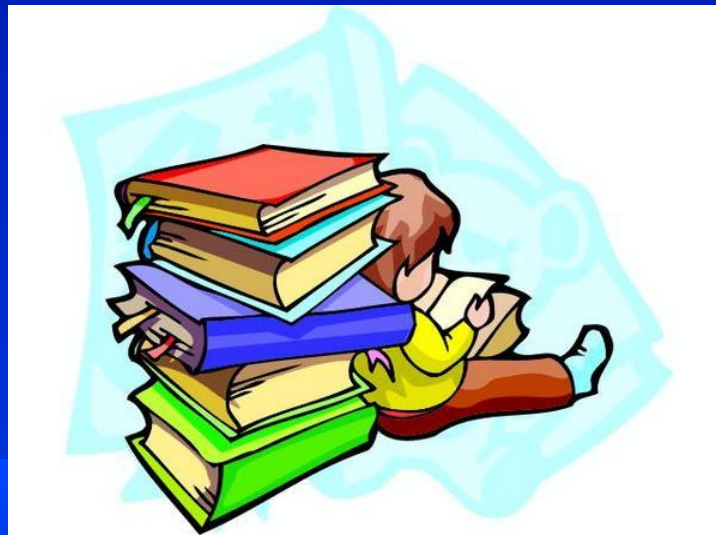


Проект - исследование

«Сколько весит здоровье
ученика?»



Выполнил: учащийся 2-а класса Григорьев Павел
Руководитель: Попова Алла Владимировна

Тема исследования: «Здоровье школьника –
здоровье будущего поколения.»

Рассматриваемые вопросы:

1. Верна ли формула: правильная осанка = здоровая спина ?
2. Что предпочтительней: ранец или портфель?
3. Как тяжелый ранец влияет на осанку ребенка?
4. Сколько должен весить ранец?
5. Как правильно выбрать ранец?

Цель проекта:

1. Активизировать познавательную деятельность учащихся в области изучения своего организма.
2. Направить внимание учащихся на сбережение своего здоровья (осанки) путем ежедневного контроля тяжести за спиной.

Задачи:

1. Найти, изучить и проанализировать теоретический материал по теме исследования.
2. Описать, как влияет тяжелый ранец на растущий организм ребенка, и к каким последствиям это приводит.
3. Доказать, что тяжелый ранец вредит здоровью.
4. Предложить свои способы решения проблемы.

Объект исследования: *учащийся начальной школы.*

Предмет исследования: *осанка школьника.*

Участники исследования: *ученики 2-а класса
МОУ гимназии*

Гипотеза исследования: *предполагается, что тяжелый
рюкзак вредит здоровью.*

Методы исследования: *сбор информации из дополнитель-
ной литературы, ее анализ, опрос,
наблюдение, эксперимент.*

