

Проектная работа по математике

Выполнила: Николаева Александра.

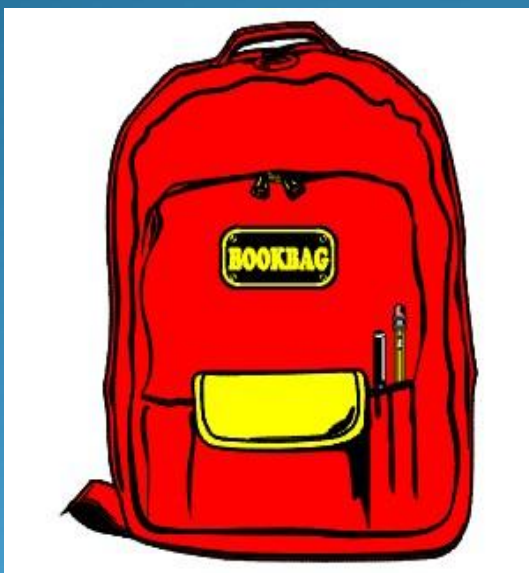
Ученица 6 «В» класса

Учитель : Шипилова С.В.



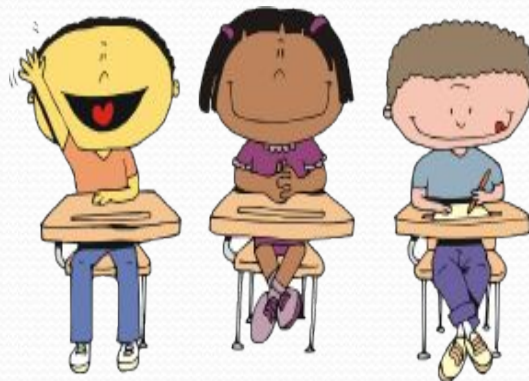
Сколько весит школьный портфель?

ИЛИ



«Сколько весит
здоровье
ученика?»

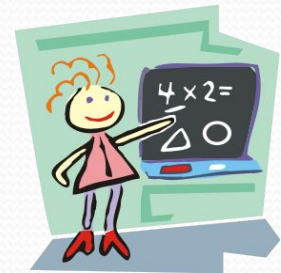
- **1. Введение.**
- 1.1. Актуальность проекта.
- 1.2. Цели и задачи проекта.
- **2. Теоретическая часть проекта.**
- 2.2. Выбираем школьный портфель.
- 2.3. На все есть свои нормы.
- 2.4. Заглядывая в будущее.
- 3.3. Памятки о школьном портфеле.



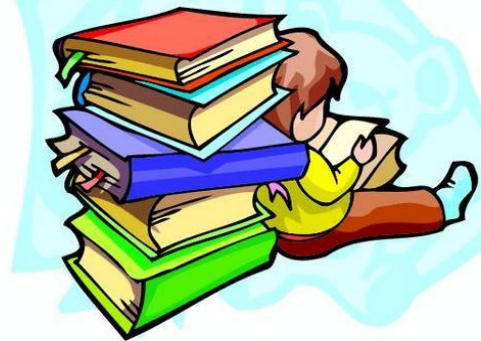
- Здоровье - бесценное достояние каждого человека. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. От того, какой у школьника портфель, во многом зависит его внешний вид, настроение и здоровье. Правильная осанка играет большую роль в здоровье человека. Но ещё одним из главнейших факторов, влияющих на здоровье человека, на его правильную осанку является правильный или, «безопасный» вес портфеля.

Цель работы.

1. Активизировать познавательную деятельность учащихся в области изучения своего организма.
2. Направить внимание учащихся на сбережение своего здоровья (осанки) путем ежедневного контроля тяжести за спиной.



Задачи:



1. Найти, изучить и проанализировать теоретический материал по теме исследования.
2. Описать, как влияет тяжелый ранец на растущий организм ребенка, и к каким последствиям это приводит.
3. Доказать, что тяжелый ранец вредит здоровью.
4. Предложить свои способы решения проблемы.

Гипотеза исследования:

- Тяжелый портфель вредит здоровью школьника.



