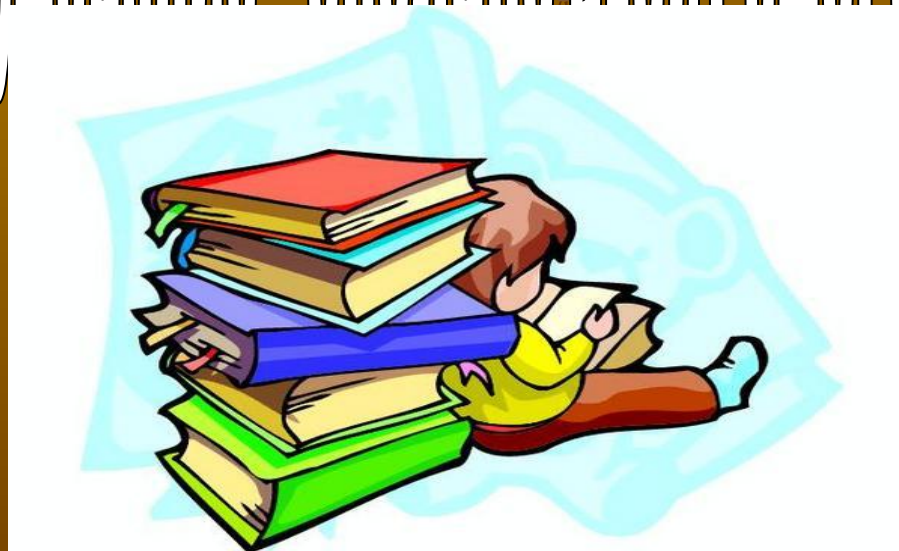


Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 94

Проект исследования «Правька вешит а паравь ученикам»



выполнили: ученики 3-а класса

Руководитель: Прасолова В.И.

Воронеж, 2009

Выбор темы

Нас волнует здоровье школьника –
здоровье будущего поколения.

В данном исследовании мы
рассматриваем такие вопросы:

- ***Что предпочтительнее: ранец или портфель?***
- ***Как тяжёлый ранец влияет на осанку ребёнка?***
- ***Сколько должен весить ранец?***
- ***Как правильно выбрать ранец?***

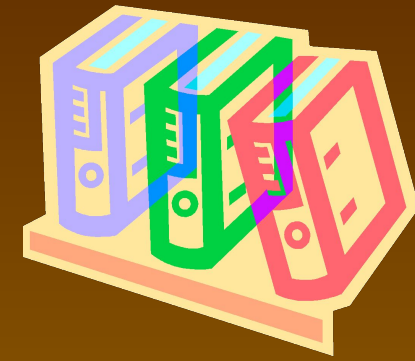


ЦЕЛЬ:

- Активизировать познавательную деятельность учеников при изучении темы «Организм человека и его здоровье»,
- обратить внимание на сбережение своего здоровья (осанки) путём ежедневного контроля тяжестей за спиной.

Задачи:

- Проанализировать данные в медицинской литературе по теме исследования.
- 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 исследования:** человек.

■ **Предмет исследования:**

осанка школьника — основа здоровья

■ **Участники исследования:**

ученики 3-А класса МОУ СОШ № 94

■ **Гипотеза исследования:**

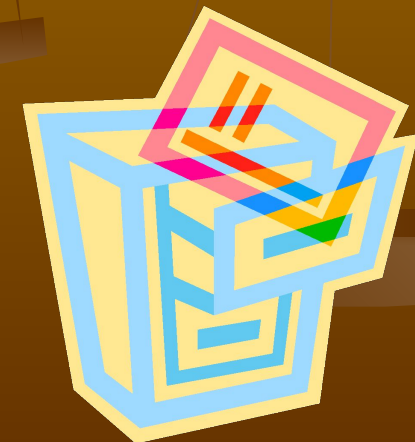
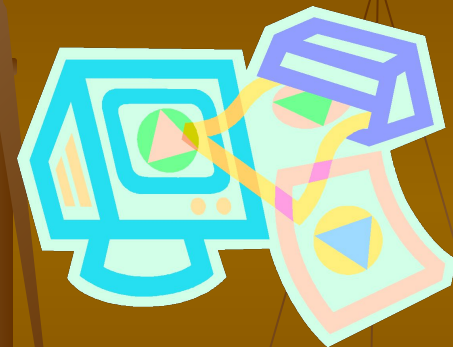
Мы предполагаем, что тяжёлый ранец вредит здоровью.

