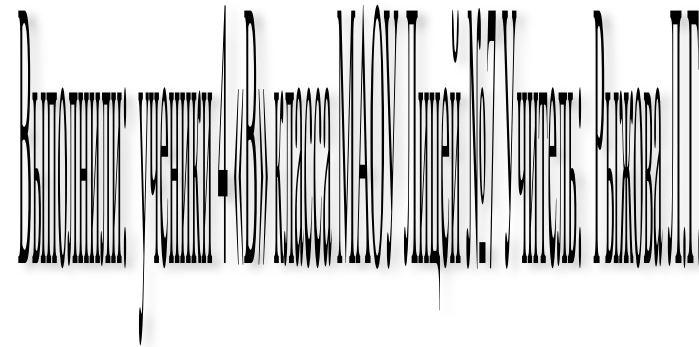




TRIO

# ПРОЕКТ "Моё здоровье"



# Тема: "Сколько весит здоровье ученика?"



# Цель:

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



# Задачи:

1. Проанализировать данные в медицинской литературе по теме исследования
2. Описать, как влияют тяжёлые ранцы на растущий организм ребёнка, к каким последствиям это приводит.
3. Доказать, что тяжёлый портфель вредит здоровью.
4. Предложить свои способы решения проблемы.

# **Гипотеза**

**Мы предполагаем, что  
тяжёлый ранец вредит  
здоровью**

# Методы исследования

Опрос, наблюдение, сбор информации из книг, журналов, эксперимент



# Результаты исследования

«А что у вас, ребята, в рюкзаках?» Правильная осанка формируется в первые годы жизни. Но наиболее важный период – до 10 лет. На формирование неправильной осанки оказывают влияние хронические заболевания, неправильное положение во время занятий, не соответствующие росту парты.

*Осанку школьникам портят тяжёлые ранцы и особенно – портфели.*



# Наш эксперимент

Изучив различную литературу по теме, мы решили провести эксперимент в своём классе. В эксперименте участвовало 25 человека.

## План эксперимента:

- Узнать у медицинского работника школы информацию об осанке ребят нашего класса
- Взвесить ранцы без школьных принадлежностей у учеников нашего класса.
- Взвесить ранцы со школьными принадлежностями у учеников нашего класса.
- Подвести итоги по позициям:
  - самый правильный ранец (до 4 кг)
  - самый тяжёлый ранец
  - самый тяжёлый ранец с принадлежностями
  - самый лёгкий ранец с принадлежностями
- Проверить вес учебных пособий, необходимых по программе
- Дать рекомендации детям, родителям и учителям.

# Результаты

Фамилия ученика	Вес тела (кг)	Правильный вес ранца (кг)	Реальный вес ранца (кг)
Афанасьева Елизавета	35	3,5	4,0
Андрейчикова Алёна	35	3,5	3,5
Балаболин Михаил	38	3,8	5,0
Дядиченко Руслан	61	6,1	3,5
Добринская Анастасия	27	2,7	4,0
Елманов Никита	34	3,4	4,5
З Дарья	31	3,1	5,0
Коваленко Данил	26	2,6	4,8
Корнеева Елизавета	26	2,6	4,5
Коржов Кирилл	34	3,4	4,3
Кулик Римма	32	3,2	4,5
Лесун Артём	52	5,2	3,7

<b>Фамилия ученика</b>	<b>Вес тела (кг)</b>	<b>Правильный вес ранца (кг)</b>	<b>Реальный вес ранца (кг)</b>
Митина Софья	43	4,3	4,5
Михайлютенко Антон	45	4,5	4,5
Перелыгин Александр	25	2,5	3,5
Пономаренко Анатолий	30	3,0	3,5
Рябогина Дарья	31	3,1	4,0
Стуглис Дмитрий	29	2,9	3,0
Скляров Артём	42	4,2	5,5
Усков Алексей	35	3,5	6,5
Шумилина Полина	41	4,1	4,3
Шахян Арман	34	3,4	5,0
Шемберг Андрей	45	4,5	4,5
Юрчук Ульяна	36	3,6	4,8

Мы увидели, что вес «правильного» ранца далеко не соответствует его реальному весу. Мы решили выяснить: может быть, причина излишней нагрузки – в том, что сам ранец слишком тяжел и взвесили все ранцы без школьных принадлежностей.



