

**Донская Надия Фаридовна**

**264-191-024**

**Экологический проект**

**«Здоровье ученика»**

**«Здоровье - не все, но все без здоровья – ничто»**

**Сократ.**

**Работу выполнили:**

**ученики 1Б и 4Б классов**

**Руководитель: Донская Н.Ф.**



Собирала я рюкзак,  
Что-то сделала не так:  
Он штангисту-силачу  
Получился по плечу!

**Цель:** обратить внимание учеников нашей школы на необходимость сохранения и сбережения своего здоровья (осанки) путем ежедневного контроля тяжестей за спиной.

## **Задачи:**

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

# Объект, предмет и база исследования.

Объект исследования: человек.

Предмет исследования: осанка ученика – основа здоровья.

Участники исследования: учащиеся 4 Б класса и 1 Б класса.

## Гипотеза исследования:

Мы предполагаем, что тяжелый ранец вредит здоровью.

# План эксперимента.

- Собрать информацию из печатных источников и интернета по данной теме
- Узнать у медицинского работника школы информацию о состоянии опорно-двигательной системы, в частности об осанке, ребят наших классов.
- Взвесить ранцы без школьных принадлежностей у учеников наших классов.
- Проверить вес учебных пособий, необходимых по программе, и сравнивать их с гигиеническими нормами.
- В течение недели наблюдать за изменениями веса ранца в связи с учебными нагрузками.
- Дать рекомендации детям, родителям, учителям.

**На все есть свои нормы.**

**Максимальный вес учебников, из расчета на один учебный день, в комплекте с письменными принадлежностями (без веса ранца) для учащихся:**

- ◎ **1-3х классов- от 1,5 до 2,0 кг.**
- ◎ **4-5х классов- от 2,0 до 2,5 кг.**
- ◎ **6-7х классов- от 3,0 до 3,5 кг.**
- ◎ **8-11х классов- от 4,0 до 5,0 кг.**

# По данным Госсанэпиднадзора книги для школьников должны весить:

- 1-4-х классов- 300г;
- 5-6-х классов- 400г;
- 7-8- классов- 500г;
- 10-11 классов- 600г.

# Практическая часть.

Из бесед с медицинскими работниками нашей школы, мы узнали, что проблем с опорно-двигательной системой в наших классах нет :

- ◎ **\_0\_\_\_\_\_ человек с нарушением осанки;**
- ◎ **\_0\_\_\_\_\_ человек со сколиозом;**
- ◎ **\_47\_\_\_\_\_ человек здоровых.**



## Подвести итоги по позициям

- Самый правильный ранец
- Самый легкий ранец
- Самый тяжелый ранец
- Самый тяжелый ранец с принадлежностями
- Самый легкий ранец с принадлежностями
- Самый тяжелый учебник
- Самый «тяжелый» учебный день
- Самый «легкий» учебный день

# 1 класс. УМК «Планета Знаний»

Математика-400 г.

Букварь-400 г.

Русский язык- 400 г.

Литературное чтение-400 г.

Музыка- 400 г.

ИЗО- 400 г.

Окружающий мир- 500 г.

Технология- 500 г.

Тетрадь-300 г.

## 4 класс. УМК «Школа России»

Математика -200 г.

Литературное чтение – 200 г.

Русский язык – 200 г.

Окружающий мир – 500 г.

Английский язык – 500 г.

Дневник – 100 г.

## Выводы:

- В 1 классе по УМК «Планета знаний» все учебники не соответствовали гигиеническим нормам.
- В 4 классе по УМК «Школы России» все книги, кроме двух, соответствовали гигиеническим нормам (300 г). Нашлись и «нарушители» - учебник английского языка и окружающий мир массой 500г.
- Понаблюдав в течение недели за весом ранцев 4 классе , мы обнаружили, что самый тяжелый ранец бывает во вторник – 4,50 кг. Самым легким ранец оказался в среду – 3.70 кг. В результате наблюдений за весом ранцев в 1 классе, мы обнаружили, что самый тяжелый ранец бывает в пятницу -4 ,0кг. Самым легким ранец оказался в четверг – 3.0 кг.



<b>ФИО ученика</b>	<b>Вес ранца (кг)</b>	<b>Выводы</b>
Абинаева Амина Ренатовна	0.75	тяжелый
Бесчастнов Никита Юрьевич	1	слишком тяжелый
Бородин Георгий Юьевич	0.90	тяжелый
Гарибов Курбан Эльшадович	0.75	тяжелый
Головачева Ксения Александровна	1	слишком тяжелый
Дорохин Александр Васильевич	0.60	тяжелый
Егиян Роза Мартиновна	1	слишком тяжелый
Егоров Артем Денисович	0.90	тяжелый
Жаданов Артемий Вадимович	0.50	норма
Засухина Мария Евгеньевна	0.45	норма
Зеренинова Юлия Денисовна	0.90	тяжелый
Ибрагимова Заира Шахбановна	0.50	норма
Круглова Софья Олеговна	0.90	тяжелый

Миталев Максим Витальевич	0.90	тяжелый
Палкина Лада Дмитриевна	0.50	норма
Парфенова Наталья Михайловна	0.90	тяжелый
Петрова Евгения Денисовна	0.90	тяжелый
Петров Александр Николаевич	0.45	норма
Поднебеснова Виктория Дмитриевна	1	слишком тяжелый
Пронякин Максим Федорович	0.45	норма
Романова Ангелина Андреевна	0.50	норма
Соседкина Виктория Сергеевна	0.45	норма
Чепонис Владимир Анатольевич	0.45	норма



# Правильный ранец





## Рекомендации ученикам.

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

## Рекомендации родителям.

- Просим вас: не покупайте тяжелые ранцы!
- Врачи рекомендуют средний вес пустого ранца для ученика начальной школы – 300г.
- У ваших детей от тяжелых нагрузок портится осанка.
- Ваши дети быстро устают, таская за своей спиной тяжеловесы.
- Пожалуйста, позаботьтесь о ваших детях и об их здоровье!

# Рекомендации учителям и работникам школы.

- Снизить вес школьных ранцев и способствовать таким образом профилактике ортопедических и сердечно – сосудистых заболеваний у учащихся можно несколькими путями:
- Использовать только те учебники и пособия, которые прошли гигиеническую экспертизу;
- Найти возможность ( в начальной школе) использовать два комплекта учебников ( один- дома, и один – в школе);
- При составлении школьного расписания учитывать гигиенические требования к весу ежедневных учебных комплектов;
- Организовать хранение сменной обуви, спортивного инвентаря, принадлежностей для уроков труда, изобразительного искусства и т. п. в помещении школы;