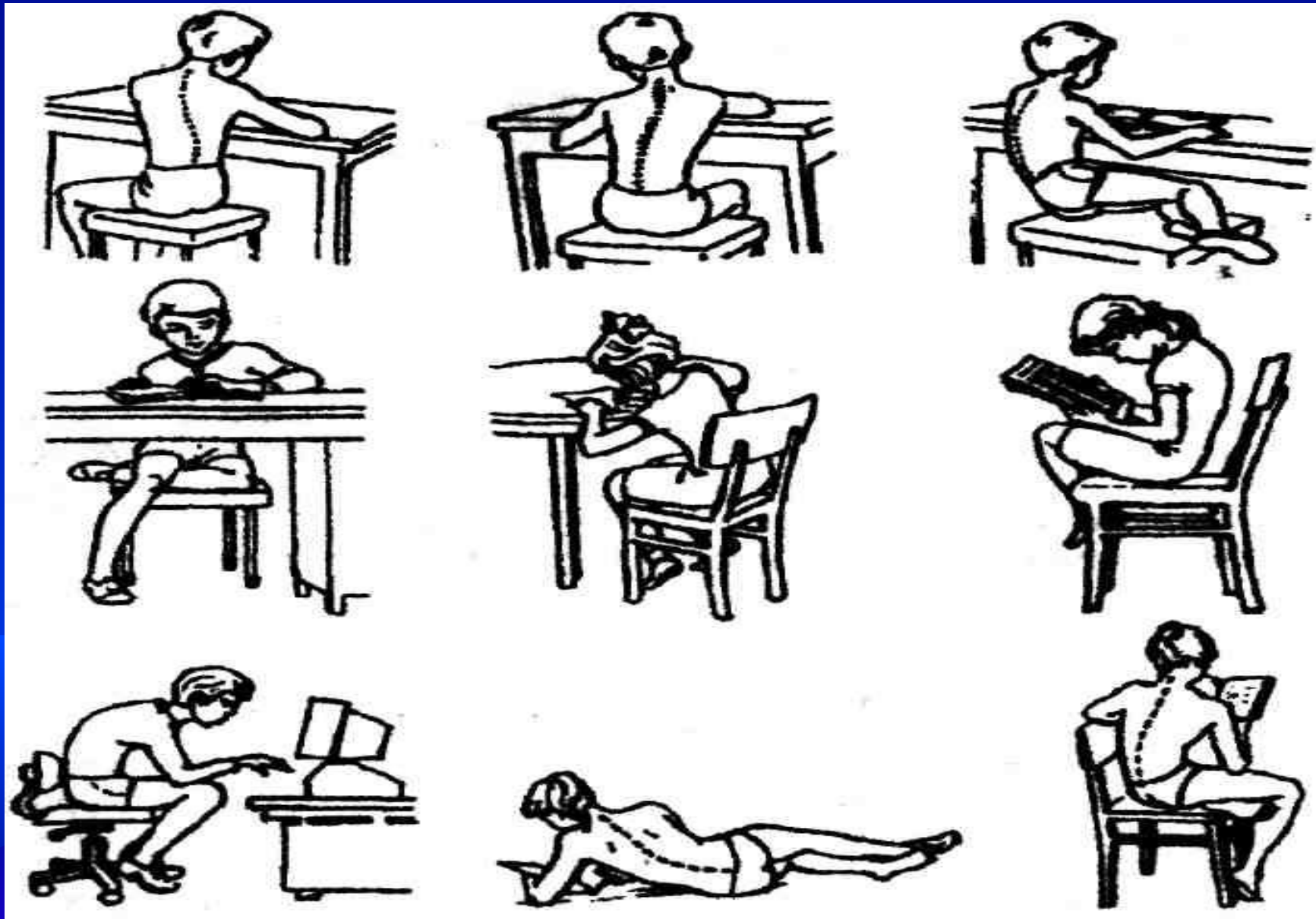
Результаты исследования: *«Что в наших рюкзаках?»*

Прямая спина – залог здоровья.

Позвоночный столб имеет высокую прочность, несмотря на это мы должны о нем заботиться. Проблемы с позвоночником могут возникать у людей уже начиная с 20-летнего возраста. Они проявляются, в основном, в результате нарушения правил правильной осанки, соблюдение которых способствует здоровью позвоночника, правильному дыханию, уменьшает нагрузку на суставы и связки и облегчает работу мышц. Кроме того, можно много двигаться, не испытывая усталости в течение долгого времени.

Очень важно научиться заботиться о своей спине!

Отчего портится осанка?



Наши рюкзаки.



Нормы есть на все

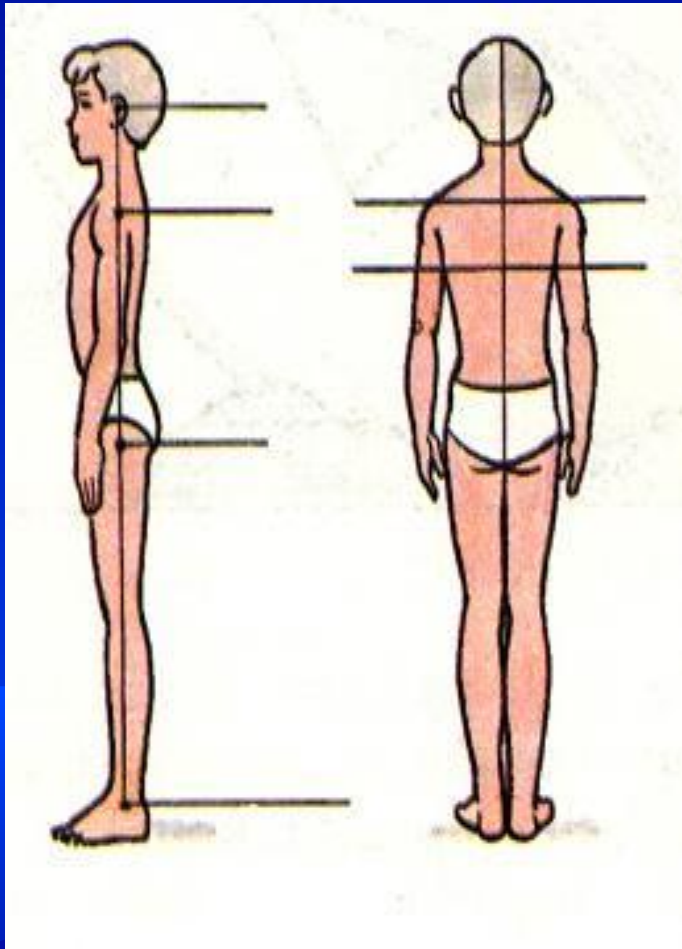
Гигиенические требования к изданиям учебников для общего и начального профессионального образования, в которых регламентирован вес учебного издания для каждой возрастной группы. Он не должен превышать для учащихся:

