

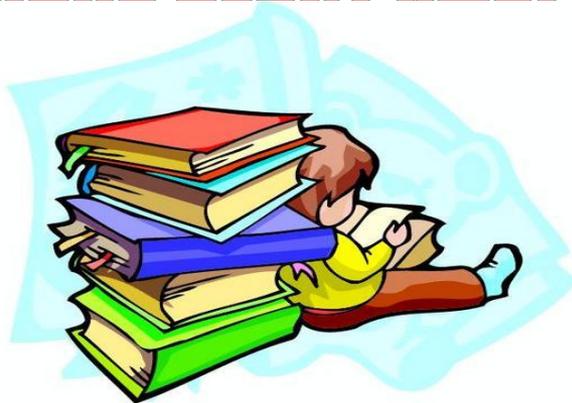
# ОТЧЕГО ПОРТИТСЯ ОСАНКА ?



Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 17 г. Ижевск»

# ПРОЕКТ «СКОЛЬКО ВЕСИТ ЗДОРОВЬЕ УЧЕНИКА?»



Выполнили: ученики 5 класса

Руководители проекта: учитель  
математики Л.М.Седых

## ***Выбор темы:***

Нас волнует здоровье ребят в наших классах.

***В данном проекте мы рассматриваем такие вопросы:***

- Что предпочтительнее: ранец или портфель?***
- Как тяжёлый ранец (портфель) влияет на осанку ребёнка?***
- Сколько должен весить ранец (портфель)?***
- Как правильно выбрать ранец (портфель)?***



## *Основополагающая проблема:*

- Установление прямой зависимости между весом, характеристиками портфеля, ранца и формированием правильной осанки

## *ЦЕЛЬ:*

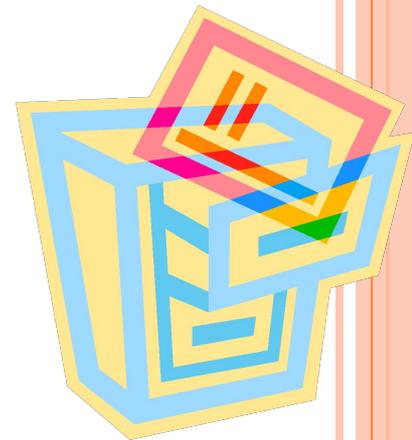
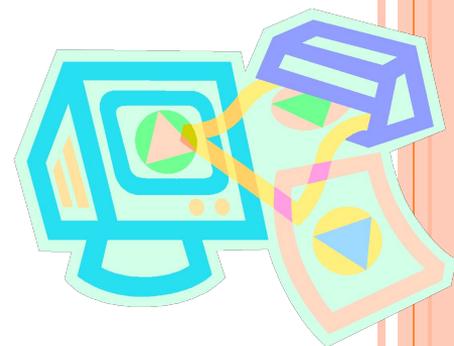
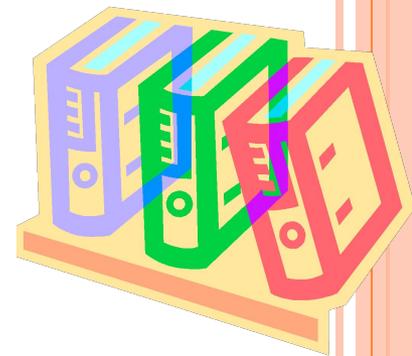
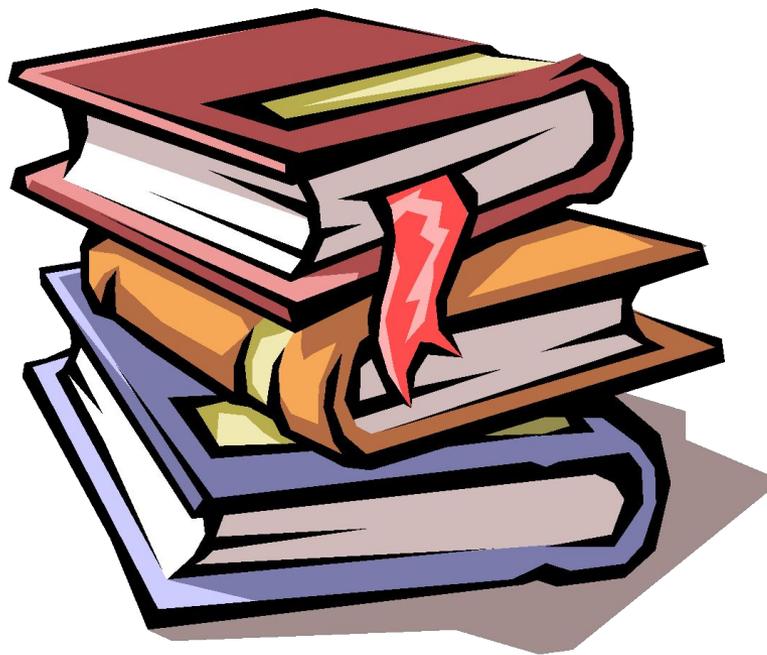
- обратить внимание на сбережение своего здоровья (осанки) путём ежедневного контроля тяжестей за спиной.

