

Учебный проект

«Каким должен быть
портфель младшего
школьника?»

Выполнила: Аникина В.
Руководитель: Галанова Н. Е.

г. Сургут



ЦЕЛЬ:

- выяснить, как вес портфеля влияет на здоровье школьника.

ЗАДАЧИ:

- проанализировать данные в медицинской литературе по теме исследования;
- описать, как влияют тяжелые ранцы на растущий организм ребёнка, к каким последствиям это приводит;
- предложить свои способы решения проблемы.

ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ:

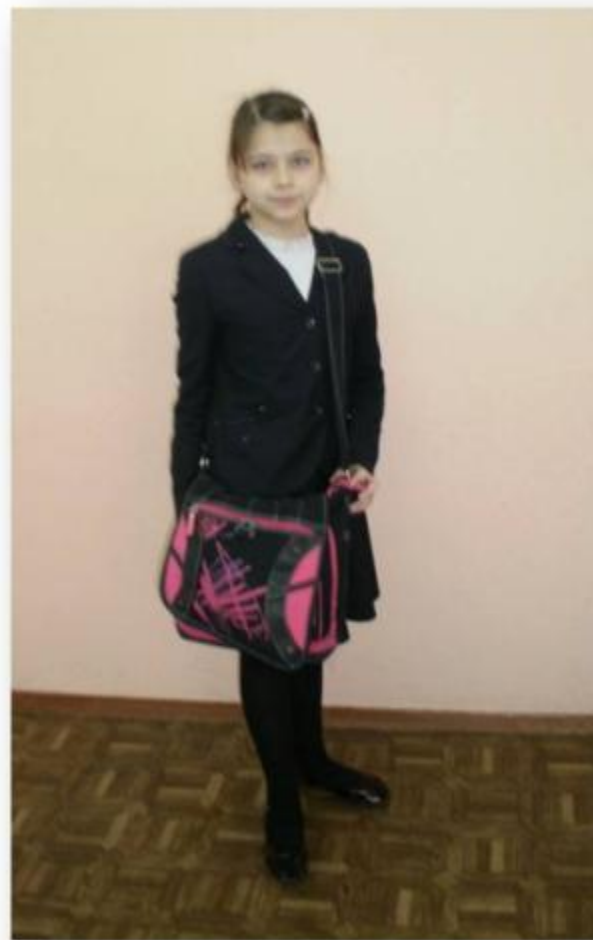
ученик

ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ:

портфель школьника



Что лучше: ранец или портфель?



Выбираем ранец



Регулярная ассиметричная нагрузка на неокрепший позвоночник чревата неприятностями на всю жизнь.

