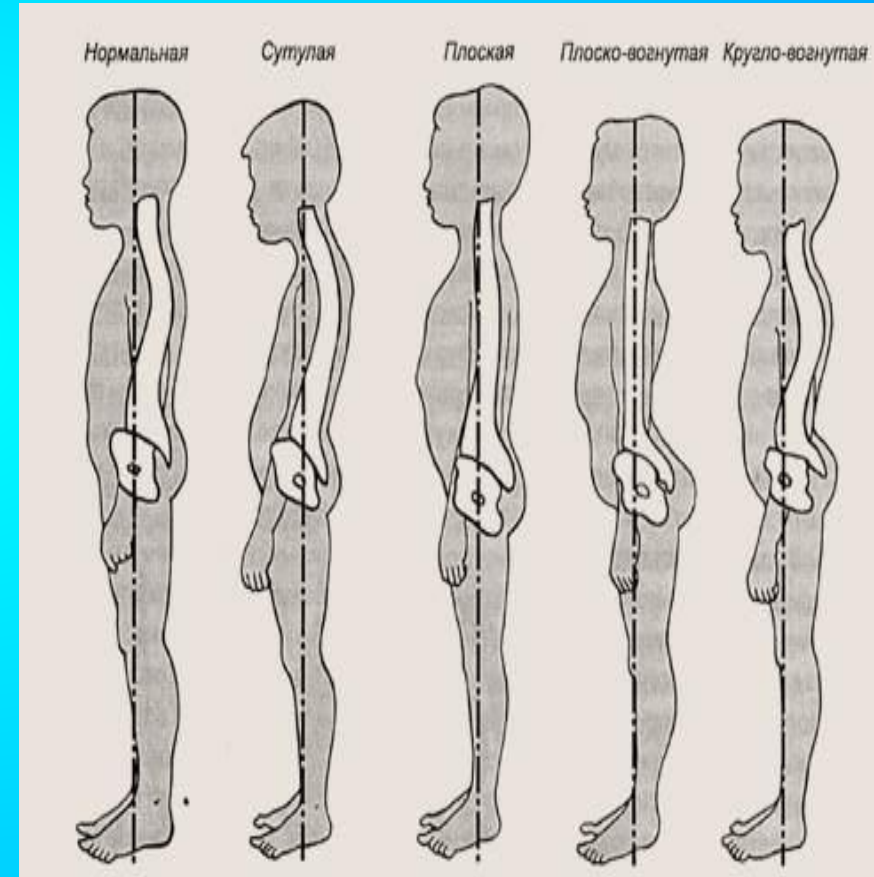


7. Внутри ранца должно быть несколько отделов.

8. Ранец должен нравиться ребенку
Чем больше школьный ранец понравится, тем с большей охотой он будет носить ранец.

Исследование:

Каждый человек с детства должен постоянно следить за правильной осанкой. При правильной осанке хорошо работает сердце, свободно движется кровь по телу.



Проверка осанки школьника.

Для этого нужно встать около стены. Ученик должен касаться стены в пяти точках: затылком, лопатками, ягодицами, икрами ног, пятками.



Это - правильная осанка ученика



Проверка осанки школьника.



Это – не правильная осанка ученика.

Проверка осанки школьника.

- Плечи отведены назад , располагаются на одном уровне относительно друг друга;
- Грудная клетка выдвинута вперёд;
- Лопатки не выступают;
- Живот подтянут;
- Ноги в коленях выпрямлены.

Это - правильная осанка ученика.

Исследование:

- Мы в классе провели исследование. Весь класс взвешали, узнали каждого массу тела, массу ранцев записали все в таблицу:



№	Фамилия, имя ученика	Диагноз при поступлении в школу	Вес тела	Реальный вес ранца	Настоящий вес ранца	Диагноз
1.	Алешков Никита	здоров	29 кг	2,9кг	4,6 кг	Деформация грудной клетки
2	Анчичекова Галина	здорова	39 кг	3,9 кг	4,5кг	Нарушение осанки
3	Горбунова Анна	здорова	31 кг	3,1 кг	3,3 кг	Уплощенная стопа
4	Епишина Елена	здорова	27 кг	2,7 кг	4,7 кг	Уплощенная стопа
5	Киреев Иван	здоров	32 кг	3,2 кг	4, 9 кг	Уплощенная стопа
6	Колпакова Виктория	здорова	29 кг	2,9 кг	4,5 кг	Нарушение осанки
7	Кочкорова Мария	здорова	27 кг	2,7 кг	4,6 кг	Деформация грудной клетки
8	Кузнецова Софья	здорова	24 кг	2,4 кг	3, 7 кг	Деформация грудной клетки
9	Мануйлова Алина	здорова	38 кг	3,8 кг	3.8 кг	Норма
10	Маклакова Татьяна	сутулость	29 кг	2,9 кг	4,9 кг	Деформация грудной клетки