## *Задачи:*

- Проанализировать данные в дополнительной литературе по теме проекта.
  - Описать, как влияют тяжелые ранцы (портфели) на растущий организм ребёнка, к каким последствиям это приводит.
  - Доказать, что тяжёлый ранец (портфель) вредит здоровью.
  - Предложить свои способы решения проблемы.
- 

## *Гипотеза проекта:*

Мы предполагаем, что тяжёлый ранец (портфель) вредит здоровью.





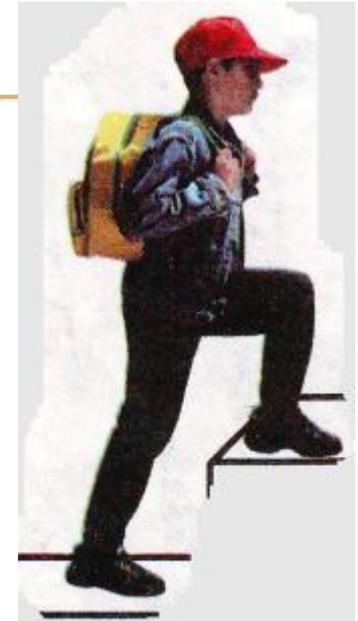
# НА ВСЁ ЕСТЬ НОРМЫ

*Гигиенические требования к изданиям учебников для начального общего образования* в которых регламентирован вес учебного издания. Он не должен превышать для учащихся:  
-1-4-х классов – 300 г.

*Гигиенические требования к ранцу (портфелю) начального общего образования:*

*Согласно санитарным правилам и нормам:*

- Вес ранца или портфеля первоклассника не должен превышать три килограмма. Школьники постарше, 3 и 4-го классов, могут снаряжать портфели весом в 4 кг.
- Вес пустого ранца (портфеля) для обучающихся начальной школы не должен превышать 500 граммов.
- Ранец, портфель должен быть европейского производства, т.к. продукцию аттестовывают обязательно с учетом мнения медиков



## ГРУППА ТЕОРЕТИКОВ

- Поискать и изучить информацию по проблеме проекта (Что такое осанка? В чём заключается отличие ранца и портфеля? Какие факторы влияют на правильную осанку? Почему тяжёлый ранец, портфель влияет на осанку ребёнка?) в библиотеках, в Интернет - ресурсах



# ГРУППА ИССЛЕДОВАТЕЛЕЙ

- Провести анкетирование (соц. опрос) среди обучающихся 2 «а», 3 «в» классов (Чем отличается ранец от портфеля? Что предпочтительнее: ранец или портфель. Почему? ) и обработка данных;
- Провести мини – исследование (приобретение, характеристики портфеля, ранца) - обобщение полученных данных в таблице;
- Провести наблюдение - исследование
  - Взвесить ранцы без школьных принадлежностей.
  - Взвесить учебные пособия, необходимые по программе.
  - Взвесить ранцы, портфели согласно расписанию уроков в течение недели. Записать данные в таблицу.