- При выборе школьного рюкзака в первую очередь нужно смотреть на комплекцию ребенка. При маленьком росте не стоит покупать огромный «чемодан» на ремнях. Это может повредить осанке. Рюкзак не должен быть шире спины школьника. И не очень длинным, чтобы не оттягивать плечи малыша, когда будет нагружен учебниками. Идеальный размер передней стенки рюкзака: высота – 220-260 мм, ширина – 60-100 мм, длина – 300-360 мм. При носке верх не должен находиться выше линии плеч, а низ – ниже бедер.

- Вес портфелей, школьных ранцев и аналогичных изделий для обучающихся начальных классов должен быть не более 600 - 700 грамм, для обучающихся средних и старших классов - не более 1000 грамм." В противном случае ребенок будет страдать от болей в спине, испортит осанку и походку.

- Исследования, проведенные в ряде школ, показали, что вес ранца с учебниками у учеников начальной школы, как правило, достигает 5–6 кг, что в 2,5–3 раза превышает допустимые гигиенические нормы. Это связано, прежде всего, с увеличением количества учебных дисциплин, а также с большой вариативностью учебников и учебных пособий.

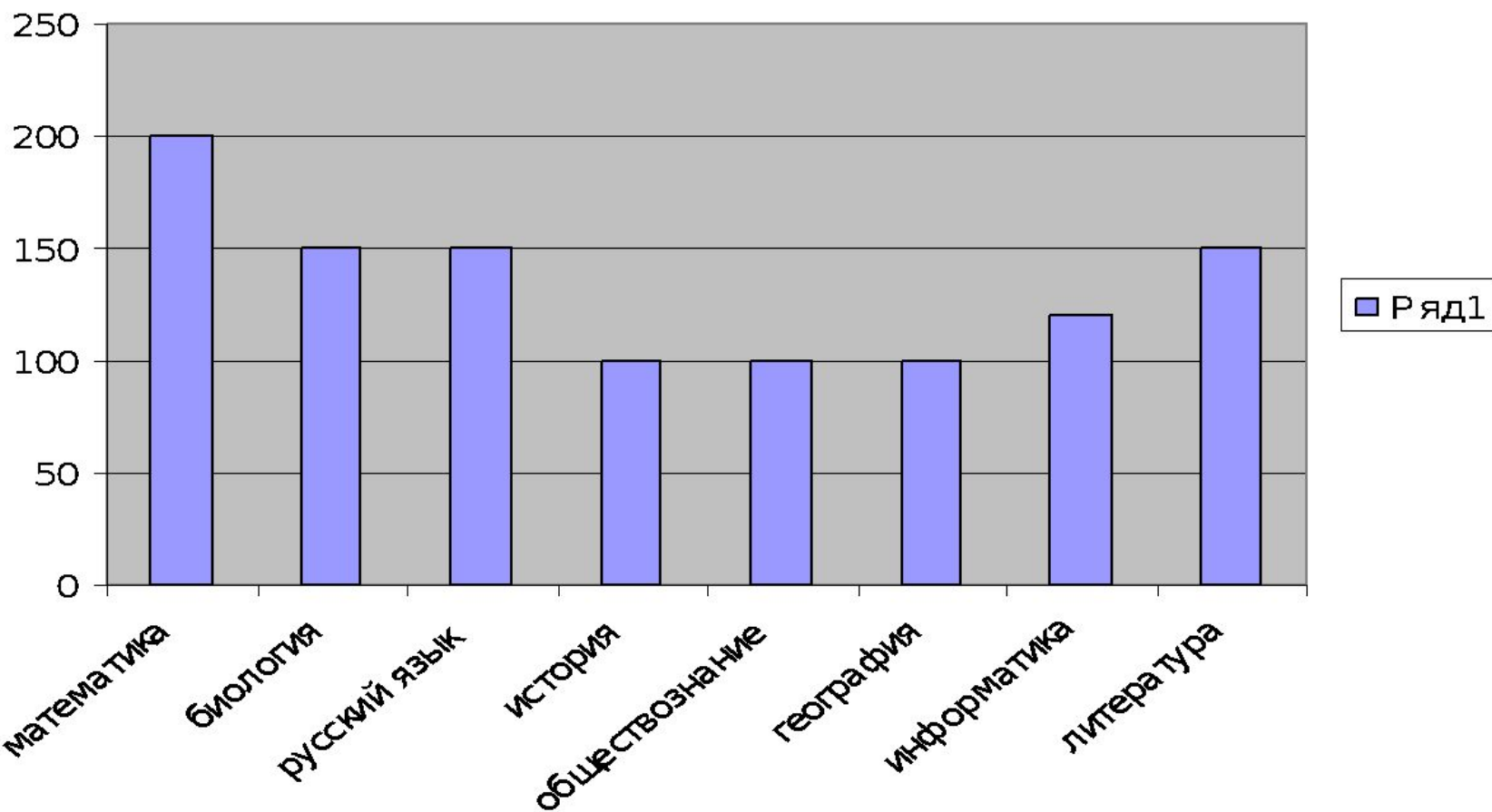
- Учебное издание для каждой возрастной группы. Он не должен превышать для учащихся:
- – 1–4-х классов – 300 г;
– 5–6-х классов – 400 г;
– 7–8-х классов – 500 г;
– 10–11-х классов – 600 г.



