

« 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.

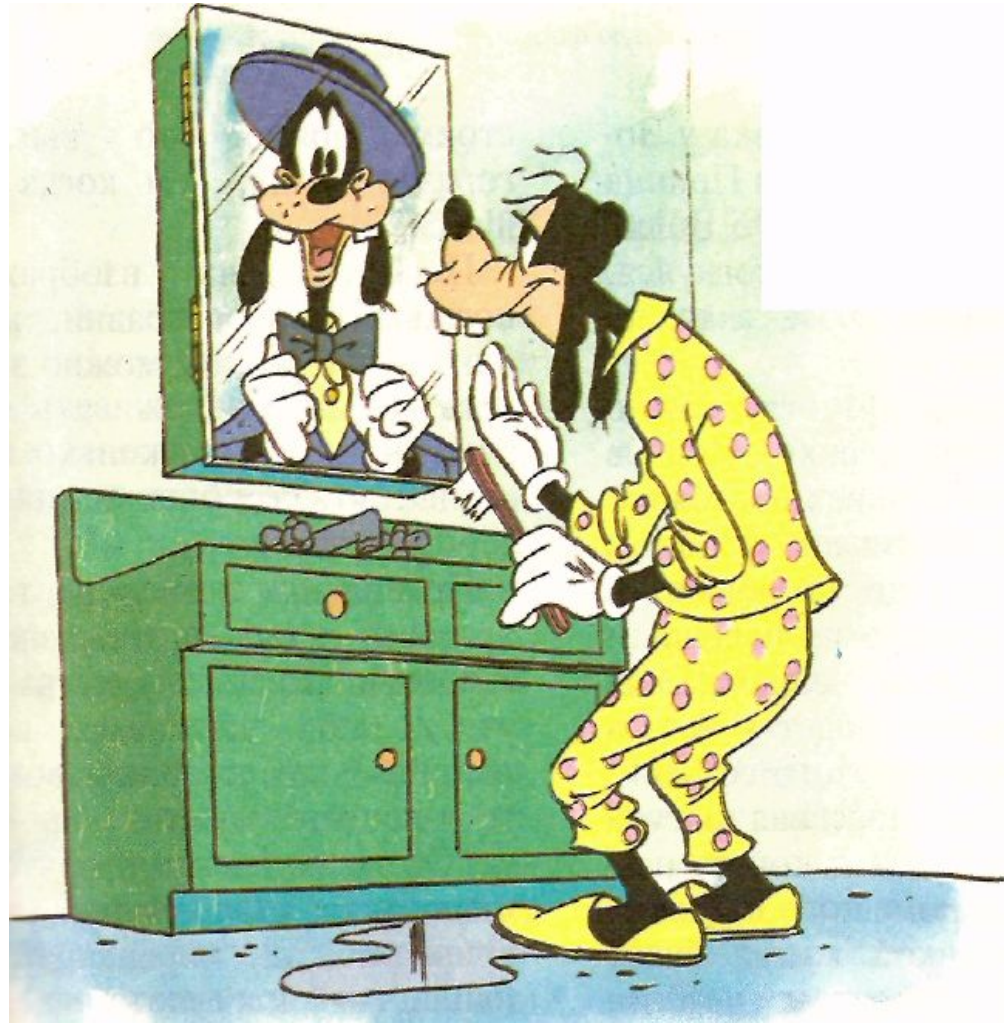
# Методы исследования

- -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



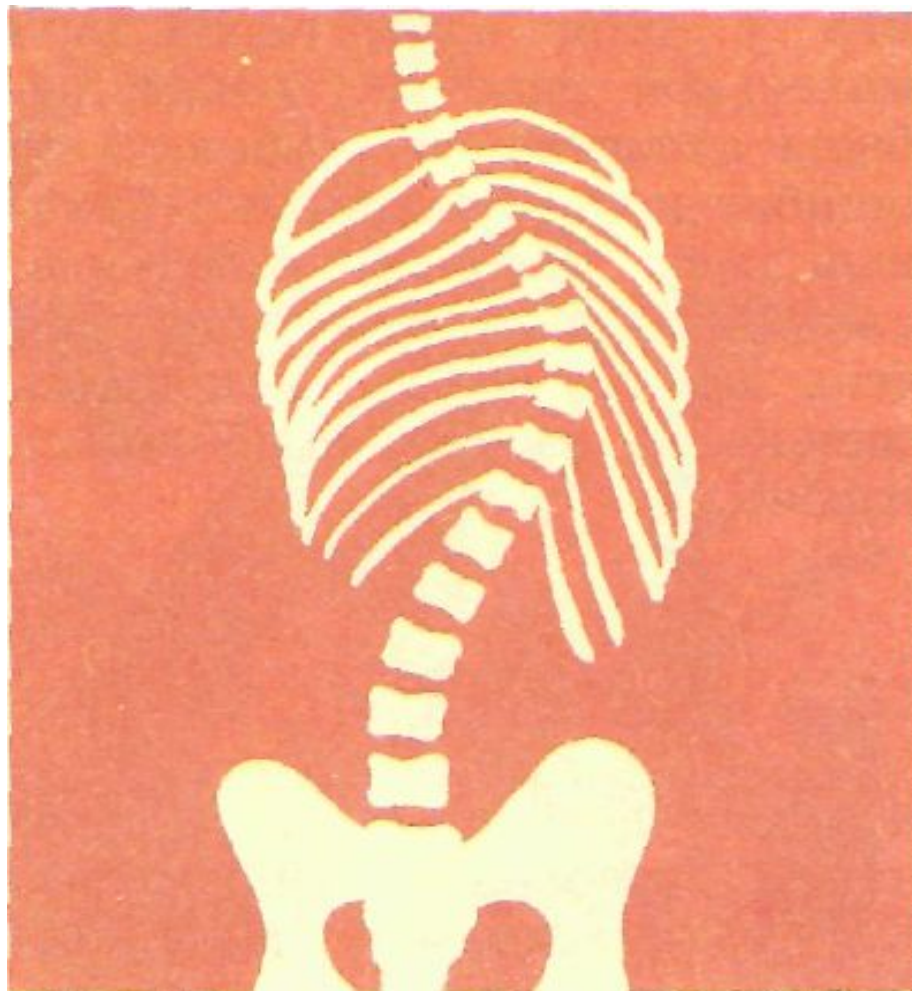
Неправильная осанка делает спину  
кривой, некрасивой.



# 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.