

«Сколько весит здоровье ученика начальной школы?»



Подготовили:

учащиеся 3в класса.

Руководитель:

Магомедова С.Н.

Защищает работу:

Кукиев Абдул – Малик.

ВЫБОР ТЕМЫ:

Общаясь с ребятами в классе и в школе, мы заметили, что портфели у нас самые разные: рюкзаки, ранцы, сумки. Некоторые ребята не знают, как называется их портфель. Мы решили провести своё исследование и узнать, какие портфели приобрели ученики нашей школы в этом учебном году и правильный ли выбор они сделали.

ГИПОТЕЗА ИССЛЕДОВАНИЯ:

- Мы предполагаем, что тяжелый рюкзак вредит здоровью.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ:

Выяснить, соответствует ли выбор портфеля и его вес возрасту учащихся, 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.

Сбор информации

- Работая по данной теме, мы использовали различные источники информации, такие как:
- интернет;
- материалы, собранные в медицинском кабинете нашей школы;
- анкетирование учащихся 3-тх классов.



В данном исследовании мы рассмотрели такие вопросы:

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

Объект, предмет и участники исследования:

- **Объект исследования:** школьник.
- **Предмет исследования:** осанка школьника.
- **Участники исследования:** ученики 3а, 3б, 3в классов МБОУ СОШ №2.

История школьного портфеля

Зимой по улице бежит,
А летом в комнате лежит,
Но только осень настаёт,
Меня он за руку берет.
И снова в дождик и в метель
Со мной шагает мой портфель.

В. Берестов.

Первый школьный портфель

- Слово « *портфель* » пришло к нам из французского языка. *Porter* означает «носить», *feuille* – «лист». Это слово многозначное. Основное его значение – четырехугольная сумка с застежкой, обычно кожаная, для ношения деловых бумаг.



- Многие первоклассники с нетерпением ждут дня, когда родители принесут из магазина новенький портфель и спешат поскорее заполнить его чистыми тетрадками, ручками и карандашами. Первое время ученики относятся к портфелю бережно, с гордостью пронося его мимо малышей, но вскоре предмет зависти превращается в обычную сумку для переноски тяжестей.



- Так, на картине Фёдора Павловича Решетникова «Опять двойка», нетрудно разглядеть, что содержимое портфеля составляют не только учебники и тетради, но и коньки.





- А на картине Сергея Алексеевича Григорьева «Вратарь», мы видим типичную ситуацию: школьники используют портфели, как штанги футбольных ворот.

- Параллельно с портфелем, школьной сумкой был и ранец.
- Ранец - сумка для ношения при себе вещей, надеваемая на спину (у школьников — для книг и учебных принадлежностей, в армии — как часть походного снаряжения).



- Старшеклассники во второй половине 80-тых обзавелись «дипломатами» - жесткими узкими чемоданчиками черного или коричневого цвета.



- *Дипломат (Кейс) — это узкая, коробкообразная сумка с ручкой на конце. Используется в основном для переноски бумаг и других документов.*



- На смену дипломатам в конце 90–ых годах в моду вошли сумки, дамские или спортивные (у юношей).
- Младшие школьники по-прежнему носили ранцы и портфели.



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

- Но как правильно его выбрать? Ведь магазины и рынки предлагают так много разных вариантов!
- При покупке следует обращать внимание не на красоту и яркость, а прежде всего на **качество**.
- Ранец должен быть из прочного, лёгкого, удобного для очистки материала.



НАШ ЭКСПЕРИМЕНТ

- Мы провели анкетирование учеников 3а,3б,3в классов.
- В анкетировании приняли участие 57 человек .



Вопросы анкетирования:

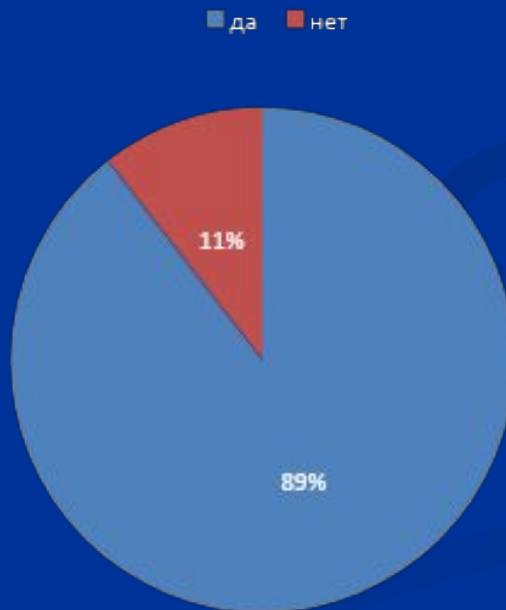
1. Участвовали ли вы при покупке портфеля или ранца?

