

Исследовательская работа «Моё здоровье»

ТЕМА: « Вес школьного
ранца и здоровье ученика
начальной школы» .

ПОДГОТОВИЛИ:

учащиеся 2-в класса

МОБУ СОШ №2 с.Бижбуляк

РУКОВОДИТЕЛЬ:

Лапшина Людмила Ивановна

ВЫБОР ТЕМЫ

В данном исследовании мы рассмотрим такие вопросы:

- Как тяжёлый ранец влияет на осанку ребёнка?
- Сколько должен весить ранец?
- Как правильно выбрать р...



ОБЪЕКТ, ПРЕДМЕТ И БАЗА ИССЛЕДОВАНИЯ

- **Объект исследования:** обучающиеся.
- **Предмет исследования:** осанка школьника – основа здоровья.
- **Участники исследования:** ученики 2В класса МОБУ СОШ №2 с.Бижбуляк.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ:

Выяснить, соответствует ли выбор портфеля и его вес возрасту учащихся и дать рекомендации по приобретению портфелей на следующий учебный год.

ЗАДАЧИ:

- 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.

ГИПОТЕЗА ИССЛЕДОВАНИЯ:

- Мы предполагаем, что тяжелый ранец вредит здоровью.



Сбор информации

Медицинский работник школы
проводит беседу по теме:
«Школьный портфель»



РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ:

- История
школьного
портфеля

История портфеля

Первый школьный портфель



ДЕТИ
В ШКОЛУ
СОБИРАЙТЕСЬ...





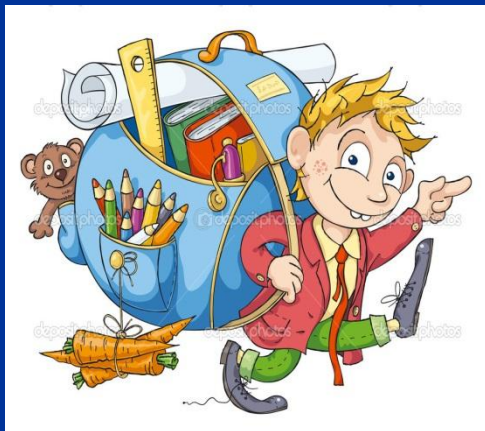


Советы врача

- Специалисты в один голос утверждают: носить школьные принадлежности лучше в рюкзаке или ранце. Сумка и портфель формируют у ребенка неправильную осанку.

Выбираем ранец

- Ранец должен быть из прочного, лёгкого, удобного для очистки материала.



НАШ ЭКСПЕРИМЕНТ

- Работа с анкетой
Результаты анкетирования

Практически все ребята
участвуют в выборе
ранца при покупке



Изучение веса портфеля учащихся 2 класса



Самые тяжелые ранцы



1000гр.



850гр.



900гр.



1100гр.

Самые легкие ранцы



400гр.(лидер)



500гр



500гр.

Совместные фотографии легких и тяжелых ранцев



2 класс (500гр.-1000гр.)



1 класс (800гр.-1400гр.)



3 класс (450гр.-1000гр.)



4 класс (550гр.-1100гр.)

ВЫВОДЫ





2 класс (Школа России)



1 класс (Школа России)



3 класс (Школа России)



4 класс (Школа России)

Вес учебных принадлежностей, гр.

Таблица 6.

Наименование принадлежности	1 класс Школа России	2 класс Школа 2100	3 класс Школа России	4 класс Школа России
Литературное чтение (уч)	400	200	400	400
Литературное чтение (р/т)	-	100	-	-
Русский язык (уч)	300	300	300	500
Дидактический материал	-	200	100	-
Математика (уч)	300	200	300	300
Математика (р/т)	100	-	100	-
Татарский язык	400	400	400	400
Окружающий мир (уч)	300	300	300	300
Окружающий мир(р/т)	200	200	200	200
Англ. Язык (уч)	-	300	300	300
Англ. Язык (р/т)	-	200	200	200
Дневник	200	200	200	200
Тетрадь	20	20	20	20
Карандаши	100	100	100	100
Пенал	100	100	100	100

А может быть, причина не только в ранцах, но и в учебных пособиях? Для этого, мы записали все учебные пособия, которыми пользуемся, и взвесили их (таб. 6)

Результаты исследования в 4 классе

Ф. И. ученика	класс	Год рожд	Вес	Диагно з	Правиль ный Вес ранца, кг	Реальный Вес ранца, кг					
						пн	вт	ср	чт	пт	сб
Абубакиров С	4	99	27	Зд	2,7	2,98	2,96	2,46	2,88	2,14	2,42
Минеев В	4	99	25	Зд	2,5	2,78	2,76	2,26	2,68	2,94	2,22
Степанова В	4	99	33	Зд	3,3	2,78	2,76	2,26	2,68	2,94	2,22
Галямов Р	4	98	33	зд	3,3	2,68	2,66	2,16	2,58	2,84	2,12

Результаты исследования во 2 классе .