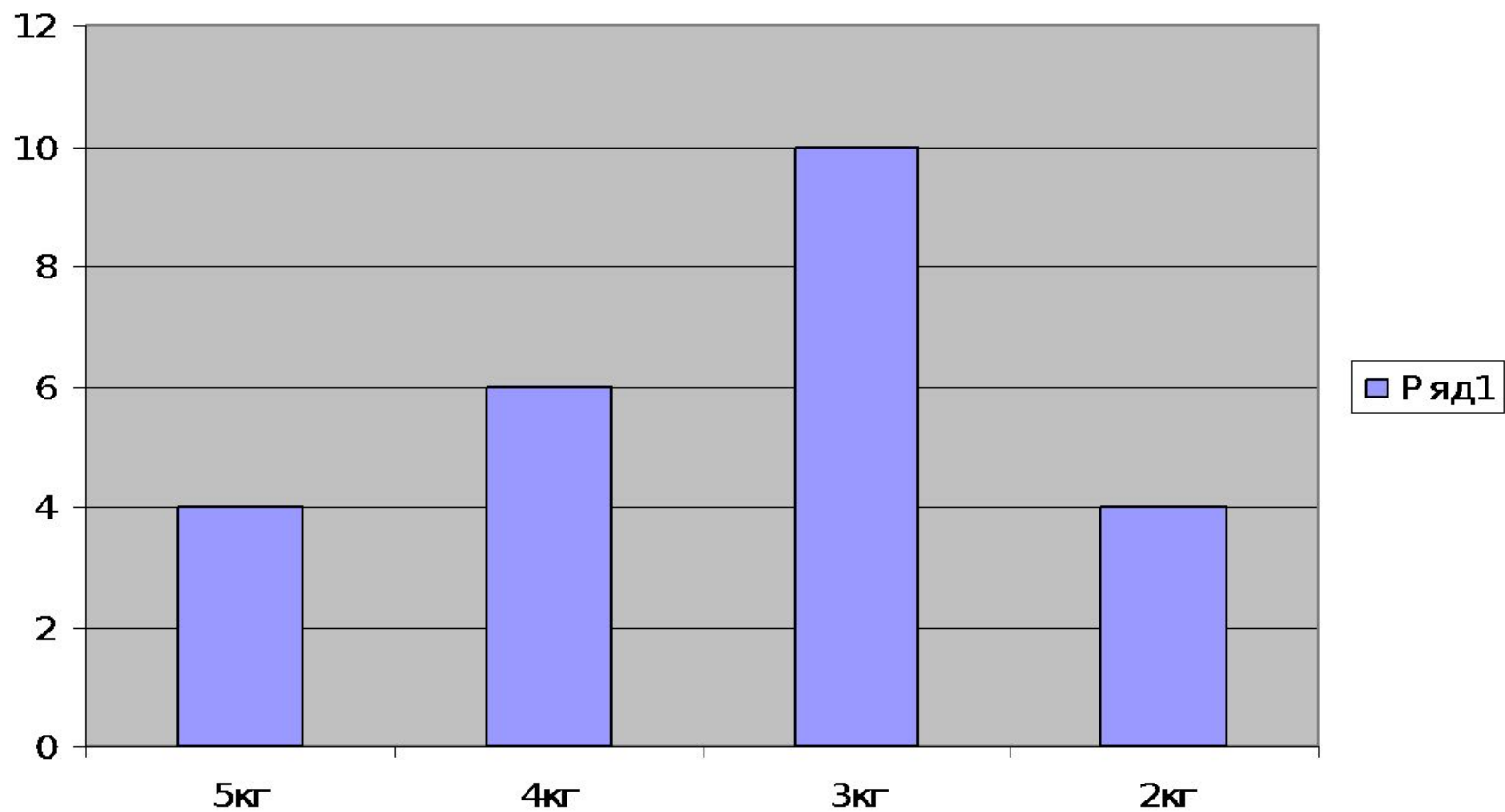
- По данным правилам и нормам вес ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей не должен превышать: для учащихся 1 - 2-х классов - более 1,5 кг, 3 - 4-х классов - более 2 кг, - 5 - 6-х - более 2,5 кг, 7 - 8-х - более 3,5 кг, 9 - 11-х - более 4,0 кг.