2. Где вы приобрели ранец или портфель?

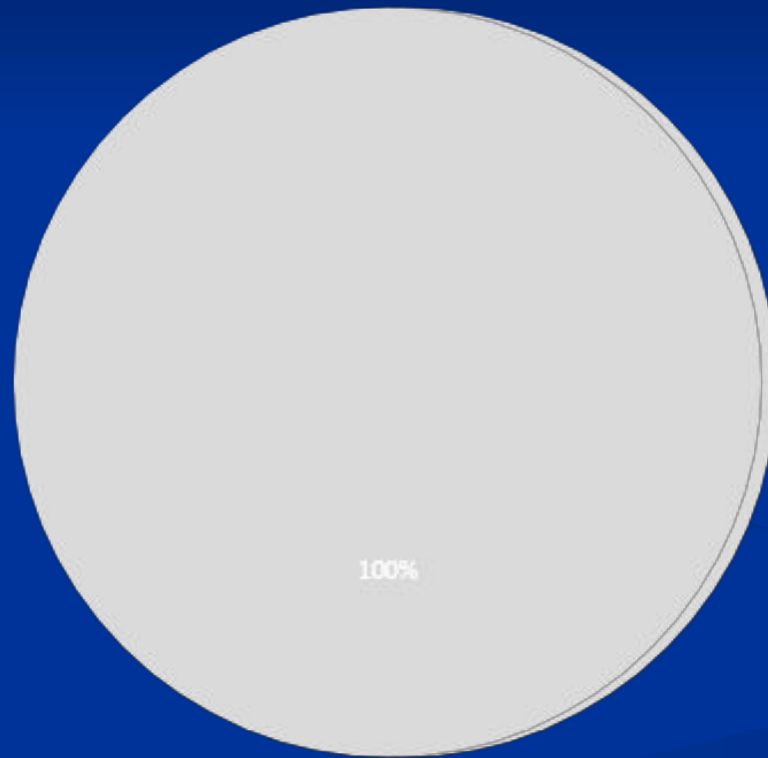
3. В какой стране выпустили ваш ранец или портфель?

Результаты анкетирования:

- ✓ Практически все ребята участвуют в выборе ранца или портфеля при покупке.

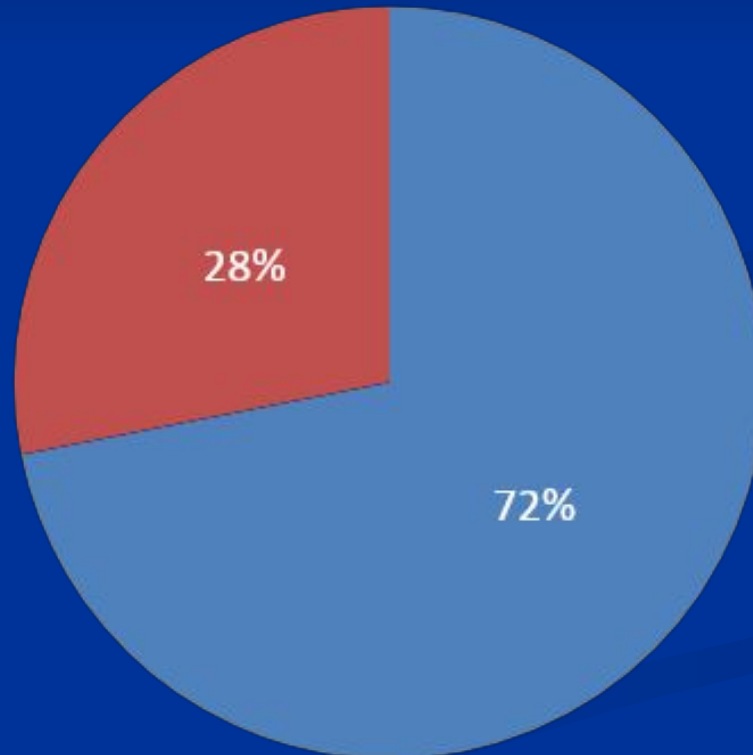


Приобретают его в магазине:



