

Исследовательский проект  
**«Твоё здоровье»**

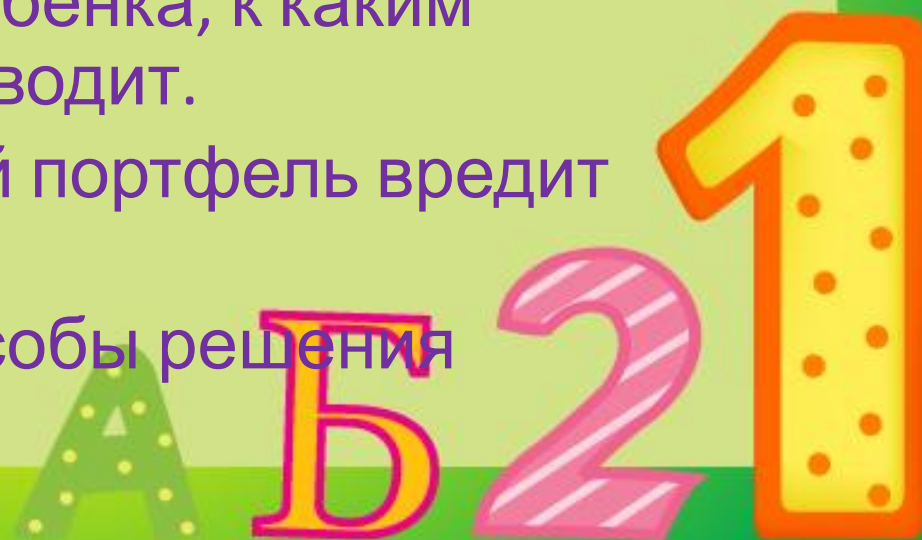
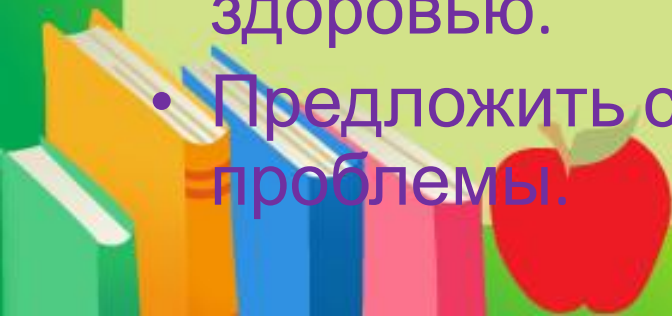
**«Сколько весит здоровье»**



**Цель проекта:** *обратить внимание на сбережение своего здоровья путем ежедневного контроля тяжестей за спиной.*

**Задачи:**

- Активизировать познавательную деятельность учеников;
- Описать, как влияют тяжелые ранцы на растущий организм ребёнка, к каким последствиям это приводит.
- Доказать, что тяжёлый портфель вредит здоровью.
- Предложить свои способы решения проблемы.



# Этапы работы над

## проектом:

Этап 1. Погружение в проект.

Этап 2. Планирование деятельности.

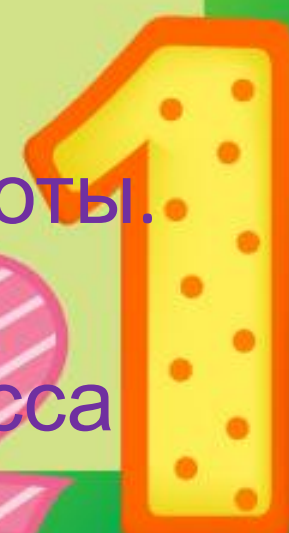
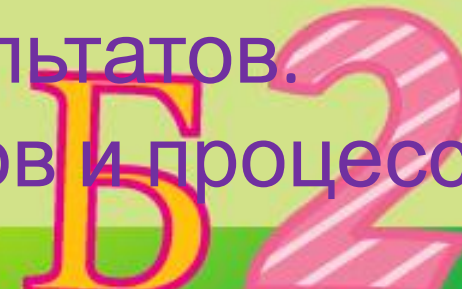
Этап 3. Реализация плана:

- Загадки мудрого портфеля
- Осанка человека
- Выбираем ранец
- Наши исследования
- Наши рекомендации

Этап 4. Оформление проектной работы.

