

« Сколько весит
мое здоровье»

Цель работы:

- Активизировать познавательную деятельность учеников, направленную на сохранение своего здоровья (осанки) путем ежедневного контроля нагрузок за спиной.

Задачи:

- - изучить 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;
- - разработать рекомендации по разрешению данной проблемы.

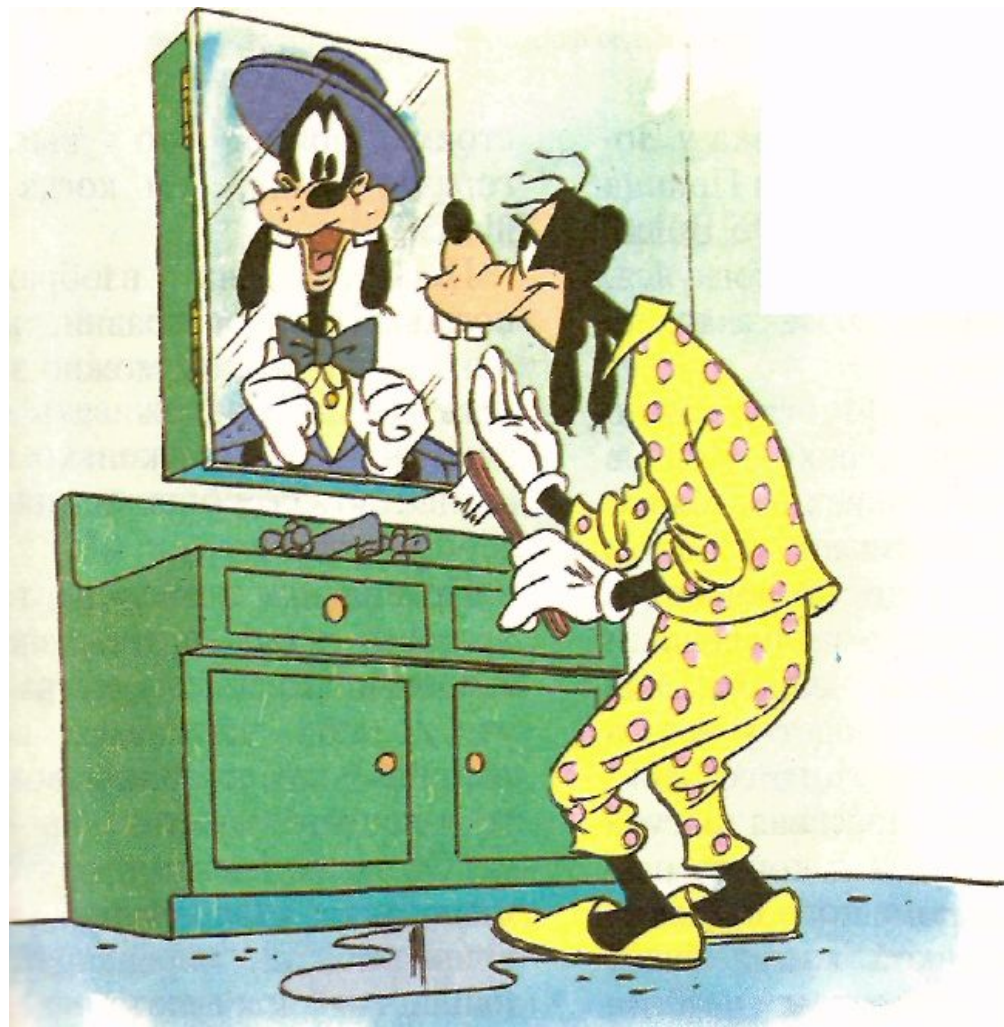
Методы исследования

- -Анализ научной литературы;
- - наблюдение;
- -сбор информации из книг, журналов;
- - эксперимент;
- - сравнение и обобщение полученных результатов.

При правильной осанке легче работать
сердцу и другим важным органам



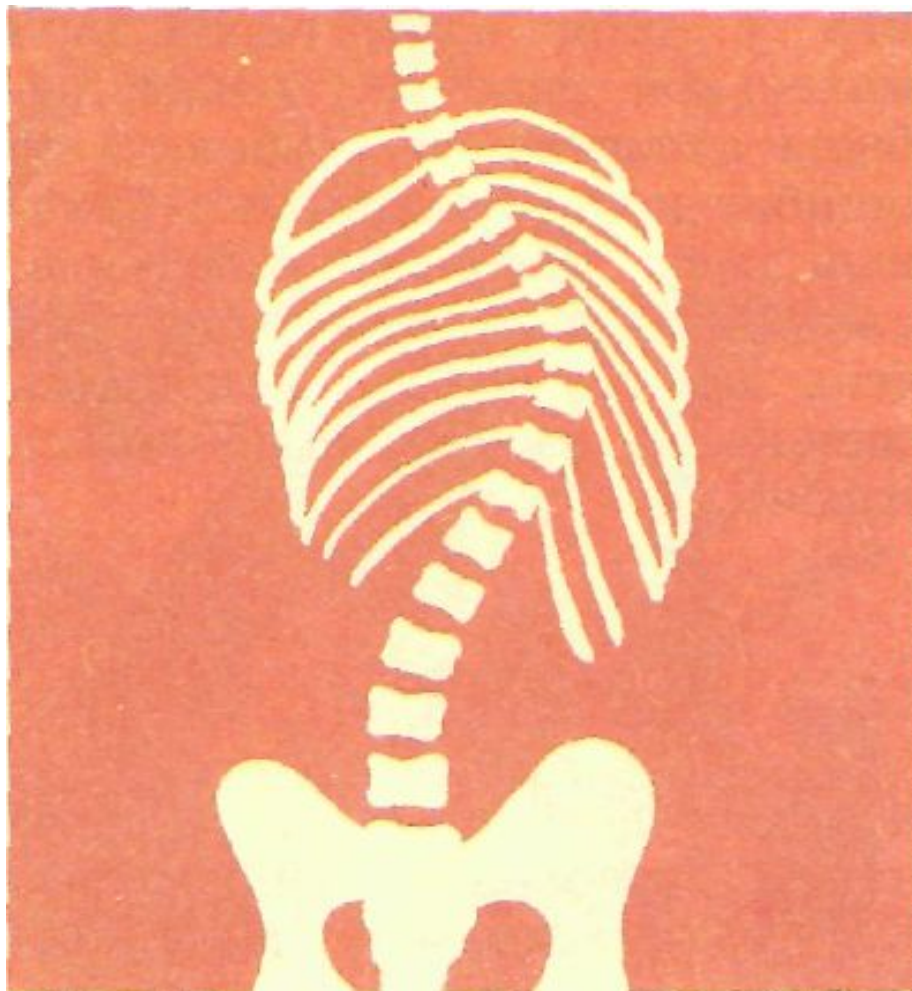
Неправильная осанка делает спину
кривой, некрасивой.



