



**МКОУ ЧЕРЕМШАНСКАЯ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ СЕРГЕЯ  
ПАВЛОВА  
ТЮМЕНЦЕВСКОГО РАЙОНА АЛТАЙСКОГО КРАЯ**

**Исследовательская работа  
Номинация: «Медицина»  
Тема: «Сколько весит здоровье ученика?»**

**Выполнили:  
Учащиеся 5 класса  
Адышева Светлана  
Логиновская Мария.**

**Руководитель:  
учитель начальных классов  
Коростелева Елена Александровна**



# ВЫБОР ТЕМЫ

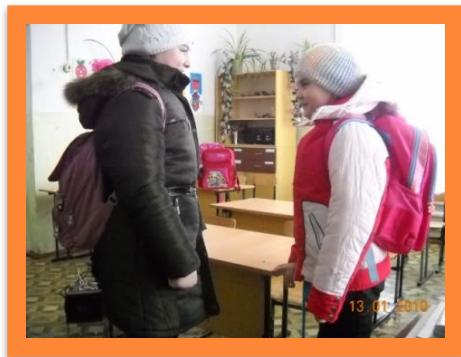
1. Как тяжелый ранец влияет на осанку ребенка?
2. Сколько должен весить ранец?
3. Как правильно выбрать ранец?





# ЦЕЛЬ

- ❖ Активизировать познавательную деятельность при изучении темы «Человек»;
- ❖ обратить внимание на сохранение своего здоровья (осанки) путем ежедневного контроля тяжестей за спиной.



# ЗАДАЧИ

- Проанализировать данные в медицинской литературе по теме исследования.
- Описать, как влияют тяжелые ранцы на растущий организм ребенка, к каким последствиям это приводит.
- Доказать, что тяжелый портфель вредит здоровью.
- Предложить свои способы решения проблемы.





# РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

▣ **Выбираем ранец**

▣ **На все есть свои  
нормы**

▣ **От 1998 г.  
«Гигиенические  
требования к  
изданиям учебников»**

- ▣ 1-4 классов – 300г;
- ▣ 5-6 классов – 400г;
- ▣ 7-8 классов – 500г;
- ▣ 9-11 классов – 600г.





# НАШ ЭКСПЕРИМЕНТ

- Узнать у медицинского работника школы информацию о состоянии опорно-двигательной системы, в частности об осанке, ребят нашего класса.
- Взвесить ранцы без школьных принадлежностей у учеников нашего класса.
- Проверить вес учебных пособий, необходимых по программе, и сравнить их с гигиеническими нормами.
- В течение недели наблюдать за изменением веса ранца в связи с учебными нагрузками.
- Подвести итоги по позициям:
  - Самый правильный ранец (до 0,5 кг);
  - Самый легкий ранец;
  - Самый тяжелый ранец с принадлежностями;
  - Самый легкий ранец с принадлежностями;
  - Самый тяжелый учебник»
  - Самый «тяжелый» учебный день;
  - Самый «легкий» учебный день.
- Дать рекомендации детям, родителям и учителям.





# РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

	Вес тела (кг)	Правильный вес ранца (кг)	Реальный вес ранца (кг)	Разница м/у реальным и правильным ранцем
Света	30 кг	3,0 кг	3,660 кг	+ 0,660
Наталья	34 кг	3,4 кг	3,458 кг	+ 0,058
Елена	22 кг	2,2 кг	3,788 кг	+ 1,588
Юлия	37 кг	3,7 кг	4,484 кг	+ 0,784
Анастас.	35,7 кг	3,57 кг	4,216 кг	+ 0,646
Денис	31 кг	3,1 кг	3,546 кг	+ 0,446
<b>Мария</b>	<b>47 кг</b>	<b>4,7 кг</b>	<b>2,928 кг</b>	<b>- 1,872</b>
Павел	36,3 кг	3,63 кг	4,020 кг	+0, 390





# ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА





## ЧТО У НАС В РАНЦАХ

- Учебник. Русский язык – 0,364 кг
- Учебник. Математика – 0,228 кг
- Учебник. Литературное чтение – 0,296 кг
- Учебник. Окружающий мир с тетрадью – 0,420 кг
- Учебник. Немецкий язык с тетрадью и словарем –  
 $0,300 + 0,110 + 0,080 = 0,490$  кг
- Дневник – 0,100 кг
- Тетрадь по математике – 0,160 кг
- Тетрадь по русскому языку – 0,080







# РЕКОМЕНДАЦИИ УЧЕНИКАМ

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





# РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

- ❑ Просим вас: не покупайте тяжелые ранцы!
- ❑ 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 РАБОТНИКАМ ШКОЛ

- Использовать только те учебники и пособия, которые прошли гигиеническую экспертизу;
- Найти возможность (в начальной школе) использовать два комплекта учебников (один – в школе и один – дома);
- При составлении школьного расписания учитывать гигиенические требования к весу ежедневных учебных комплектов;
- Организовать хранение сменной обуви, спортивного инвентаря, принадлежностей для уроков труда, изобразительного искусства в помещении школы;
- Организовать в классе библиотеку необходимых книг для дополнительного чтения.





# ДОБРОГО ВАМ ЗДОРОВЬЯ!

- В мире много богатств, но **здоровье - самое главное богатство человека**. И это богатство надо сохранять и укреплять с самого начала жизненного пути человека