Этап 5. Презентация результатов.

Этап 6. Оценка результатов и процесса проектной деятельности.

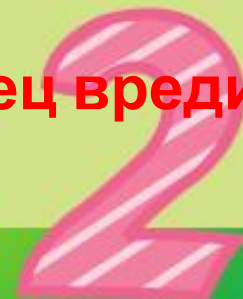


# Погружение в проект

Правильная осанка формируется в первые годы жизни. Но наиболее важный период - с 4 до 10 лет, когда быстро развиваются механизмы, обеспечивающие вертикальную позу. Осанку школьникам портят тяжелые ранцы и особенно - портфели. Регулярная асимметричная нагрузка на неокрепший позвоночник чревата неприятностями на всю дальнейшую жизнь. Год от года школьные ранцы становятся тяжелее. Исследования, проведенные в ряде школ, показали, что вес ранца с учебниками у учеников начальной школы, как правило, достигает 5-6 кг, что в 2,5-3 раза превышает допустимые гигиенические нормы.

Гипотеза исследования:

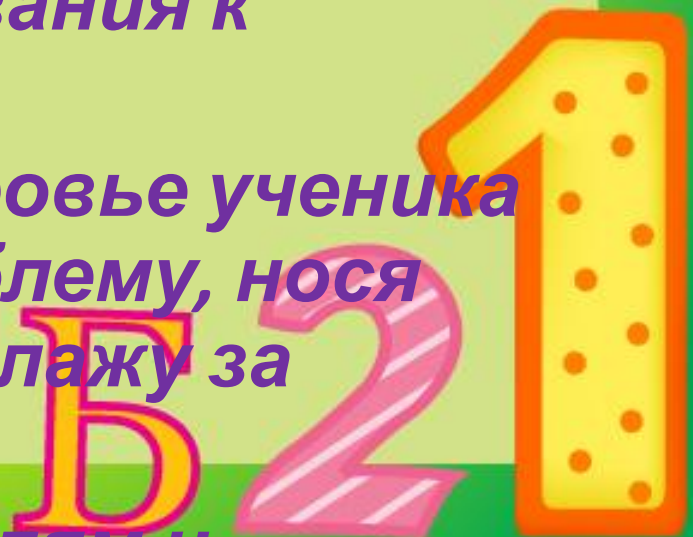
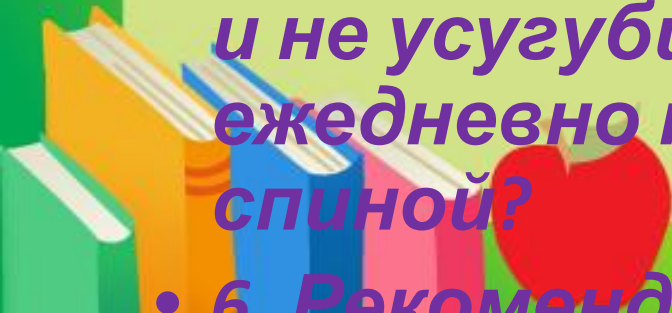
**Мы предполагаем, что тяжелый ранец вредит здоровью.**



# Планирование деятельности



- 1. Загадки Мудрого портфеля.
- 2. Что такое осанка? Отчего портится осанка?
- 3. Выбираем ранец.
- 4. Гигиенические требования к учебникам.
- 5. Как же сохранить здоровье ученика и не усугубить эту проблему, нося ежедневно тяжёлую поклажу за спиной?
- 6. Рекомендации родителям



# Загадки Мудрого

Портфель – слово французского происхождения. Состоит из двух частей. «Порт» - несу, «фель» - листы. Дословно переводится – ношу листы.