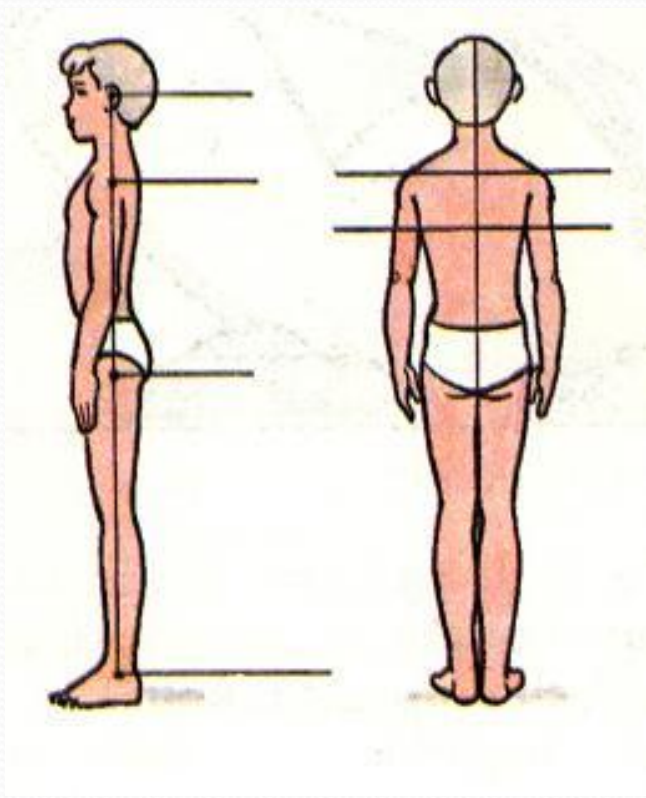
Сколько весит школьный учебник?



Вес портфелей в нашем классе.



Самочувствие опорно-двигательного аппарата в 6 «В»



- Нарушение осанки-7 человек в классе
- Сколиоз-1 человека в классе
- Сколитическая осанка-2 человек в классе

Самый тяжелый и самый легкий день.

- Самые тяжёлые дни:
 1. Среда
 2. Вторник
- Самые лёгкие дни:
 1. Четверг
 2. Суббота



Каким должен быть портфель?

1. Лёгким.
2. Плотно прилегать к спине.
3. Иметь плотные широкие ляпочки.
4. Хорошо сохранять форму.
5. Прочным.
6. Изготовлен из лёгкого моющегося материала
7. Обеспечивать безопасность ребёнка на дороге



- **Словарик :**
- **Ранец** – это прямоугольный рюкзак с двумя лямками и жесткой конструкцией, который надевается на оба плеча.
- **Портфель** имеет только одну длинную лямку, так что его придется носить на одном плече, что чревато искривлением позвоночника.