■ **Методы исследования:**

Анализ; опрос; наблюдение; сбор информации из книг, журналов, интернета, газет,; эксперимент.

■ **Результаты исследования**

«А что у вас, ребята, в рюкзаках?»



Отчего портится осанка ?





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.

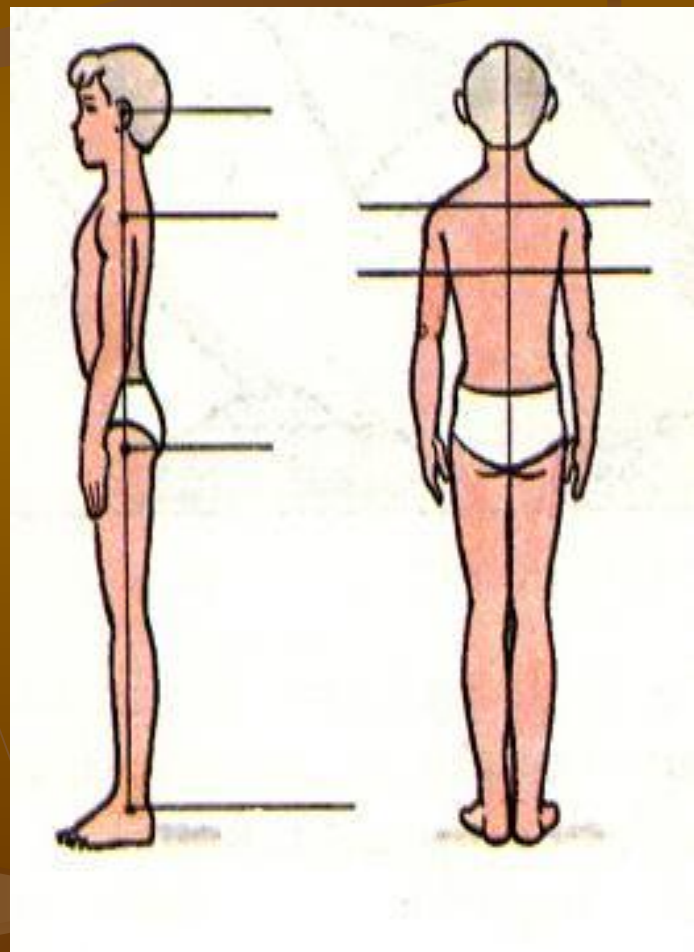


План эксперимента

- 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.

Проблемы с опорно-двигательным аппаратом

- 8 человек с нарушением осанки;
- 1 человек со сколиозом;
- 21 человек здоровых.