Когда на Земле появился портфель? Совершая раскопки в Альпийских горах, учёные-археологи нашли тело древнего человека, рядом с которым лежал портфель. Хозяину портфеля было около 5 тысяч лет. Портфель был сделан из кожи и досок. Его можно было носить как на спине, так и в руках.

## портфеля



- Мы привыкли считать ранец чисто школьным предметом, а его вместе с названием занесли к нам как «заплечный походный мешок» - Ranzen наемные немецкие солдаты московских царей в XVII веке. Лет через 150—200 слово перешло на ученическую сумку (раньше их делали из тюленьей кожи) и носили на спине.



# Жители наших ранцев





# Что такое осанка?

- Эксперимент:  
проверяем правильность осанки у  
школьника.



# В кабинете лечебной физкультуры



# Что лучше носить: ранец или портфель?



# Выбираем ранец

- Спинка должна быть твёрдой;
- Ткань должна быть прочной и водонепроницаемой;
- Рюкзак должен быть с двумя лямками;
- Пустой рюкзак должен весить не более 500 г;
- Ручки ранца должны быть гладкими, без вырезов

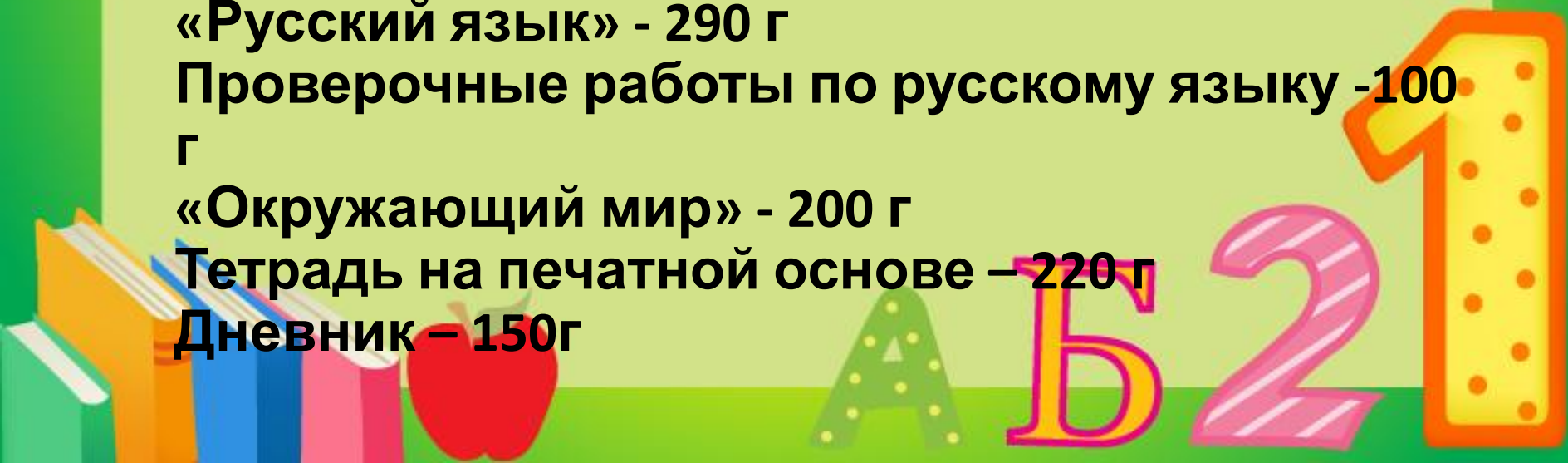


# Гигиенические требования к учебникам

- 1 – 4 классы – 300 г
- 5 – 6 классы – 400 г
- 7 – 8 классы – 500 г
- 10-11 классы – 600 г



- «Литературное чтение» - 220г
- «Математика» - 270 г
- Тетрадь с печатной основой – 80г
- «Русский язык» - 290 г
- Проверочные работы по русскому языку -100 г
- «Окружающий мир» - 200 г
- Тетрадь на печатной основе – 220 г
- Дневник – 150г