- 1-4-х классов – 300 г;
- 5-6-х классов – 400 г;
- 7-9-х классов – 500 г;
- 10-11-х классов – 600 г.

План эксперимента

- Узнать у медицинского работника школы о состоянии опорно-двигательной системы, в частности об осанке, ребят нашего класса.
- Взвесить ранцы без школьных принадлежностей у учеников нашего класса.
- Проверить вес учебных пособий, необходимых по программе, и сравнить с гигиеническими нормами.
- В течение недели наблюдать за изменением веса ранца в связи с учебными нагрузками.
- Подвести итоги по позициям: самый легкий, самый тяжёлый ...
- Дать рекомендации родителям, учителям, детям.

Самочувствие опорно-двигательного аппарата



- искривление осанки – не обнаружено
- плоскостопие – 4 человек
- здоровы – 14 человек

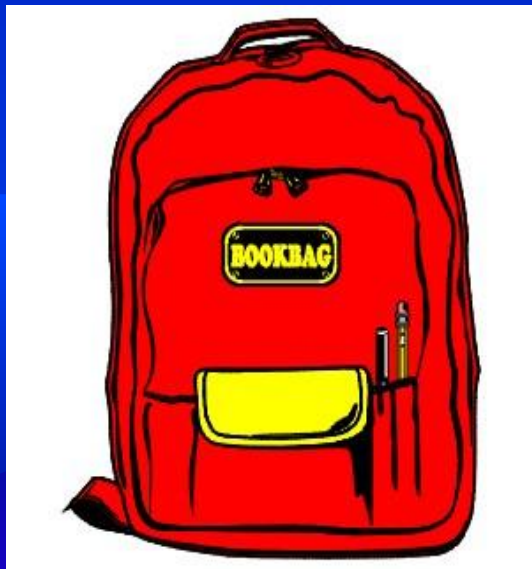
Вес учебников и тетрадей

- «Русский язык» - 180 г
- «Математика» - 128 г
- «Литературное чтение» - 264 г
- «Окружающий мир» - 136 г
- «Окруж. мир» тетрадь – 104 г
- «Английский язык» - 400 г
- «Англ. язык» тетрадь – 285 г
- «Технология» - 296 г
- «ИЗО» тетрадь – 120 г



Вес ранца

- Вес ранца должен быть меньше 10% веса ученика,
т.е. вес ученика (в килограммах) надо умножить на 10 и разделить 100.



< 10 %



Итоги эксперимента :

- самый легкий ранец – 0,3 кг (Матвей М., Женя Х.)
- самый тяжёлый ранец – 1.0 кг (Юра Н.)
- самый тяжёлый ранец с принадлежностями – 3,5 кг (Артём П.)
- самый лёгкий ранец с принадлежностями – 2,4 кг (Святослав Г, Женя Х.)
- самый тяжёлый учебник – «Английский язык»
- самый «тяжёлый» учебный день – среда, четверг.
- самый «лёгкий» учебный день – понедельник, вторник, пятница