## ГРУППА МЕДИКОВ

- Узнать у школьной медсестры вес тела ребят 2 «а», 3 «в» классов.
- Поиск в дополнительной литературе и в Интернет - ресурсах, о том как тяжёлый ранец влияет на растущий организм



## ГРУППА НАБЛЮДАТЕЛЕЙ

- Понаблюдать и найти школьные портфели разных видов и размеров и сфотографировать их.
- В книгах, энциклопедиях, словарях, Интернете найти информацию о том, какие портфели наиболее безопасны для здоровья школьников.
- Сделать выводы.



## ГРУППА АНАЛИТИКОВ

- Проанализировать информацию, собранную теоретиками, медиками, наблюдателями, исследователями и заполнить таблицы.
- Подвести итоги по позициям:
  - Самый правильный ранец
  - Самый лёгкий ранец
  - Самый тяжёлый портфель
  - Самый тяжёлый ранец с принадлежностями
  - Самый лёгкий ранец с принадлежностями
  - Самый «тяжёлый» учебный день
  - Самый «лёгкий» учебный день
- Разработать рекомендации ученикам, родителям.



# ВЫВОДЫ

- Мы увидели, что у 22 (45%) учеников вес ранца соответствует гигиеническим нормам. Нашлись победители - легковесы весом всего 0,8кг. Однако у 27 (55%) человек вес ранца превысил гигиеническую норму.
- Ранцы-тяжеловесы могут стать причиной различных патологий в развитии опорно-двигательной и сердечнососудистой систем.
- Можно сказать, что родители ребят, обладающих правильными ранцами и ранцами - легковесами, беспокоились о сохранении здоровья своего ребенка.
- Понаблюдав в течение недели за весом ранцев, мы обнаружили, что самым тяжелым ранец бывает в среду: (В этот день у учащихся 5 уроков, к каждому из которых требуется учебник, тетради, тетради на печатной основе... ). Самым легким ранец оказался в субботу и четверг.
- - самый правильный ранец (по гигиеническим нормам) - нет;
- - самый лёгкий ранец (портфель) – у всех;
- - самый тяжёлый ранец с принадлежностями – 5 436 г;
- - самый лёгкий ранец с принадлежностями – 0,8 кг;
- - самый «тяжёлый» учебный день - среда;
- - самый «лёгкий» учебный день – четверг - 2 «а», суббота – 3 «в»



## *ОБЩИЙ ВЫВОД*

- Осанку школьникам портят тяжелые ранцы и особенно – портфели. Регулярная ассиметричная нагрузка на неокрепший позвоночник чревата неприятностями на всю дальнейшую жизнь. Острота ситуации может быть снята лишь при постоянном контроле со стороны родителей и учеников.



# *РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ*

- - Просим вас: не покупайте тяжелые ранцы! Врачи рекомендуют средний вес пустого ранца для ученика начальной школы – 500 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 УЧЕНИКАМ*

- - Не носите лишнего в ранцах.
- - Проверяйте ранец ежедневно и не забывайте вытащить из него ненужные учебники.



# ПРАВИЛА 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.



- ❑ Правильно сидеть за столом, партой, на стуле, не горбиться.
- ❑ Спать необходимо на жесткой постели с невысокой подушкой.
- ❑ Стоять и выполнять различную работу с выпрямленной спиной.



*Я ЗДОРОВЬЕ СОХРАНЮ,  
САМ СЕБЕ Я ПОМОГУ.*



Спасибо за внимание!

