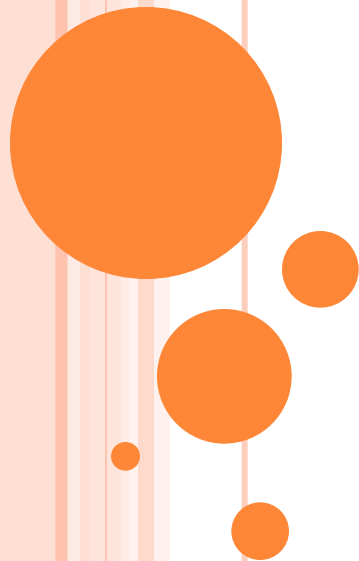


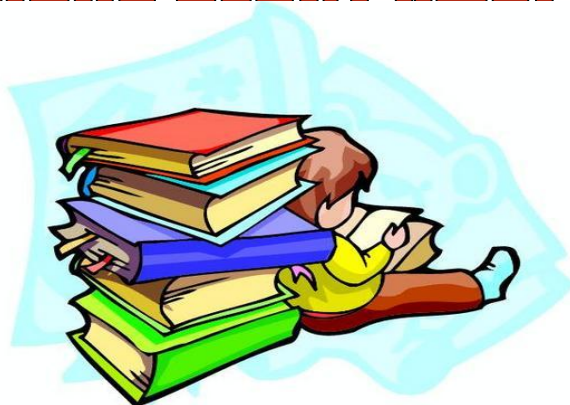
ОТЧЕГО ПОРТИТСЯ ОСАНКА ?



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:

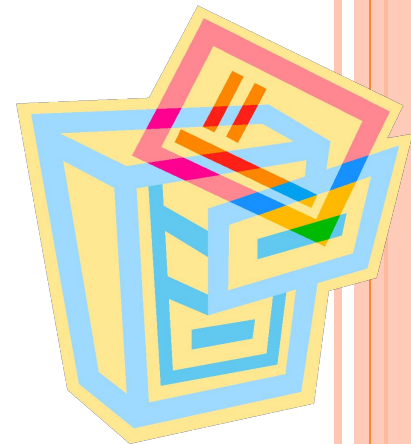
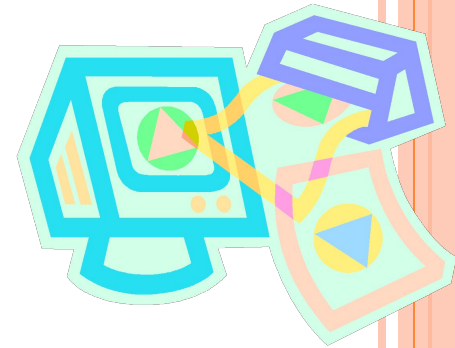
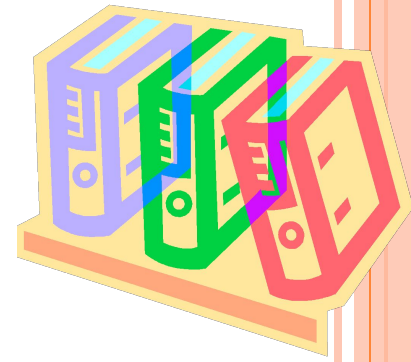
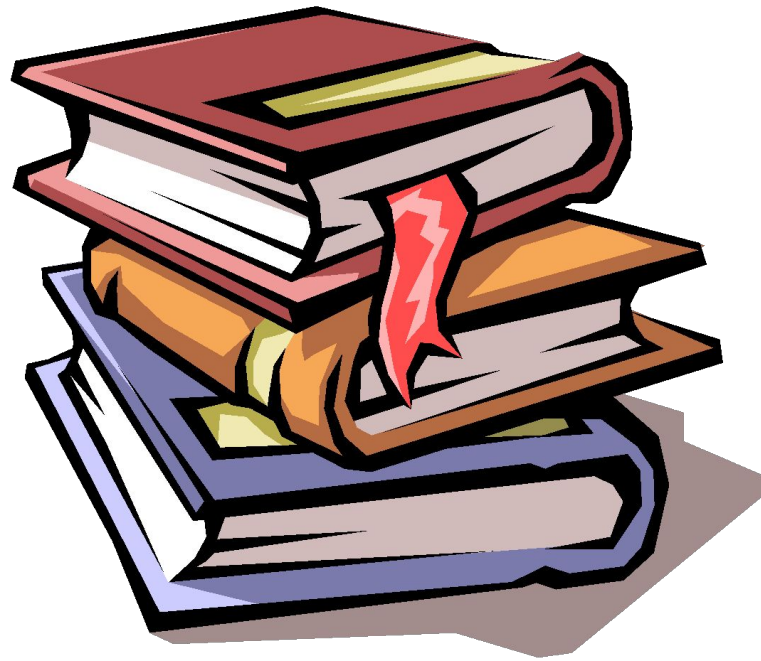
- обратить внимание на сбережение своего здоровья (осанки) путём ежедневного контроля тяжестей за спиной.

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!