11	Маликов Данил	здоров	31 кг	3,1 кг	3 кг	Норма
12	Мустафаева Ника	плоскостопие 1 ст.	29 кг	2,9 кг	4 кг	Деформация грудной клетки
13	Непомник Алексей	здоров	33 кг	3,3 кг	3,3 кг	Норма
14	Окладникова Ангелина	здорова	29 кг	2,9 кг	3,6 кг	Нарушение осанки
15	Очир-Горяев Денис	здоров	39 кг	3,9 кг	3 кг	Норма
16	Пискунова Юлия	здорова	31 кг	3,1 кг	4,5 кг	Уплотненная стопа
17	Пустынникова Анастасия	здорова	37 кг	3,7 кг	2,5 кг	Норма
18	Рыскин Данил	плоскостопие	39 кг	3,9 кг	4,6 кг	Деформация грудной клетки
19	Скотченко Юрий	здоров	29 кг	2,9 кг	3,6 кг	Нарушение осанки
20	Утеченев Евгений	здоров	38 кг	3,8 кг	4,7 кг	Уплотненная стопа
21	Хмелев Дмитрий	здоров	29 кг	2,9 кг	3,3 кг	Нарушение осанки
22	Цыбин Александр	здоров	40 кг	4,0 кг	4,6 кг	Нарушение осанки
23	Яковлев Егор	проблемы с сердцем	31 кг	3,1 кг	3 кг	Проблемы с сердцем

Вывод:

В среднем рюкзак ученика
нашего класса весит
от 3,5кг -5 кг.

В классе 23 ученика.
Рюкзак соответствует норме
только у 5 человек. Надо
задуматься не только нам, но и
взрослым!

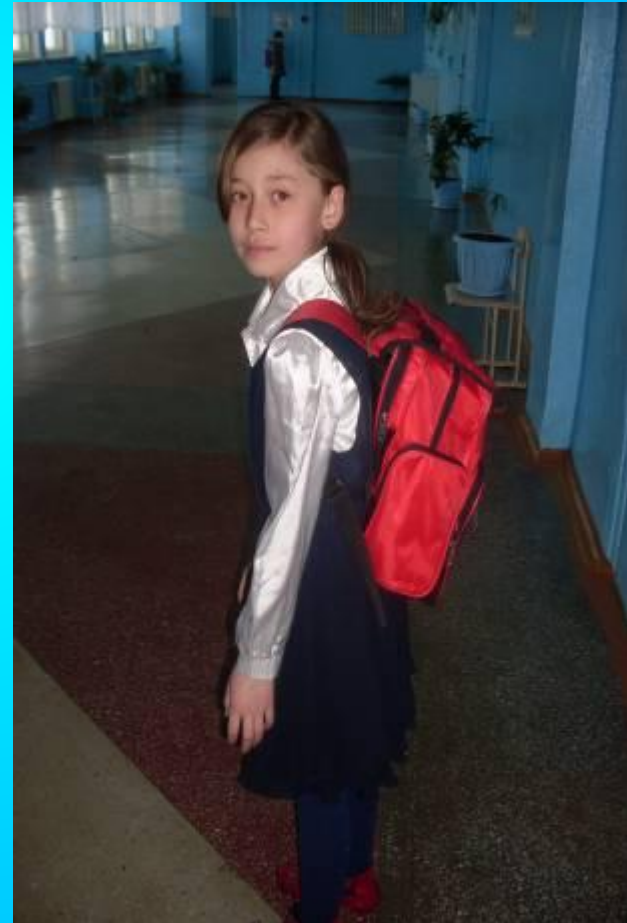


Для нас носить рюкзак таким весом,
равноценно, что взрослый человек носил бы
на работу каждый день за спиной 20-30кг



Рекомендации ученикам:

1. Не носите лишнего в ранцах.



Рекомендации ученикам:

2. Проверяйте ранец ежедневно и не забывайте вытащить из него ненужные учебники.



Рекомендации ученикам:

3. Ученик может разделить ношу с соседом по парте, договорившись заранее, кто какие учебники приносит.



Рекомендации родителям:

Выбирая портфель, обратите внимание на следующие моменты: конструкция, материал, вместимость. Помните, что вес пустого ранца не должен превышать 600гр.

1. Просим вас: не покупайте тяжёлые ранцы!

Рекомендации родителям:

2. У нас от тяжёлых нагрузок портится осанка.
3. Мы быстрее устаём, таская за своей спиной тяжёловесы.
4. Пожалуйста, позаботьтесь о нас и о нашем здоровье!

Рекомендации работникам школ

- снизить вес школьных ранцев и способствовать таким образом профилактике ортопедических и сердечно-сосудистых заболеваний у учащихся можно несколькими путями:
 - - использовать только те учебные пособия и учебники, которые прошли гигиеническую экспертизу;

Рекомендации работникам школ

- 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;

Я обозначил лишь некоторые направления решения этой проблемы. Однако острота ситуации может быть снята только тогда, когда вопрос контроля данной проблемы будет постоянно находиться в поле зрения учителей, родителей и учеников.

Используемая литература

- Андреева В.В. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей школьного возраста. Методические рекомендации. Воронеж, 2007.
- Дереклеева Н.И. Азбука классного руководителя. М., «5 за знания», 2008.
- Степанова М.И. Школьные ранцы и здоровье детей. //Вестник образования № 17, 2004г.
- Сухаревская Е. Проекты и исследования. // Начальная школа № 5, 2008г.