Признаки сколиоза

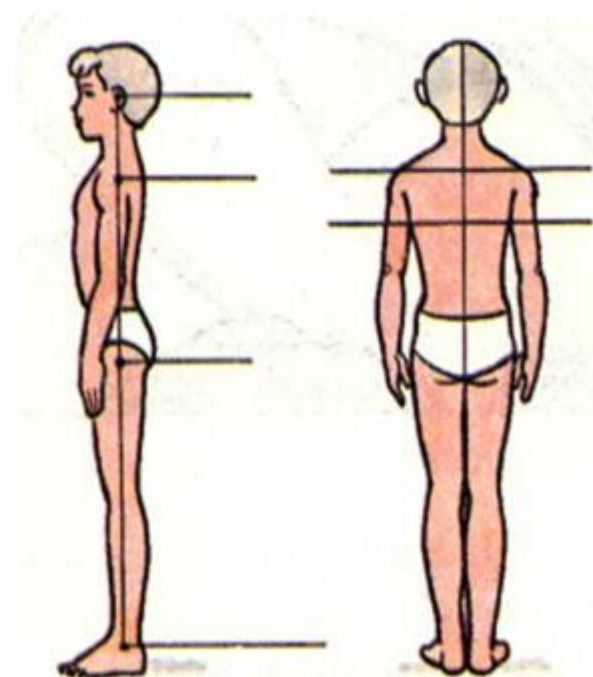


План эксперимента

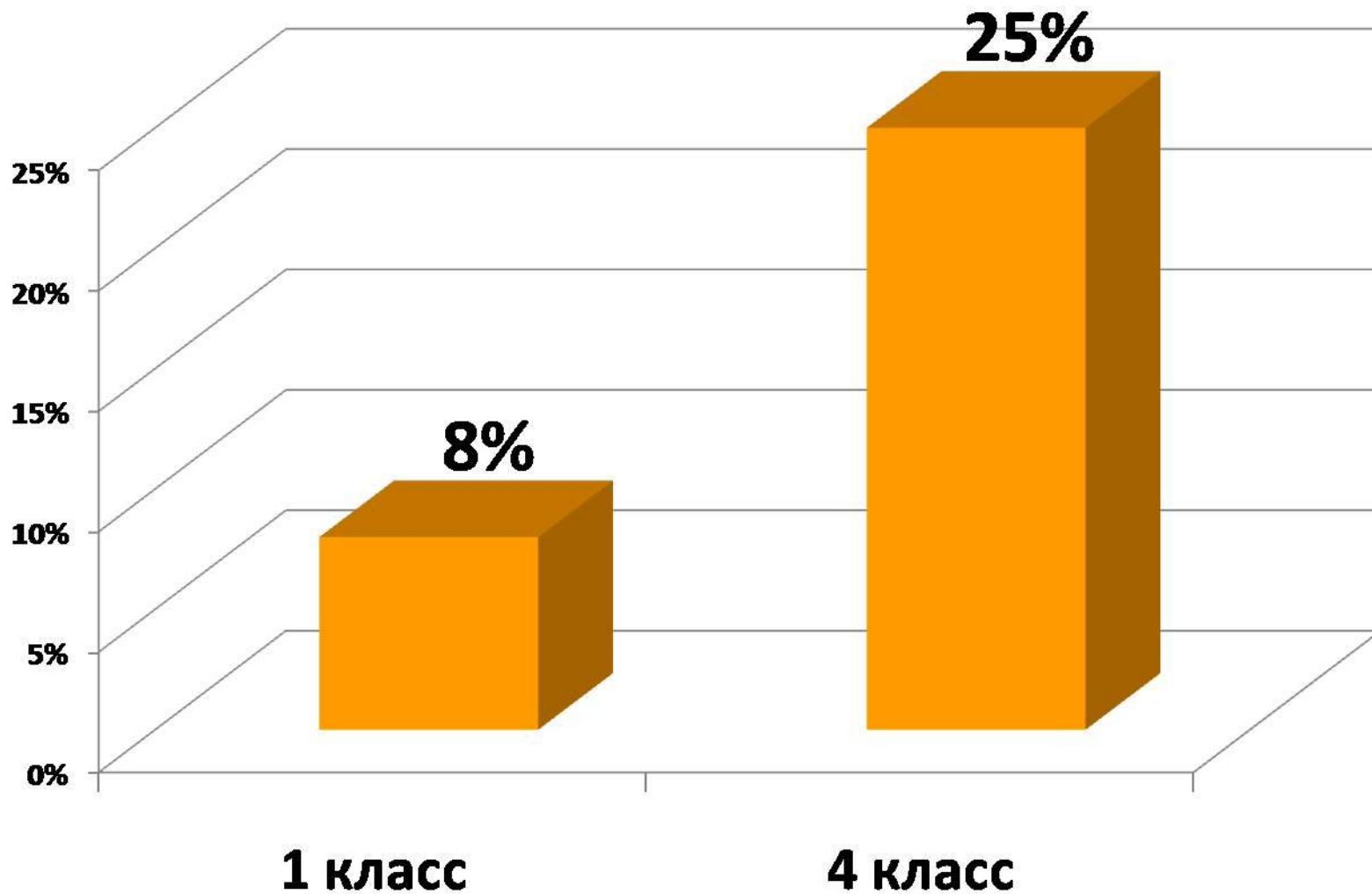
1. Узнать у медицинского работника школы о состоянии опорно-двигательной системы, в частности об осанке, ребят нашего класса.
2. Проверить вес учебных пособий, необходимых по программе, и сравнить с гигиеническими нормами.
3. Взвесить ранцы без школьных принадлежностей у учеников нашего класса.
4. В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

Проблемы с опорно-двигательным аппаратом

- 5 человек с нарушением осанки;
- 15 человек здоровых.