Ф. И. ученика	клас с	Год рожд	Ве с те ла	Диа гно з	Правильн Вес ранца, кг	Реальный Вес ранца, кг					
						пн	вт	ср	чт	пт	сб
Аширов З	2	01	26	Но	2,6	2,38	2,68	2,64	2,68	2,64	2,36
Коновалов В.	2	01	31	Зд	3,1	2,58	2,88	2,84	2,88	2,84	2,56
Колобкова М.	2	01	21	Но	2,1	2,08	2,38	2,34	2,38	2,34	2,06
Мальшева А.	2	01	27	Зд	2,7	2,28	2,58	2,54	2,58	2,54	2,26
Рябов К.	2	01	27	Зд	2,7	2,08	2,38	2,34	2,38	2,34	2,06
Сафина А.	2	01	23	Но	2,3	2,58	2,88	2,84	2,88	2,84	2,56
Тимераева Д.	2	01	26	Но	2,6	2,28	2,58	2,54	2,58	2,54	2,26
Назаров Э.	2	01	27	Но	2,7	2,08	2,38	2,34	2,38	2,34	2,06
Зырянов С.	2	01	30	Зд	3,0	2,48	2,78	2,74	2,78	2,74	2,46
Созонов Д.	2	01	35	Зд	3,5	2,78	2,88	2,84	2,88	2,84	2,56
Шагапова А.	2	01	23	Но	2,3	2,38	2,68	2,64	2,68	2,64	2,36
Зырянов Д.	2	01	22	Но	2,2	2,78	2,88	2,84	2,88	2,84	2,56
Ислаинов А.	2	00	30	Зд	3,0	2,78	2,88	2,84	2,88	2,84	2,56
Фархутдинов В.	2	01	25	Зд	2,5	2,38	2,68	2,64	2,68	2,64	2,36

Вес ранца без учебных принадлежностей

Таблица 5.

Ф. И. ученика	Вес ранца, (кг)	Выводы
Зиягдинов М.	0,8	Слишком тяжелый
Зиганшин С.	0,4	Норма
Хуснутдинов В.	0,8	Слишком тяжелый
Узлова А.	0,5	Норма
Халиуллина	0,7	Слишком тяжелый
Шафикова Э.	0,8	Слишком тяжелый
Нажмутдинов А.	0,6	Тяжелый
Иванов С.	0,5	Норма
Абубакиров С.	0,8	Слишком тяжелый
Минеев В.	0,6	Тяжелый
Степанова В.	0,6	Тяжелый
Галямов Р.	0,5	Норма
Аширов Э.	0,8	Слишком тяжелый
Коновалов В.	1,0	Слишком тяжелый
Колобкова М.	0,5	Норма
Мальшева А.	0,7	Слишком тяжелый
Рябов К.	0,5	Норма
Сафина А.	1,0	Слишком тяжелый
Тимераева Д.	0,7	Слишком тяжелый
Назаров Э.	0,5	Норма
Зырянов С.	0,9	Слишком тяжелый
Созонов Д.	0,7	Слишком тяжелый
Шагапова А.	0,8	Слишком тяжелый
Зырянов Д.	0,7	Слишком тяжелый
Исламов А.	0,7	Слишком тяжелый
Фархутдинов В.	0,8	Слишком тяжелый



ВЫВОДЫ

- Все книги соответствуют гигиеническим нормам – 300г.
- Понаблюдав за весом ранца в течение недели, мы выяснили, что самым тяжёлым он бывает в среду и четверг: 4 и 4,5 кг. Это зависит от количества учебных дисциплин в данные дни.

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 – 300 г.
- 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!

Правила для поддержания правильной осанки

Упражнения для
формирования
правильной
осанки.



Упражнения для формирования правильной осанки.

- 1. «Великан». Встать на цыпочки, поднять руки вверх и вытянуть туловище вверх. Вытягиваться все выше и выше, не сводя глаз с кончиков пальцев. Идти вперед.
- 2. «Военный на параде». Вытянуть руки по швам, прижать их к телу и идти, как военный на параде: вытягивая носок вперед и ставя ногу на всю ступню.
- 3. «Ворота». Стать друг к другу, касаясь спинами. Поднять вверх обруч. Маленькими шажками разойтись в противоположные стороны, не отрывая глаз от обруча, и потянуться. Затем такими же маленькими шажками вернуться в и. п. и положить обруч на плечи. Голова при этом оказывается как бы в рамке обруча.
- 4. «Любопытный». Лечь на пол, живот и ноги плотно прижать к полу, руки соединить за спиной в замок. Выгнув грудь, посмотреть вперед, по сторонам, назад. Следить, чтобы двигалась только голова, руки при этом прижимать к телу.
- 5. «Сядьте по-турецки». Сесть на пол, скрестив ноги. Положить обе руки на колени и выпрямить спину.



Общие выводы

- Наша гипотеза, относительно влияния веса ранца на здоровье ученика, полностью подтвердилась. Вес ранца действительно влияет на осанку школьника, а соответственно и на здоровье всего организма в целом.
- Мы будем продолжать отслеживать вес ранца в течении года и принимать меры для снижения веса наших портфелей.
- Будем активно применять упражнения, способствующие укреплению осанки.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



С

Т

а

!

ALL4YOU