

Автор: ученики 2-б класса,  
руководитель проекта Лисовая О. П.  
МОУ СОШ №5 п. Печенга



**Сколько «весит» здоровье ученика...**

## **Цель:**

**сбережение здоровья обучающихся**

## **Задачи:**

- описать влияние тяжелого ранца на растущий организм;
- проанализировать данные в медицинской литературе по теме исследования;
- путем исследования доказать, что тяжелый портфель вредит здоровью ребенка;
- свои способы решения проблемы.

# Сколько весит здоровье ученика...

**Объект исследования:** человек

**Предмет исследования:** осанка школьника

**Гипотеза исследования:** мы предполагаем, что тяжелый ранец вредит здоровью.

**Методы исследования:**

- сбор информации из книг, журналов;
- Интернет;
- анализ;
- эксперимент.



Готовя ребёнка к школе, родители задают себе вопрос:

**«Что лучше приобрести – ранец или портфель?»**



# Ответ прост:

**все зависит от возраста ученика - младшему школьнику или ученику среднего школьного возраста лучше купить ранец.**

**Ученику старших классов можно купить и портфель.**



# И вот почему...

В школах даже для малышей сейчас нагрузка **нешуточная**. Поэтому вместе с учебниками, сменной обувью, физкультурной формой надо умудриться впихнуть в ранец и домашний завтрак.



**Родитель** сам с трудом отрывает портфель от пола.



По мнению специалистов, правильная осанка формируется в период от **4** до **10** лет.

**40%** детей уже приходят в школу с нарушением осанки, а за годы учебы этот показатель удваивается.





# На формирование неправильной осанки ВЛИЯЮТ –

- хронические заболевания
- отсутствие достаточных физических нагрузок
- не правильное сидение за партой
- и конечно, ношение тяжелых портфелей



Если ученик будет носить портфель, **а его носят в одной руке**, то неравномерно распределенная нагрузка вполне может привести к искривлению позвоночника, будут уставать мышцы.



Напротив, когда ученик идет в школу с ранцем за спиной – **пусть даже и тяжелым** – нагрузка на тело распределяется **равномерно**, важно также, что у ребенка руки остаются **свободными**.



# При покупке ранца специалисты дают советы:

- ранец должен быть легким, прочным, из водоотталкивающих материалов;
- ремни на ранце должны быть яркими, бросаться в глаза, чтобы их замечали водители;
- должен хорошо держать форму;
- ширина ранца не должна быть больше, чем ширина плеч ребенка;
- школьник должен располагать ранец на спине, используя обе лямки;
- так как мы проживаем на Крайнем Севере, то ранец должен быть морозоустойчивым, иначе при снижении температуры превратится в ледяную корку.



**Вывод:**

**проанализировав с медработником мед. карты учеников нашего класса:**



# В нашем классе 16 человек

- с нарушением осанки – 3 человека
- с другими заболеваниями – 6 человек
- здоровых – 7 человек

№ п/п	Фамилия, имя ученика	Вес ранца	Вывод
1.	Алиференко Анастасия	620 г	тяжелый
2.	Андрущак Богдан	610 г	тяжелый
3.	Бережной Павел	554 г	<b>норма</b>
4.	Лаптев Евгений	700 г	супер тяжелый
5.	Рамазанова Мадина	415 г	<b>норма</b>
6.	Трофименко Владислав	750 г	супер тяжелый
7.	Яремчук Диана	500 г	<b>норма</b>

## **Вывод:**

**вес ранца соответствует гигиеническим нормам у 3 учеников, а у 4 учеников - превысил норму.**

№ п/п	Фамилия, имя ученика	Вес тела учен. (кг)	Правильный вес ранца (кг)	Реальный вес ранца (кг)	Выводы
1	Алиференко А.	19	1,9	3,6	<b>тяжелый</b>
2	Андрущак Б.	28	2,8	2,8	норма
3	Бережной П.	32,4	3,24	2,4	норма
4	Лаптев Е.	22	2,2	1,85	норма
5	Рамазанова М.	31	3,1	3,06	норма
6	Трофименко	30	3	3,5	<b>тяжелый</b>
7	Яремчук Д.	30	3	3,25	<b>тяжелый</b>



# Нужно учитывать то, что в классе находится:

- папка по трудам – вес **500 - 600 г**;
- альбом, краски, стаканчик – **300 г- 350г**;
- книга для чтения в период обучения грамоте – **300 г**.



По гигиеническим требованиям вес учебников регламентирован для каждой весовой группы. В 1-4 классах – 300 г.

Мы записали вес всех учебных пособий:

**«Азбука» – 370 г**

**«Книга для чтения» - 300 г**

**«Математика» – 350 г**

**«Мир и человек» – 450 г.**



**Так что проблема не только в ранцах, но и в учебных пособиях!**

## **Вывод:**

**вес ранца со школьными принадлежностями не всегда соответствует гигиеническим нормам, а это может испортить осанку ученика. В детей все чаще встречаются «взрослые» болезни.**



**Поэтому наша гипотеза подтвердилась!..**

# Рекомендации для родителей и администрации школы

- родители, отправляя ребенка в школу, должны проверять, нет ли лишних предметов в ранце;
- родители, покупайте детям легкие ранцы;
- найти возможность администрации школы (в начальной школе) иметь 2 комплекта учебников: один в школе, другой – дома;
- хранить сменную обувь в помещении школы.



# Спасибо за внимание!



## Литература:

- <http://images.google.ru>
- <http://skola.lv/index.php>
- <http://www.officemart.ru>
- <http://kazved.ru>
- <http://www.rusarticles.com>
- <http://images.yandex.ru>

• Начальная школа. 2008. №5. Проекты и исследования. Стрельцова И. В.