



Исследовательская работа по теме:

«Сколько весит здоровье ученика?»



Работу выполнили:
Ученики 4 «Б» класса
Руководитель:
Морева В.Ю

Актуальность темы:

Очень часто дети и подростки обращаются к врачам с жалобами на боли в спине, пояснице, шее, головные боли, быструю утомляемость при длительной ходьбе. Все эти неполадки в организме связаны с проблемами позвоночника и формированием неправильной осанки. Одной из причин этого является ношение тяжелых ранцев. Нас волнует здоровье школьника – здоровье будущего поколения.

В данном исследовании мы рассмотрим такие вопросы:

- 1. Как тяжёлый ранец влияет на осанку?*
- 2. Как правильно выбрать ранец?*
- 3. Сколько должен весить ранец?*

Цель исследования:

обратить внимание на состояние своего здоровья путем ежедневного контроля тяжестей за спиной.

Задачи:

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 исследования: ученики 4 класса

Предмет исследования: осанка школьника – основа здоровья.

Гипотеза: мы предполагаем, что тяжёлый ранец вредит здоровью.

Методы исследования: анализ, опрос, наблюдение, сбор информации из книг, интернета, эксперимент.



Как правильно выбрать ранец?

Функциональные качества. У портфеля должна быть твердая спинка с ортопедическими элементами. Материалы для ранца должны быть легкими, прочными, с водоотталкивающей пропиткой или покрытием, удобным для очистки. Хорошо если на ранце есть светоотражающие элементы



Сколько должен весить ранец?

План эксперимента:

1. У медицинского работника узнать информацию о состоянии опорно-двигательной системы, в частности об осанке, ребят нашего класса.
2. Взвесить ранцы без школьных принадлежностей.
3. Проверить вес учебных пособий необходимых по программе, и сравнить их с гигиеническими нормами.
4. В течение недели наблюдать за изменением веса ранца в связи с учебными нагрузками.

№	Ф.И.О.ученика	Год рождения	Вес тела (кг)	Правильный вес ранца (кг)	Реальный вес ранца (кг)
1	Апевалова Светлана	2005	37 кг	3,7 кг	3,3 кг
2	Бокарев Виктор	2005	46 кг	4,6 кг	4,0 кг
3	Буйлов Максим	2005	27 кг	2,7 кг	3,2 кг
4	Володин Денис	2005	27 кг	2,7 кг	2,2 кг
5	Жеведенко Артём	2005	30 кг	3,0 кг	2,0 кг
6	Карпишин Валерий	2005	32 кг	3,2 кг	3,0 кг
7	Носенко Мария	2005	33 кг	3,3 кг	2,0 кг
8	Пантеева Анна	2005	28 кг	2,8 кг	3,0 кг
9	Пчельникова Эля	2005	29 кг	2,9 кг	3,2 кг
10	Татаринцев Кирилл	2005	36 кг	3,6 кг	4,0 кг
11	Тютин Савелий	2004	34 кг	3,4 кг	3,5 кг
12	Хорошилов Денис	2005	35 кг	3,5 кг	2,5 кг
13	Анфилатова Вика	2005	34 кг	3,4 кг	2,1 кг

№	Ф.И.О. ученика	Вес ранца без принадлежностей (грамм)	Вывод
1	Апевалова Светлана	500 грамм	норма
2	Бокарев Виктор	600 грамм	тяжелый
3	Буйлов Максим	200 грамм	норма
4	Володин Денис	400 грамм	норма
5	Жеведенко Артём	200 грамм	норма
6	Карпишин Валерий	800 грамм	тяжелый
7	Носенко Мария	200 грамм	норма
8	Пантеева Анна	500 грамм	норма
9	Пчельникова Эля	500 грамм	норма
10	Татаринцев Кирилл	1000 грамм	тяжелый
11	Тютин Савелий	800 грамм	тяжелый

САМЫЕ ТЯЖЕЛЫЕ ПОРТФЕЛИ



САМЫЕ ЛЕГКИЕ ПОРТФЕЛИ

Неправильные портфели



Своим исследованием мы подтвердили выдвинутую **гипотезу**: между школьным ранцем и здоровьем существует прямая связь.

Выводы:

- Портфель или сумка через плечо вместо ранца или рюкзака, является одной из причин неправильной осанки, вызывающая искривление позвоночника.
- Выбирая школьный ранец, нужно знать, что он должен быть не только лёгким, но и вес ноши в нём должен равномерно распределяться по спине. Лучше приобрести рюкзак со специальной ортопедической спинкой.

ПАМЯТКА УЧЕНИКАМ:

1. Не носите лишнего в ранцах.
2. Проверяйте ранец ежедневно и не забывайте вытащить из него ненужные учебники.
3. Не гонитесь за красивыми ранцами.



Памятка родителям:

1. Не покупайте тяжёлые ранцы!
2. Проверяйте содержимое портфелей ваших детей, убирайте лишние вещи.
3. Помните, здоровая спина - здоровый человек.



Памятка учителям:

- 1.Использовать только те учебники и пособия, которые прошли гигиеническую экспертизу.
- 2.При составлении школьного расписания учитывать гигиенические требования к весу ежедневных учебных комплектов.
- 3.Организовать для учеников начальной школы хранение сменной обуви, спортивной формы, принадлежностей для уроков труда, изобразительного искусства в помещении школы.
- 4.Организовать в классе библиотеку необходимых книг для дополнительного чтения.

***Я здоровье сберегу,
Сам себе я помогу!***



Спасибо за внимание!