Что влияет на формирование неправильной осанки?

- - хронические заболевания;
- -недостаточный по времени отдых и пассивные формы его проведения;
- - неправильное положение тела во время занятий;
- -несоответствующая росту мебель;
- - неудобная обувь и одежда.
- в группу риска входят близорукие, быстрорастущие дети, а также дети с частыми болями в животе.

Сколиоз – нарушение осанки.



Выбираем ранец

ВЕС КОМПЛЕКТА
учебников

1-2 класс – 1,5кг

3-4 класс – 2,5 кг



Приложение 1

Ф.И.ученика	Вес тела (кг)	Правильный вес	Реальный вес
		ранца (г)	ранца (г) (среда)
Агафонов М.	41	4100	2700
Азратова З.	26	2600	3500
Васикова Л.	28	2800	3200
Дудяк С.	29	2900	2400
Захаров Д.	41	4100	2800
Квитка Т.	24	2400	2600
Краснов В.	48	4800	2400
Козлов М.	35	3500	2200
Колесниченко Н.	37	3700	2700
Линд М.	29	2900	1800
Мирвода Д.	32	3200	2900
Неткачев В.	37	3700	3000
Никифоров П.	30	3000	2800
Олимова М.	32	3200	2500
Онипченко К.	50	5000	4200
Попов В.	31	3100	2600
Прыкин К.	30	3000	2500
Сасова О.	32	3200	2400
Хомко Д.	31	3100	3100
Чмель Е.	40	4000	3800
Ютеш В.	29	2900	2600
Якупов Р.	24	900	2400
Мартюшев С.	51	5100	3800
Мерненко К.	36	3600	2500

Приложение 2

Ф.И. ученика	Вес ранца (г)	Выводы
Агафонов М.	900	Слишком тяжелый
Азратова Э.	800	Слишком тяжелый
Васикова Л.	1200	Слишком тяжелый
Дудяк С.	800	Слишком тяжелый
Захаров Д.	1000	Слишком тяжелый
Квитка Т.	900	Слишком тяжелый
Краснов В.	900	Слишком тяжелый
Козлов М.	600	Немного превышает
Колесниченко Н.	900	Слишком тяжелый
Линд М.	400	Норма
Мирвода Д.	900	Слишком тяжелый
Неткачев В.	900	Слишком тяжелый
Никифоров П.	1000	Слишком тяжелый
Олимова М.	800	Слишком тяжелый
Онипченко К.	900	Слишком тяжелый
Попов В.	900	Слишком тяжелый
Прыкин К.	1000	Слишком тяжелый
Сасова О.	400	Норма
Хомко Д.	1000	Слишком тяжелый
Чмель Е.	500	Норма
Ютеш В.	500	Норма
Якупов Р.	900	Слишком тяжелый
Мартюшев С.	800	Слишком тяжелый
Мерненко К.	300	Норма

Наш эксперимент

- «Литературное чтение» - 200 г;
- «Математика» - 224 г;
- «Русский язык» - 264 г;
- «Окружающий мир» - 254 г;
- Дневник - 100 г;
- Тетрадь по окружающему миру 208г (большая);
- Тетрадь «Проверь себя» 70 г;
- Тетрадь по английскому языку 264 г;
- «Английский язык» - 300 г
- Сборник задач по математике 146 г.

Результат эксперимента

- Эксперимент показал, что вес всех учебников соответствует гигиеническим нормам(300г).

Итоги эксперимента

- самый правильный ранец (до 0,5 кг) – у 5 учеников;
- самый тяжелый ранец 1200 г;
- самый тяжелый ранец с принадлежностями 4800г;
- самый легкий ранец с принадлежностями 1200г;
- самый тяжелый учебник «Английский язык» – 300г ;
- самый «тяжелый» учебный день вторник, четверг ;
- самый «легкий» учебный день пятница.

Наши рекомендации

- **Ученикам:**
- Не носите лишнего в ранцах, проверяйте его ежедневно, не забывайте вынимать ненужные принадлежности и учебники.
- **Родителям:**
- Не покупайте тяжелые ранцы, соблюдайте гигиенические нормы, позаботьтесь о здоровье ваших детей.

Рекомендации учителям и работникам школ

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