Анализ медицинских карт



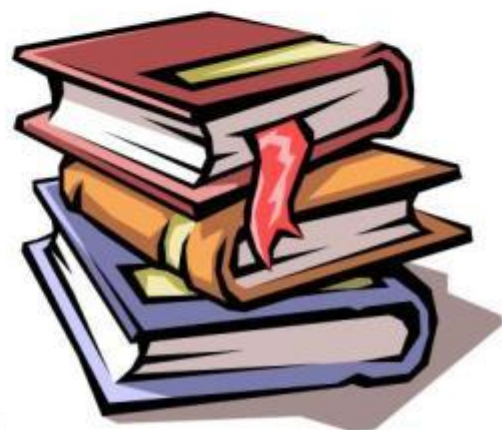
На всё есть нормы

«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.

Вес учебных пособий

- Дневник – 200 г
- «Математика» - 300 г
- «Русский язык» - 200 г
- «Английский язык» - 400 г
- «Литературное чтение» - 300 г
- «Окружающий мир» - 300 г
- «Информатика» - 200 г



Вес ранца

- **Вес ранца должен быть меньше 10% веса ученика.**



<

10%



Эксперимент



Таблица соотношения веса тела и реального веса ранца

Ф.И. ребенка	Вес тела	Диагноз	Правильный вес ранца	Вес пустого ранца	Реальный вес ранца
И. Р.	23		2,3 кг	1 кг	3, 4 кг
К. К.	31		3,1 кг	400 г	4 кг
М. А.	40	Наруш осан.	4 кг	600 г	4, 5 кг
Х. А.	34	Наруш осан	3,4 кг	800 г	4, 6кг

Выводы

- Мы увидели, что у 3 учеников вес ранца соответствует гигиеническим нормам, т.е. не превышает условного веса 0,5 кг.
- Нашлись победители легковесы весом всего 0,4 кг.
- Однако у 17 человека вес ранца превысил гигиеническую норму (1 кг, 0,9 кг, 0,6 кг).
- Ранцы-тяжеловесы могут стать причиной различных патологий в развитии опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем.