# Наш эксперимент

№ п/п	Ф.И. ученика	Год рождения	Вес ученика	Вес пустого ранца	Вес полного ранца	Оптимальный вес ранца	Вывод
1.	Анзельм Яна	2003	22 кг	320 г	2 кг 800 г	2 кг 200 г	нет
2.	Березин Никита	2003	22 кг	220 г	2 кг 200 г	2 кг 200 г	да
3.	Горчинева Света	2003	29 кг	250 г	2 кг 500 г	2 кг 900 г	да
4.	Грачёв Дима	2003	23 кг	200 г	2 кг 500 г	2 кг 300 г	нет
5.	Ильин Никита	2003	25 кг	180 г	2 кг 800 г	2 кг 500 г	нет
6.	Калачёв Дима	2003	25 кг	210 г	2 кг 100 г	2 кг 500 г	да
7.	Козина Ирина	2003	26 кг	170 г	2 кг 100 г	2 кг 600 г	да
8.	Кокленков Кирилл	2003	28 кг	350 г	3 кг 050 г	2 кг 800 г	нет
9.	Коняхин Никита	2003	25 кг	230 г	2 кг 100 г	2 кг 500 г	да
10.	Кулясов Владик	2003	24 кг	220 г	2 кг 350 г	2 кг 400 г	да
11.	Левченко Даниил	2003	26 кг	240 г	2 кг 100 г	2 кг 600 г	да
12.	Логинова Полина	2003	36 кг	330 г	2 кг 500 г	3 кг 600 г	да
13.	Мясников Андрей	2003	23 кг	210 г	2 кг 300 г	2 кг 300 г	да
14.	Петрова Вероника	2003	20 кг	220 г	3 кг 900 г	2 кг 000 г	нет
15.	Переяславцева Таня	2003	25 кг	350 г	3 кг 200 г	2 кг 500 г	нет
16.	Помыкалова Ирина	2003	24 кг	210 г	3 кг 200 г	2 кг 400 г	нет
17.	Сафронов Владик	2002	32 кг	230 г	3 кг 100 г	3 кг 200 г	да
18.	Серова Катя	2003	23 кг	200 г	3 кг 050 г	2 кг 300 г	нет
19.	Смирнов Данила	2003	28 кг	230 г	2 кг 700 г	2 кг 800 г	да
20.	Сухов Сергей	2004	26 кг	240 г	2 кг 500 г	2 кг 600 г	да
21.	Тарасова Таня	2003	29 кг	180 г	3 кг 100 г	2 кг 900 г	нет
22.	Тевряков Сергей	2003	21 кг	230 г	3 кг 050 г	2 кг 100 г	нет
23.	Фадин Дима	2004	24 кг	270 г	3 кг 000 г	2 кг 400 г	нет
24.	Шишкин Алёша	2003	25 кг	240 г	3 кг 100 г	2 кг 500 г	нет

# Наши рекомендации

## Рекомендации родителям

- Не покупайте тяжёлые ранцы. Врачи рекомендуют средний вес пустого ранца для учеников начальной школы – 300 г;
- У ваших детей от тяжёлых нагрузок портится осанка;
- Ваши дети быстрее устают, таская за своей спиной тяжеловесы;
- Пожалуйста, позаботьтесь о ваших детях и об их здоровье!



# Рекомендации учителям работникам школы



- Снизить вес школьных ранцев учащихся можно несколькими путями:
- - использовать только те учебники и пособия, которые прошли гигиеническую экспертизу;
- - 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.





# Рекомендации ученикам

- - Не носите лишнего в ранцах.
- - Проверяйте ранец ежедневно и не забывайте вытащить из него ненужные учебники.
- Осанка вырабатывается в детстве. Чтобы выработать хорошую осанку, быть здоровым, нужно соблюдать правила, многие из которых вы



**Выполняя эти рекомендации,  
мы, ваши дети, будем  
здоровы!**

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



***Благодарим за  
внимание!***

