

Инновационный проект «Береги здоровье смолоду»

Подпроект

«**Сколько весит
моё здоровье**»

СКОЛЬКО ВЕСИТ МОЁ ЗДОРОВЬЕ

- **Цель:** - активизировать познавательную деятельность учеников при изучении темы «Человек».
- -обратить внимание на бережение своего здоровья(осанки) путём ежедневного контроля тяжести за спиной»
- **Задачи проекта:**- проанализировать данные в медицинской литературе по теме ;
- - описать, как влияют тяжёлые ранцы на растущий организм ребёнка, и к каким последствиям это приводит.
- -доказать, что тяжёлый портфель вредит здоровью:
- -предложить свои способы решения проблемы.

Тема урока «Опора тела и движение»



- На уроке по окружающему миру . Ира рассказывает о правилах правильной осанки.

Узнаём свой вес-взвешивание



	Вес пустого ранца	Вес ученика	понедел ьник	втор ник	среда	четверг	пятница	Средний вес
Винокуро ва Настя	500г	30кг	3.000	3.200	3.100	3.250	3.900	3.300
Гаврилина Лера	450г	32кг	3.400	3.400	2.600	2.000	2.700	2.670
Гимадиева Марина	100г	29кг	1.400	1.400	1.600	1.500	1.900	1.600
Дементьев а Ксюша	400г	39кг	2.300	2.500	2.300	2.500	2.900	2.550
Зуребиани Мираб	520г	45кг	3.700	3.800	3.000	4.000	4.000	3.700
Жаркинов аКатя	600г	25кг	2.400	2.400	2.200	2.600	2.700	2.500
Корягина Женя	500г	30кг	3.250	3.900	3.250	3.550	4.100	3.700
Кушнир Ира	280г	30кг	2.800	2.700	2.400	2.500	3.200	2.720
Кармадон ова Юлия	300г	30кг	2.000	2.100	1.900	1.900	2.200	2.250
Кокташев Толя	850г	38кг	3.500	3.700	3.400	3.800	3.700	3.650
Курьшев Тимур	950г	36кг	3.600	3.850	3.800	3.100	3.000	3.430
Кузнецова Анжела	300г	28кг	2.500	2.400	2.300	2.500	2.600	2.450
Кайтмазов а Настя	650г	28кг	3.000	3.500	2.500	3.000	2.900	3.000
Матвеева Катя	1кг920г	29кг	3.500	3.400	4.000	3.800	4.450	3.910
Мяло	620г	40кг	3.700	3.900	1.800	3.800	4.600	3.520

**В
Е
С

Р
А
Н
Ц
А

П
О

Д
Н
Я
М

Н
Е
Д
Е
Л
И**

Результаты эксперимента

Ф.ИМЯ	Вес ранца -норма	Реальный вес	Выводы
Винокурова Н.	3.000	3.600	тяжёлый
Гаврилина Л.	3.200	2.670	ниже нормы
Гимадиева М.	2.900	1.600	ниже нормы
Дементьева К.	3.900	2.550	норма
Зуребиани М.	4.500	3.700	норма
Жаркинова К	2.500	2.500	норма
Корягина Ж.	3.000	3.700	тяжёлый
Кушнир Ира	3.000	2.720	норма
Кармадонова Ю.	3.000	2.250	норма
Кокташев Т.	3.800	3.650	норма
Курышев Т.	3.600	3.437	норма
Кузнецова А.	2.800	2.470	норма
Матвеева К.	2.900	3.910	Слишком тяжёлый
Мяло Н.	4.000	3.520	норма

ВЫВОДЫ

- Норма-11 учеников
- Выше нормы-4 ученика
- Очень тяжёлый ранец, превышает норму в несколько раз-1 ученик
- Ниже нормы-2 ученика
- Самым «тяжёлым» днём является пятница.
- Что носят в своих ранцах дети в этот день?
- Учебники: русский язык, математика, английский язык, окружающий мир, дневник, папку с тетрадями, пенал -общий вес 2кг 240г

Самый **тяжёлый портфель-1кг920г**
у Матвеевой Кати. Превышает норму на 1кг
420г-в 3 раза выше нормы



- Портфели тяжеловесы могут стать причиной различных патологий в развитии опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем.

Портфель-легковес



- У Марины Гимадиевой ранец весит -100г!

рекомендации

- Ученикам: не носите лишнего в ранцах.
- Родителям:
 - просим вас :не покупайте тяжёлые ранцы. Врачи рекомендуют вес пустого ранца для ученика начальной школы -300г.
- У ваших детей от тяжёлых нагрузок портится осанка.
- Позаботьтесь о ваших детях и об их здоровье.

Заключительный этап проекта: встреча с родителями на празднике»Весёлый урок о здоровье»



Праздник «Весёлый урок о здоровье»



Праздник «Весёлый урок о здоровье»





Праздник «Весёлый урок о здоровье»