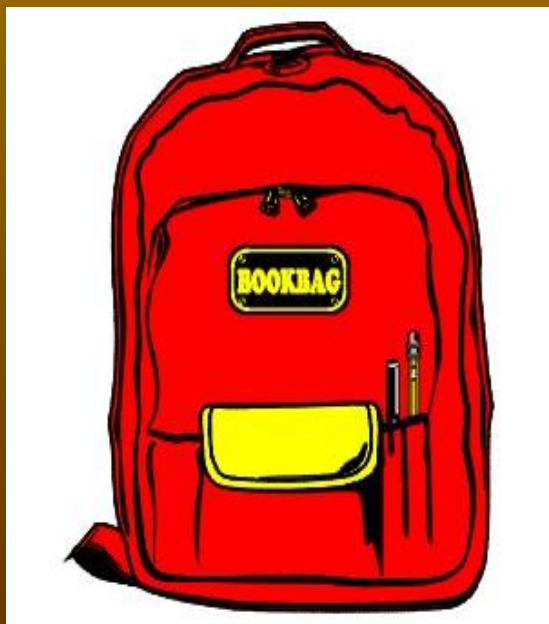
Вес учебных предметов и тетрадей

- Дневник – 260 г
- «Математика» - 310г
- «Русский язык» - 250г
- Тетрадь-задачник – 150 г
- «Английский язык» - 250г
- Тетрадь печатной основой – 140 г
- «Литературное чтение» - 300г
- «Окружающий мир» - 350г
- Тетрадь с печатной основой ок.– 120 г
- Тетрадь с печатной основой м.– 100 г