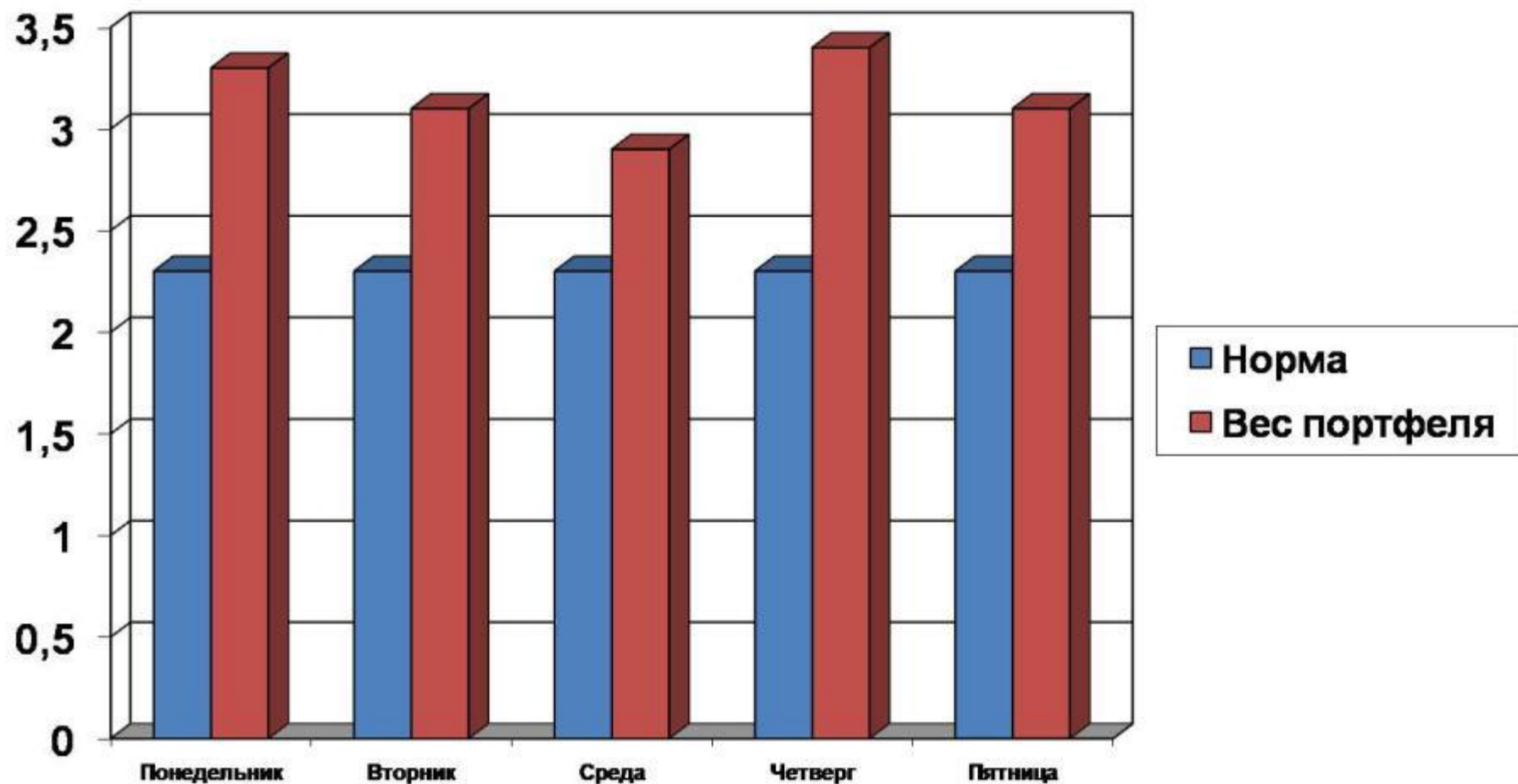
***Не носи лишнего
в ранце!!!***



Итоги эксперимента

- самый правильный ранец – **400 г**;
- самый тяжёлый ранец – **1 кг**;
- самый тяжёлый ранец с принадлежностями – **5 кг**;
- самый лёгкий ранец с принадлежностями – **2, 5 кг**;
- самый тяжёлый учебник – «Английский язык» - **400 г**;
- самый «тяжёлый» учебный день – **понедельник, четверг**;
- самый «лёгкий» учебный день – **среда**.

Диаграмма соотношения веса по норме к реальному



Рекомендации ученикам

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

Правила для поддержания правильной 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.

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!

Рекомендации учителям

- используйте только те учебники и пособия, которые прошли гигиеническую экспертизу;
- при составлении школьного расписания учитывайте гигиенические требования к весу ежедневных учебных комплектов;
- организуйте хранение сменной обуви, спортинвентаря, принадлежностей для уроков труда, изо и т.п. в помещении школы;
- создайте в классе библиотеку необходимых книг для дополнительного чтения.

Источники информации:

- Вахрушев А. А. Окружающий мир. – М.: «Баласс», 2014 г;
- Атлас для начальной школы. «Организм человека и охрана здоровья». – М.: «ОЛМА-ПРЕСС», 2012 г;
- Большая детская энциклопедия «Природоведение», - «Хорошая погода», Москва, 2008 г;
- Медицинские карты учащихся.

Интернет-ресурсы:

www.osanka.ru

bags4school.ru

*Спасибо
за внимание!*