Страна изготовитель – Россия, Китай

■ Россия ■ Китай

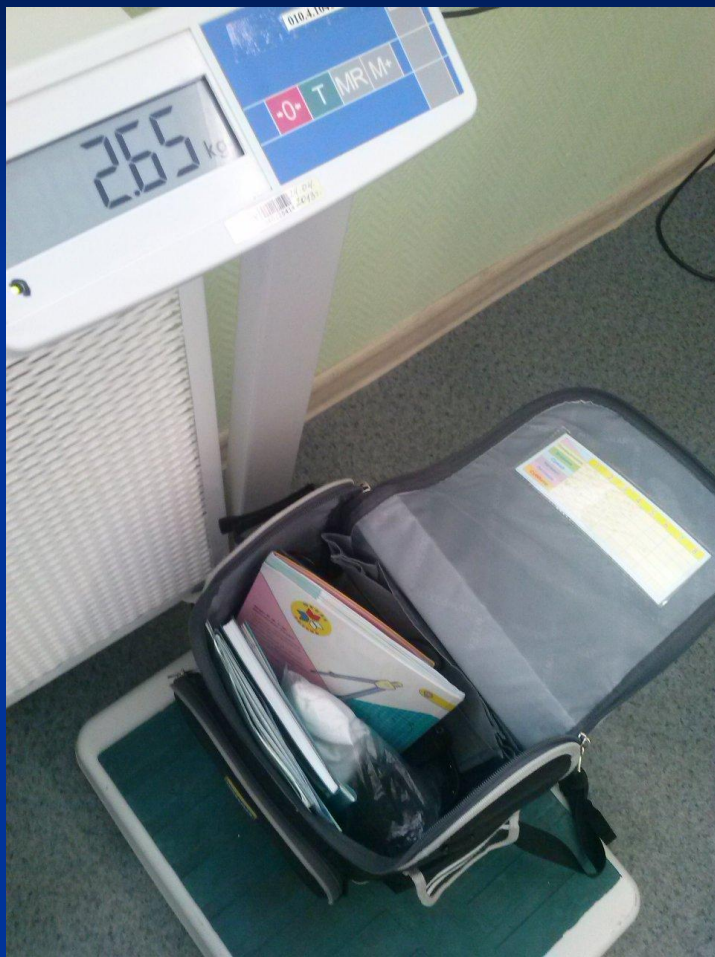


Определение веса



- Для определения правильного веса ранца необходимо произвести взвешивание :
- узнать свой вес;
- вес ранца с принадлежностями.

Изучение веса портфеля учащихся 3в класса



Мы произвели
взвешивание школьных
ранцев с учебниками
для установления
реального веса
переносимых нами
тяжестей.

Формула

- Для определения правильного веса ранца мы воспользовались следующей формулой: вес ученика в кг умножаем на 10 и делим на 100, получаем вес, который может переносить школьник.
- $26 \times 10 : 100 = 260 : 100 = 2,6$ (кг) - с учебниками.
- Вес школьного портфеля не должен превышать 10 % веса ученика.

Вес пустого ранца

- Поскольку вес «правильного» ранца далеко не соответствует его реальному весу, мы решили проверить, может быть, причина излишней нагрузки в том, что сам ранец слишком тяжёл и взвесили все ранцы без школьных принадлежностей.

Вес пустого ранца



Мы увидели, что у некоторых учеников вес ранца не соответствует норме, т.е. превышает условный вес- 700грамм.

Следовательно, ранцы учеников имея превышающий вес, влияют на конечный вес ранца с учебными принадлежностями.

вес учебных пособий

- Возможно причина тяжёлого веса не только в ранце, но и в учебных пособиях? Для этого мы взвесили все учебные пособия.



- Все книги соответствуют гигиеническим нормам. Один учебник должен весить—300г. На слайде мы видим:4 учебника весят-950грамм.Норма не превышаетя.
- Понаблюдав за весом ранца в течение недели, мы выяснили, что самым тяжёлым он бывает в четверг: 3 и 3,5 кг. Это зависит от количества учебных дисциплин в данный день.

Рекомендации ученикам:

- Не носите лишнего в ранцах!
- Проверяйте ранец ежедневно и не забывайте вытащить принадлежности, которые вам не пригодятся на следующий учебный день.



Рекомендации родителям:

- Просим вас: не покупайте тяжелые ранцы! Врачи рекомендуют средний вес пустого ранца для ученика начальной школы – 700 г.
- У детей от тяжелых нагрузок портится осанка.

Пожалуйста, позаботьтесь о ваших детях и об их здоровье!

Правила для поддержания правильной осанки:

- Для укрепления осанки мы используем на уроках различные физминутки и специальные упражнения на уроках физкультуры и внеурочных занятиях.



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.
- Мы выпустили свои брошюрки для учеников начальных классов с рекомендациями.
- Провели классные часы на тему: в 3а, 3б, 3в, 4в классах.

Спасибо за внимание!