Вес ранца

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

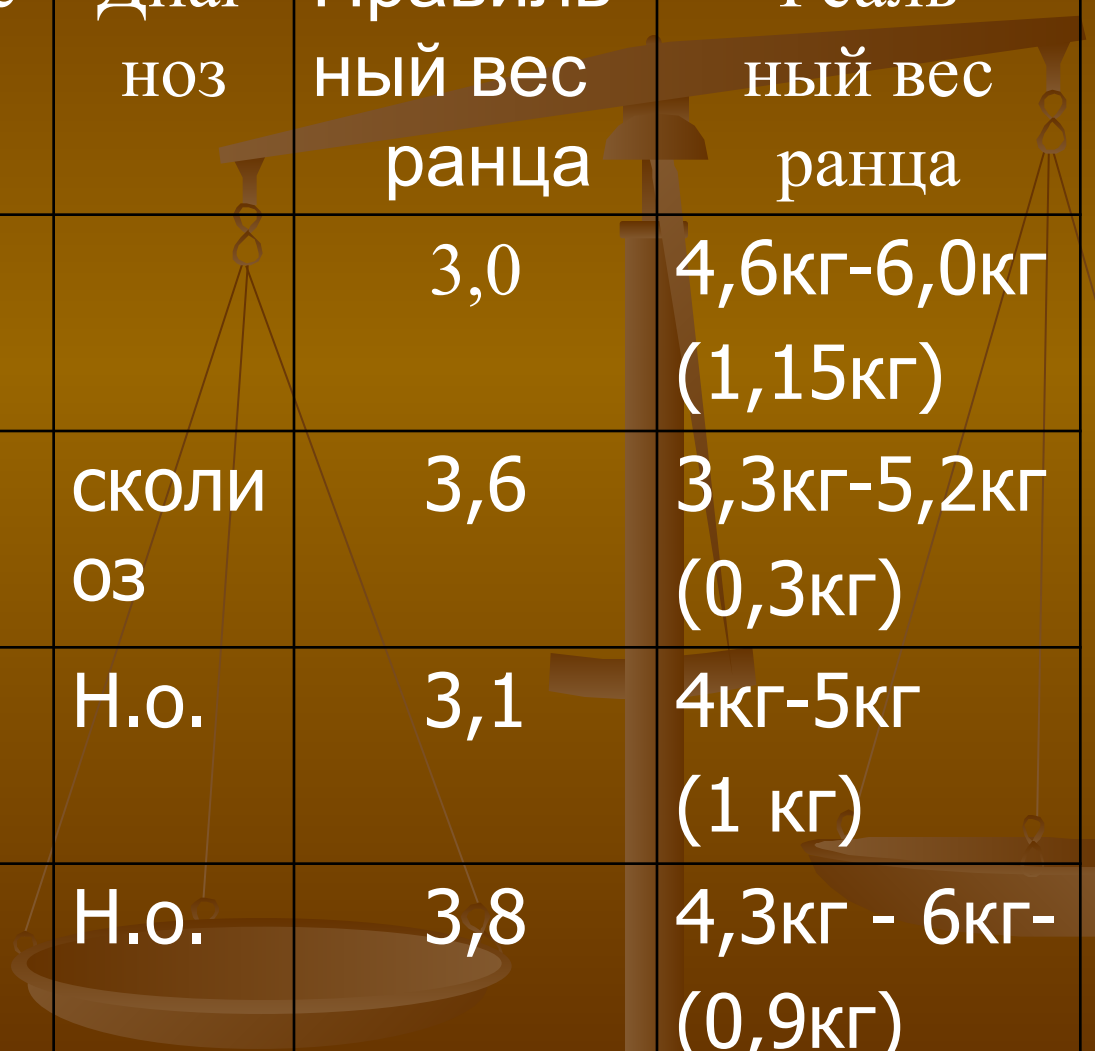


<

10%



Таблица соотношения веса тела и реального веса ранца



№ п	Ф.И. ребенка	Год рожд	Вес те ла	Диаг ноз	Правиль ный вес ранца	Реаль ный вес ранца
1	Белогу- ров М.	1999	30		3,0	4,6кг-6,0кг (1,15кг)
2.	Субботки- на Аня	1999	36	сколи оз	3,6	3,3кг-5,2кг (0,3кг)
3	Кулакова Ира	1999	31	Н.о.	3,1	4кг-5кг (1 кг)
4	Щетинин Женя	1999	38	Н.о.	3,8	4,3кг - 6кг- (0,9кг)