Результат исследования:

- Понаблюдав в течение недели за весом ранцев, мы обнаружили, что самым тяжелым ранец бывает в среду – в среднем 5 кг. Самым легким ранец оказался в четверг. Вес легковеса достигал в среднем 3 кг, причем не учитывался вес сменной обуви. Так что даже в эти дни вес не соответствовал гигиеническим нормам

«Если хочешь быть здоров»

- Рекомендуемый вес пустого портфеля 600-700 грамм, вес школьных принадлежностей должен быть не больше:
- 1-2 классы-1,5 кг
- 3-4 классы-2 кг
- 5-6 классы-2,5 кг
- 7-8 классы-3,5 кг
- 9-11 классы-4 кг



Рекомендации ученикам

- Помни: «правильный» портфель весит пустым 300-500 граммов;
- раздели свой вес на 10 и получи безопасный вес своего портфеля;
- не носи лишнего в школьных ранцах;
- проверяй ранец ежедневно и не забывай убрать из него ненужные учебники и принадлежности;



Рекомендации родителям.

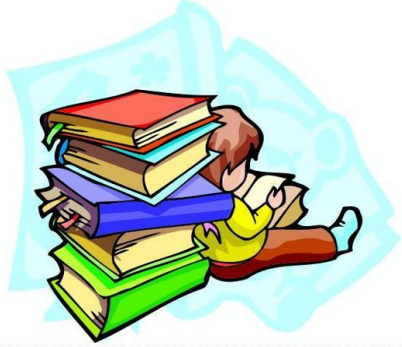
- Выбирайте ранец, чтобы равномерно распределить нагрузку на позвоночник ребёнка;
- не покупайте тяжелые ранцы! Врачи рекомендуют средний вес пустого ранца для ученика начальной школы – 300 г;
- покупайте ранец с твёрдой спинкой;
- вес портфеля с учебниками не должен превышать 10% массы тела ребёнка;
- научите ребенка правильно укладывать ранец - тяжелые предметы надо класть так, чтобы они оказались на дне и как можно ближе к спине, тогда вес содержимого будет равномерно распределяться по лямкам;
- не гонитесь за красотой портфеля, думайте об осанке ребёнка, о его здоровье!

для поддержания правильной осанки

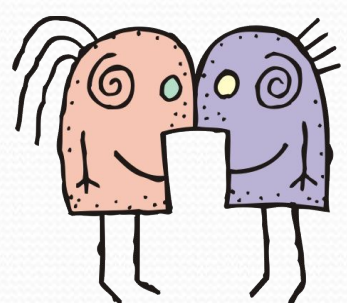
- Выполнять упражнения по укреплению мышц туловища.
- При переносе тяжестей нужно равномерно нагружать руки.
- Не носить ранец или портфель в одной руке.
- Не перегружать портфель.
- Правильно сидеть за столом, партой, на стуле, не горбиться.
- Спать необходимо на жесткой постели с невысокой подушкой.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

ВЫВОДЫ

- Мы увидели, что у 13 учеников вес ранца соответствует гигиеническим нормам, т.е. не превышает 10% веса ребенка
- Нашлись победители -легковесы - 4 человека
- Однако у 7 человек вес ранца превысил гигиеническую норму
- Ранцы-тяжеловесы могут стать причиной различных патологий в развитии опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем.



LA FAMILIA
CONDAÑO, C.A.
CONSEJERÍA
DE EDUCACIÓN



- 1. На что стоит обращать внимание при покупке портфеля первоклассника. интернет-ресурс – <http://school19.stbur.ru/index.php?newsid=69>;
- 2. Ротенберг Р. Расту здоровым: Детская энциклопедия здоровья/ Перевод с английского. – М.: Физкультура и спорт, 1993. – 592 с.: ил.
- 3. Степанова М.И. Школьные ранцы и здоровье детей. //Вестник образования № 17, 2004г.
- 4. Стрельцова И.В. Исследовательская работа «Мое здоровье» - Начальная школа. – 2008. - № 3
- 5. Сухаревская Е. Проекты и исследования. // Начальная школа № 5, 2008г
- 6. Такая важная вещь- ранец - <http://www.schooler.ru/ranez>