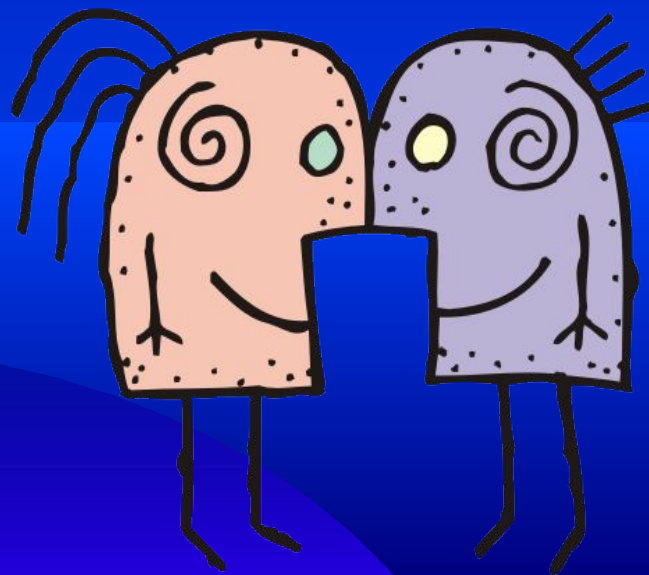
Выводы:

- Мы увидели, что у 11 учеников вес ранца соответствует гигиеническим нормам, т.е. не превышает 10% веса ребенка
- Нашлись победители -легковесы - 2 человека
- Однако у 5 человек вес ранца превысил гигиеническую норму
- Ранцы-тяжеловесы могут стать причиной различных патологий в развитии опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем.



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, они быстрее устают, таская за собой тяжелую ношу.
- - Найдите возможность использовать два комплекта учебников (один-дома, другой-в школе)
- - Пожалуйста, позаботьтесь о ваших детях и об их здоровье!



Рекомендации учителям :

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 использовать два комплекта учебников (один – в школе, один – дома);
- - при составлении школьного расписания учитывать гигиенические требования к весу ежедневных учебных комплектов;
- - организовать хранение сменной обуви, спорт-инвентаря, принадлежностей для уроков труда, изо и т.п. в помещении школы;
- - организовать в классе библиотеку необходимых книг для дополнительного чтения.



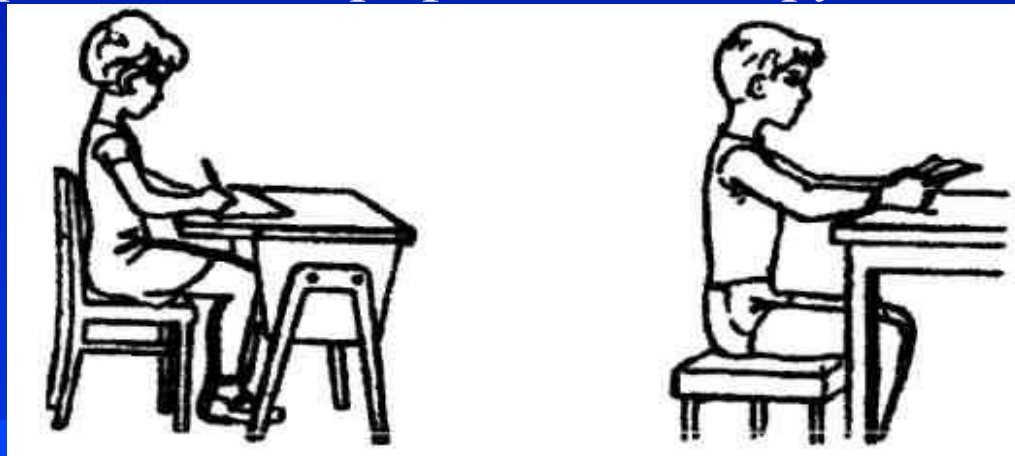
Рекомендации ученикам :

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



Правила хорошей осанки :

- Выполнять упражнения по укреплению мышц туловища.
- При переносе тяжестей нужно равномерно нагружать руки.
- Не носить ранец или портфель в одной руке.



- Правильно сидеть за столом, партой, на стуле, не горбиться.
- Спать необходимо на жесткой постели с невысокой подушкой.
- Стоять и выполнять различную работу с выпрямленной спиной.

Я ЗДОРОВЬЕ СОХРАНЮ,
САМ СЕБЕ Я ПОМОГУ.