Выводы

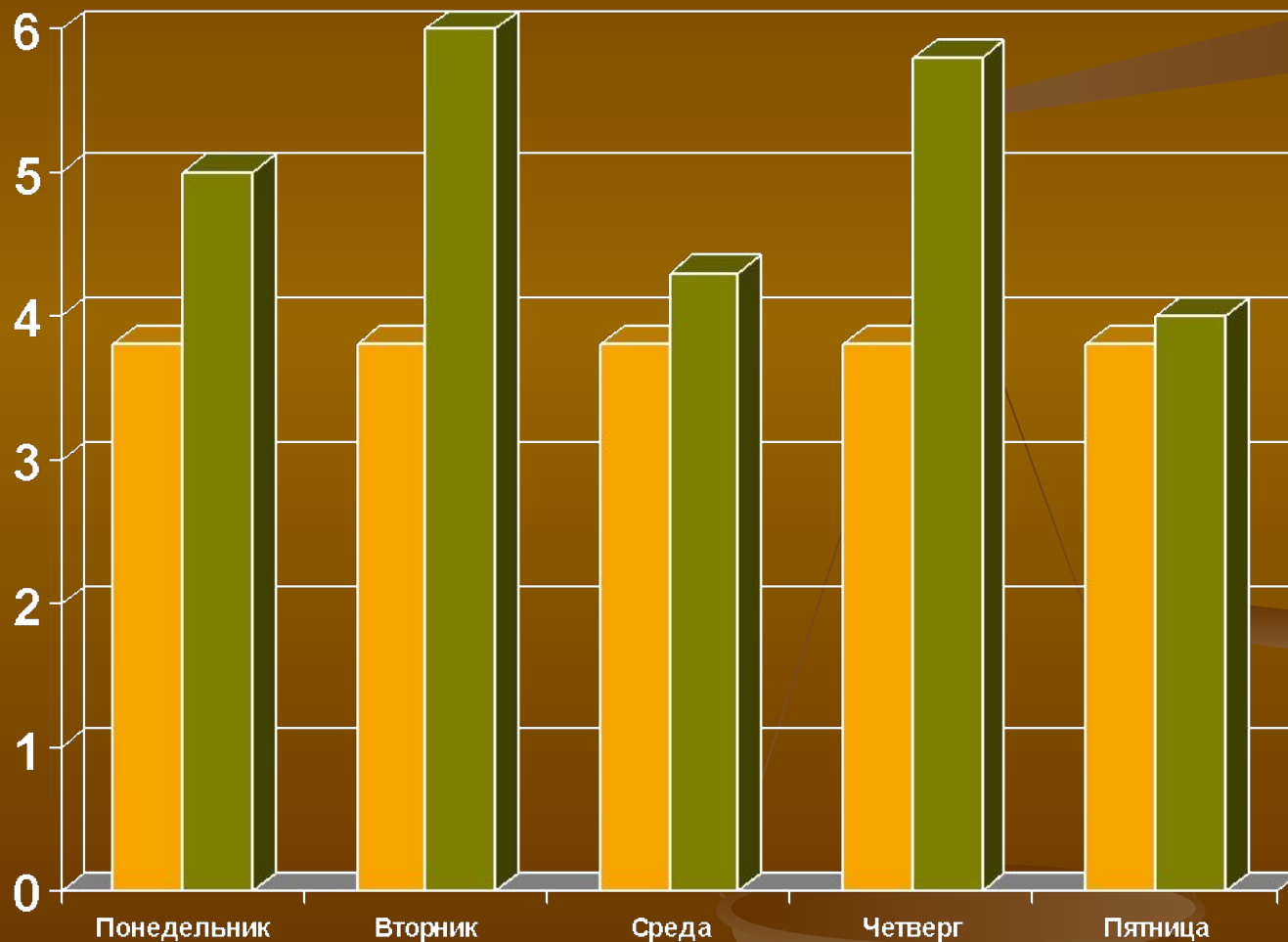
- Мы увидели, что у 9 учеников вес ранца соответствует гигиеническим нормам, т.е. не превышает условного веса 0,5 кг.
- Нашлись победители легковесы весом всего 0,3 кг.
- Однако у 21 человека вес ранца превысил гигиеническую норму (1,15кг, 1кг, 0,9кг).
- Ранцы-тяжеловесы могут стать причиной различных патологий в развитии опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем.