<b>Фамилия ученика</b>	<b>Вес ранца (г)</b>	<b>Выводы</b>
Афанасьева Елизавета	450	норма
Андрейчикова Алёна	800	выше нормы
Балаболин Михаил	300	норма
Дядиченко Руслан	800	выше нормы
Добринская Анастасия	500	норма
Елманов Никита	1000	Выше нормы
Зуккау Дарья	1000	выше нормы
Коваленко Данил	1000	Слишком тяжёлый
Корнеева Елизавета	500	норма
Коржов Кирилл	800	Слишком тяжёлый
Кулик Римма	800	Слишком тяжёлый
Лесун Артём	500	норма

<b>Фамилия ученика</b>	<b>Вес ранца (г)</b>	<b>Выводы</b>
Митина Софья	450	норма
Михайлютенко Антон	300	норма
Перелыгин Александр	600	выше нормы
Пономаренко Анатолий	900	Слишком тяжёлый
Рябогина Дарья	300	норма
Стуглис Дмитрий	1300	Слишком тяжёлый
Скляров Артём	700	выше нормы
Усков Алексей	1000	Слишком тяжёлый
Шумилина Полина	800	Слишком тяжёлый
Шахян Арман	1000	Слишком тяжёлый
Шемберг Андрей	300	норма
Юрчук Ульяна	500	норма

# Вывод:

Мы увидели, что у 10 учеников вес ранца соответствует нормам, т. е. не превышает веса 500 г. Нашлись победители-легковесы весом 300 г. Однако у 14 человек вес ранца превысил норму.

Ранцы-тяжеловесы могут стать причиной различных заболеваний  
Можно сказать, что родители ребят, у которых правильные ранцы, побеспокоились о сохранении здоровья своего ребёнка.

У детей, превышающий норму вес ранца, мы рассмотрели внутреннее содержание. Мы увидели, что помимо необходимых, согласно расписанию уроков вещей, в нём находится куча дополнительных. В ранце лежат раскраски, игрушки, краски, гуашь, пластилин (с которым мы работали осенью), дощечка для пластилина, планшеты.

Хочется отметить, что учащиеся начальной школы некоторые принадлежности, необходимые для уроков технологии, рисования и физической культуры, оставляют в классе.

**А может быть, причина не только в ранцах, но и в учебниках?**

Для этого мы взвесили учебные пособия, которыми пользуемся.

«Русский язык» - 200 г., «Математика» - 100 г., «Литературное чтение» - 200 г., дневник – 100 г.

Все книги соответствуют нормам – 300 г для учеников начальных классов.

### **Рекомендации ученикам:**

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

### **Рекомендации родителям:**

- Просим вас: не покупайте тяжёлые ранцы! Врачи рекомендуют вес пустого ранца – не более 500 г.
- Пожалуйста, позаботьтесь о ваших детях и об их здоровье!

### **Рекомендации учителям:**

- Найти возможность (в начальной школе) использовать два комплекта учебников (один – в школе и один – дома)
  - Организовать хранение сменной обуви, принадлежностей для уроков технологии, изобразительного искусства и т.п. в школе.



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

Красивая фигура и правильная осанка тела – это необходимое условие для нормального развития организма.



## Как грамотно выбрать ранец.

Прежде чем купить ранец, положите в него что-нибудь и примерьте его на ребенка. Ранец должен плотно прилегать к спине и не давить на бедра. Ребенку должно быть удобно в ранце, он ни в коем случае не должен тянуть ему спину, а ремни не должны врезаться и давить. Они должны быть не менее 8 см шириной. Неправильно подобранные ремни могут передавливать нервные окончания на плечах и руках, и вызывать их онемение.

По размеру ширина ранца не должна быть больше ширины спины ребенка. Что касается длины, то ранец не должен быть выше уровня плеч ребенка и ниже линии бедер. Ученику младших классов лучше приобрести рюкзак со специальной ортопедической спинкой.

Хорошо, если на ранце есть светоотражающие элементы. Очень удобно, если в ранце будет много отделений: пара больших - для учебников и тетрадей, и несколько мелких карманов - для кошелька, очков и т.д. В этом случае ученику будет проще содержать свой ранец в порядке, и вы избежите ненужных упреков. Это позволит более равномерно распределить нагрузку. Вес пустого ранца для учащихся начальных классов должен быть не более 500 г

# Будьте красивы и здоровы!

