

Исследовательская работа

«Моё здоровье»

ТЕМА: «Сколько весит наш портфель?»

ПОДГОТОВИЛИ:

учащиеся 3-В класса

МОУСОШ №4

РУКОВОДИТЕЛЬ:

Прокудина Ольга Леонидовна

ВЫБОР ТЕМЫ

Общаясь с ребятами в классе и 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.

В данном исследовании мы рассмотрим такие вопросы:

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

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.

ОБЪЕКТ, ПРЕДМЕТ И БАЗА ИССЛЕДОВАНИЯ

- **Объект исследования:** человек.
- **Предмет исследования:** осанка школьника – основа здоровья.
- **Участники исследования:** ученики 3 «В» класса МОУСОШ №4

ГИПОТЕЗА ИССЛЕДОВАНИЯ:

- Мы предполагаем, что тяжелый ранец вредит здоровью.

Сбор информации

- Работая по данной теме мы использовали различные источники информации, такие как, интернет, материалы, собранные в нашей школе.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ:

- История школьного портфеля

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

В. Берестов

История портфеля

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 ожидали дня, когда родители принесут из магазина новенький портфель, и спешили поскорее заполнить его чистыми тетрадками, ручками и карандашами. Первое время ученик относился к портфелю бережно, с гордостью пронося его мимо малышей, но вскоре предмет зависти превращался в обычную сумку для переноски тяжестей.



- Параллельно с портфелем школьной сумкой был ранец.
- *Ранец - [нем. Ranzen]. Сумка для ношения при себе вещей, надеваемая посредством помочей на спину (у школьников — для книг и учебных принадлежностей, в армии — как часть походного снаряжения).*



 [Увеличить](#)

- Старшеклассники (с 7 по 11 класс) во второй половине 80–х 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. ⁵



- На смену дипломатам в конце 80–х – в 90–х 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 качества.
Ранец должен быть из прочного, лёгкого, удобного для очистки материала.



НАШ ЭКСПЕРИМЕНТ

- **Работа с анкетой**
- Мы провели анкетирование учеников 3 «В» класса.
- В анкетировании приняли участие 25 человек .

Результаты анкетирования

Практически все ребята участвуют в выборе ранца при покупке

Покупают его в магазине

Страна изготовитель – Россия

Изучение веса портфеля учащихся 3 класса

Мы произвели
взвешивание
школьных ранцев
для установления
реального веса
переносимых нами
тяжестей.
Полученные
данные внесли в
таблицу.

Определение веса тела (кг)



- Для определения правильного веса ранца необходимо произвести взвешивание и узнать свой вес.

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.

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. Результаты приводим в таблице 2

Выводы

Мы увидели, что у 13 учеников вес ранца не соответствует норме, т.е. превышает условный вес 0,5 кг. Только у 8 учеников вес ранца соответствует гигиеническим нормам.

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

Вес учебных пособий

- Возможно причина тяжёлого веса не только в ранца, но и в учебных пособиях? Для этого мы записали все учебные пособия и взвесили их. Результаты даны в таблице 3

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 выложить 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

- 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.