Итоги эксперимента

- самый правильный ранец – 0,3 кг;
- самый тяжёлый ранец – 1,15 кг;
- самый тяжёлый ранец с принадлежностями – 6 кг;
- самый лёгкий ранец с принадлежностями – 3,0 кг;
- самый тяжёлый учебник – «Окружающий мир»;
- самый «тяжёлый» учебный день – понедельник, вторник;
- самый «лёгкий» учебный день – пятница, среда;



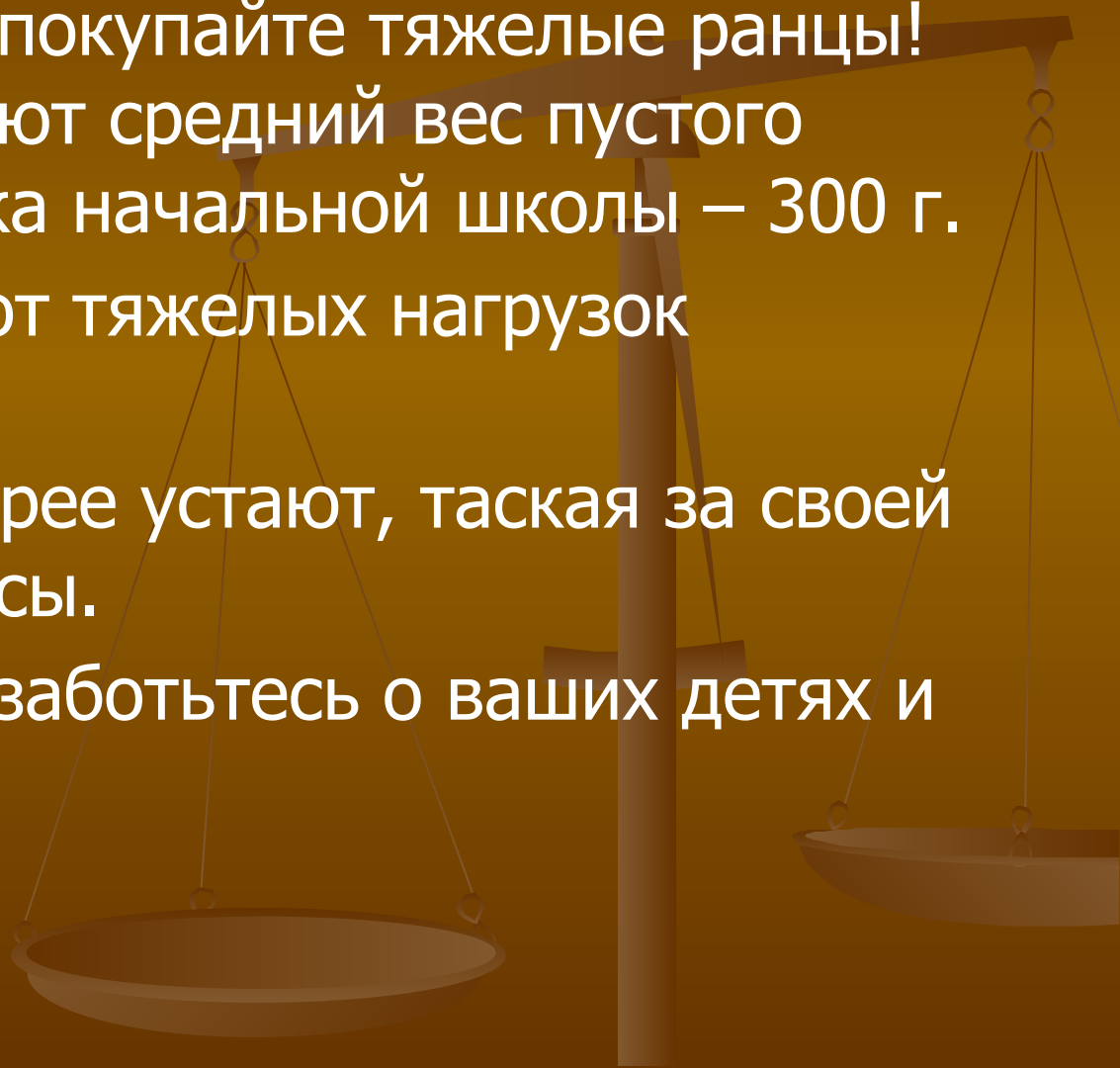
Диаграмма соотношения веса по норме к реальному



■ Норма
■ Вес портфеля

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

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.

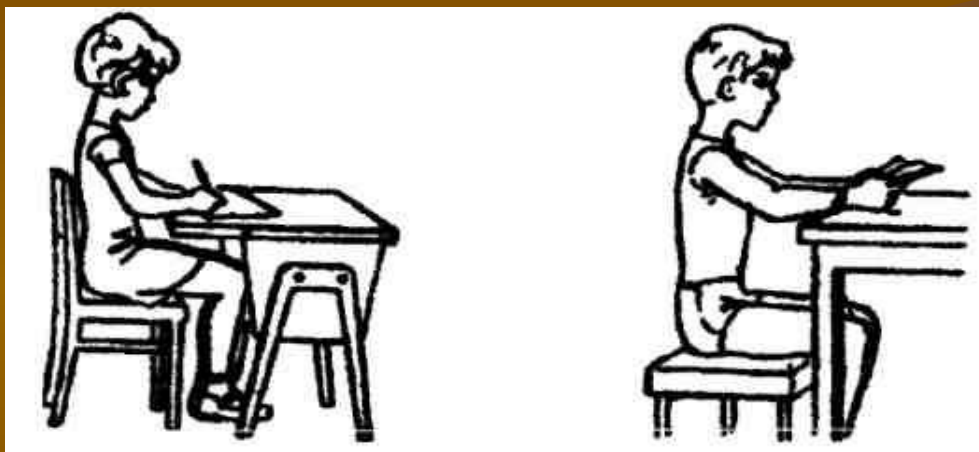
Рекомендации ученикам

- - Не носите лишнего в ранцах.
- - Проверяйте ранец ежедневно и не забывайте вытащить 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.

Я ЗДОРОВЬЕ СОХРАНЮ,
САМ СЕБЕ Я ПОМОГУ.

