



Осанка



Правильная осанка

При ходьбе



1. Голова не наклонена, спина прямая, колени поднимаются достаточно высоко.
2. Движение начинается с ноги, а не с таза. Сначала на землю ставится пятка, потом — носок.
3. Длина правильного шага равна длине стопы.

При подъеме тяжестей



1. Чтобы поднять предмет, нужно опуститься на корточки или наклониться, согнув ноги в коленях.
2. При поднятии тяжелого предмета нельзя сгибать спину.
3. Тяжести надо держать как можно ближе к телу.

При передвижении по полу



Стоя на четвереньках, по возможности следует опираться на обе ладони и на оба колена, не прогибаясь в пояснице.

В положении сидя



1. Спина прямая, плотно прижата к спинке стула, и пояснице — слегка прогнута.
2. Плечи расправлены, туловище не согнуто, голова не наклонена, живот подтянут.
3. Стопа ног полностью ставится на пол, ноги согнуты в коленях.

При переносе тяжестей



1. Лучше не нести тяжелые предметы в одной руке, а распределить груз на обе руки.
2. Недопустимо, держа или перенося тяжести, резко сгибаться и разгибаться, наклоняться назад.



Осанка — это привычное положение тела, которое человек принимает сидя, стоя и во время ходьбы. Нормальная осанка — умение сохранить правильное положение тела. Основная задача осанки — защитить позвоночник от перегрузок и травм.

В положении стоя



1. Лопатки расположены симметрично, плечи — на одном уровне и слегка развернуты, живот подтянут, ноги прямые, руки — вдоль туловища, голова не наклонена.
2. Внутренние поверхности стоп соприкасаются или находятся на небольшом расстоянии друг от друга.



**Исследовательская
работа
«Сколько весит здоровье
ученика»**



МОУ «Большеалексеевская СОШ»

Цель

- *Обратить внимание учеников, учителей и родителей на сбережение здоровья (осанки) школьников путем ежедневного контроля тяжестей за спиной.*



Задачи

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





Объект, предмет и база исследования

- Объект исследования- человек.
- Предмет исследования- осанка школьника.
- Участники исследования: учащиеся 1-6 классов.



Гипотеза исследования.

- Мы предполагаем, что тяжелый ранец вредит здоровью.



Методы исследования:

- *анализ;*
- *опрос;*
- *наблюдения;*
- *сбор информации из книг, Интернета,*
- *эксперимент.*

Санитарные правила и нормы

- Учебники для учащихся 1-4-х классов – 300г.
- Учебники для учащихся 5-6-х классов – 400г.
- Вес правильного ранца(рюкзака) без школьных принадлежностей – до 0,5 кг.
- Вес ранца с принадлежностями меньше 10% от веса ученика (ученые утверждают, что в 11-13 лет безопасно переносить массу не более 3 кг.



План эксперимента

- 1. Узнать у медицинского работника информацию о состоянии опорно-двигательной системы, в частности об осанке, ребят 1-6 классов.
- 2. Взвесить ранцы без школьных принадлежностей у учеников .
- 3. Проверить вес учебных пособий, необходимых по программе, и сравнить их с гигиеническими нормами.
- 4. В течение недели наблюдать за изменением веса ранца в связи с учебными нагрузками.
- 5. Подвести итоги по позициям:
 - самый правильный ранец (до 0,5 кг);
 - 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.
- 6. Дать рекомендации детям, родителям, учителям.



Медицинский осмотр показал

Из 84 участников эксперимента:

- 17 человек с нарушением осанки;
- 9 человека со сколиозом;
- 58 человек здоровые.



Вес ранца со школьными принадлежностями



Самый правильный ранец

Из 84 участников эксперимента у 55 школьников вес ранца без школьных принадлежностей превышает санитарные нормы (вес ранцев свыше 500 гр.) Это составляет 65 %.

5 кл. – 4 ученика, 6 кл. -5 учеников предпочитают носить сумку.



Вес ранца без школьных принадлежностей





- У 43 участников эксперимента (51 %) - вес ранца со школьными принадлежностями свыше 3 кг. Особенно остро эта проблема стоит в 5 классе, все ученики носят рюкзаки весом свыше 3 кг.

Самый тяжелый учебный день



<i>Класс</i>	<i>Учебный день</i>
<i>1 класс</i>	<i>среда, пятница</i>
<i>2 класс</i>	<i>среда, пятница</i>
<i>3 «а» класс</i>	<i>вторник</i>
<i>3 «б» класс</i>	<i>четверг</i>
<i>4 класс</i>	<i>вторник</i>
<i>5 класс</i>	<i>среда</i>
<i>6 класс</i>	<i>четверг</i>

Самый легкий учебный день



<i>Класс</i>	<i>Учебный день</i>
<i>1 класс</i>	<i>понедельник</i>
<i>2 класс</i>	<i>понедельник</i>
<i>3 «а» класс</i>	<i>среда</i>
<i>3 «б» класс</i>	<i>среда</i>
<i>4 класс</i>	<i>пятница</i>
<i>5 класс</i>	<i>понедельник</i>
<i>6 класс</i>	<i>понедельник</i>

Вес учебных пособий



Самый тяжелый учебник

Госсанэпиднадзор установил нормы веса учебников:
1- 4 класс - 300 гр,
5-6 класс - 400 гр.

Класс	Учебник	Вес учебника (граммы)
1 класс	Окружающий мир	500
2 класс	Русский язык	370
3 «а», «б» классы	Русский язык Хрестоматия по математике	400 420
4 класс	Русский язык	450
5 класс	Природоведение Духовное краеведение	590 540
6 класс	Математика	500





Наши рекомендации: ученикам

- Ежедневно следите за весом своего портфеля, не носите лишнего.
- Следите за правильным положением тела во время занятий.
- Соблюдайте режим дня и занимайтесь спортом.

родителям

- При выборе портфеля сделайте предпочтение ранцу
- Не покупайте тяжёлые ранцы!

Учителям:

- *Использовать в работе только те учебники и пособия, которые прошли гигиеническую экспертизу;*
- *При составлении расписания учитывать гигиенические требования к весу ежедневных учебных комплектов;*
- *Организовать хранение спортивного инвентаря, принадлежностей для уроков труда и ИЗО в помещении школы*
- *По возможности использовать 2 комплекта учебников (один - дома, другой в школе)*





ЖЕЛАЕМ ЗДОРОВЬЯ!

Спасибо за внимание!