

Исследовательская работа « МОЕ ЗДОРОВЬЕ » Тема: « Сколько весит здоровье ученика? »



Выполнили: Еремеева Настя
Денисенко Мария
Ученицы 3 класса
МОУ Снежногорской СОШ
Руководитель работы: Мартыненко М.В.

2012 г.

Выбор темы.

Нас волнует здоровье школьника – здоровье будущего поколения.

В данном исследовании мы рассматриваем такие вопросы: ***Как тяжелый ранец влияет на осанку ребенка? Сколько должен весить ранец? Как правильно выбрать ранец?***

Цель

Активизировать познавательную деятельность учеников при изучении темы « Человек », обратить внимание на сбережение своего здоровья (осанки) путем ежедневного контроля тяжестей за спиной.

Задачи

1. Проанализировать данные в медицинской литературе по теме исследования.
2. Описать, как влияют тяжелые ранцы на растущий организм ребенка, к каким последствиям это приводит.
3. Доказать, что тяжелый портфель вредит здоровью.
4. Предложить свои способы решения проблемы.

Объект исследования: учащиеся .

Предмет исследования: осанка школьника – основа здоровья.

Участники исследования: учащиеся 1-4 классов МОУ
Снежногорской СОШ.

Гипотеза исследования.

Мы предполагаем, что тяжелый ранец вредит здоровью.

Методы исследования.

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

- Правильная осанка формируется с 4 до 10 лет
(самый важный период)

- Неправильная осанка.

Причины:

- хронические заболевания;
- недостаточный отдых;
- пассивные формы проведения отдыха;
- неправильное положение тела во время занятий;
- мебель, несоответствующая росту;
- неудобная обувь и одежда (большая или маленькая).

- Группы риска:

- близорукие дети;
- быстрорастущие дети;
- дети с частыми болями в животе;

- Тяжелые ранцы

На все есть свои нормы.

1998 – « Гигиенические требования к изданиям учебников для общего и профессионального образования»

(правила и нормы).

Вес одного учебника:

- 1-4-х классов – 300г;
- 5-6-х классов - 400г;
- 7-8-х классов – 500г;
- 10-11-х классов- 600г.

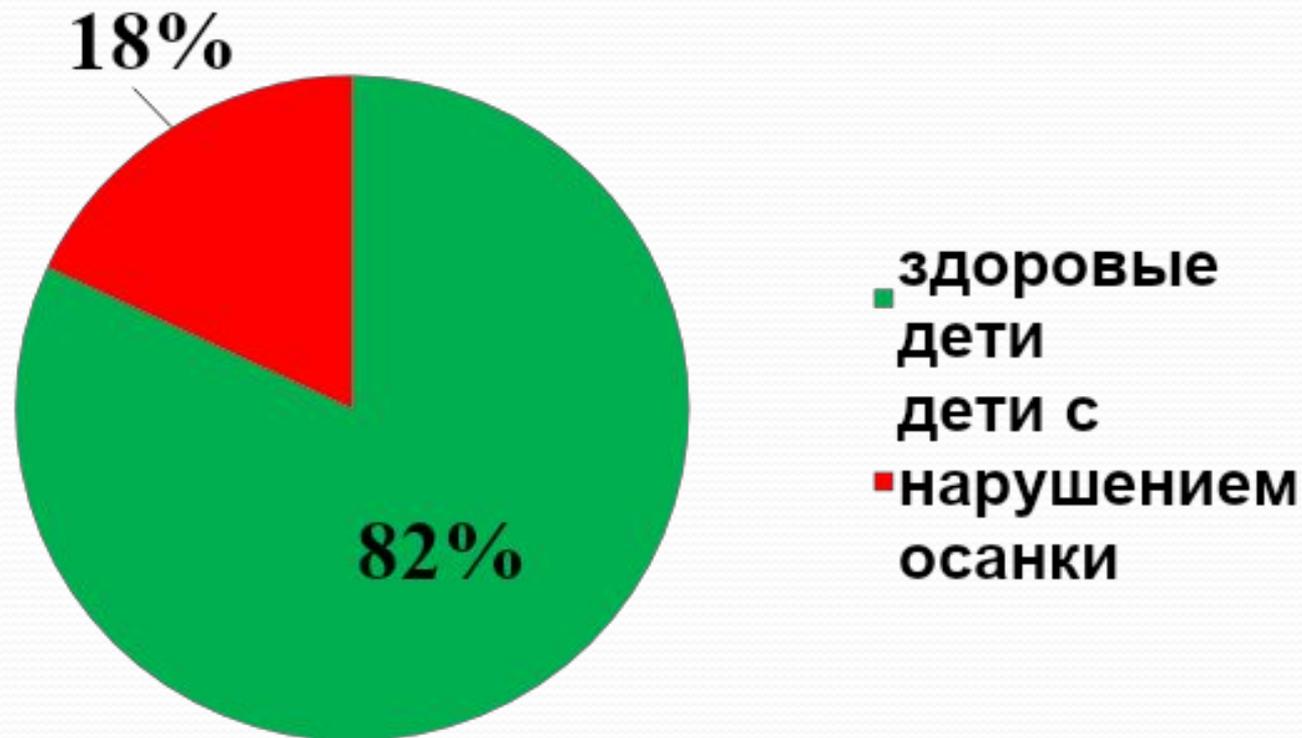
Ранец

По санитарно-гигиеническим нормам вес ранца с учебными принадлежностями не должен превышать **10%** от веса тела ученика

План эксперимента.

1. Узнать у медицинского работника ФАПа информацию о состоянии опорно-двигательной системы, в частности об осанке, ребят начальных классов.
2. Взвесить ранцы без школьных принадлежностей у учеников начальных классов.
3. Проверить вес учебных пособий, необходимых по программе, и сравнить их с гигиеническими нормами.
4. В течение недели наблюдать за изменением веса ранца в связи с учебными нагрузками.
5. Подвести итоги по позициям:
 - самый правильный ранец (до 0,5 кг);
 - самый легкий портфель;
 - самый тяжелый ранец;
 - самый тяжелый ранец с принадлежностями;
 - самый легкий ранец с принадлежностями;
 - самый тяжелый учебник;
 - самый «тяжелый» учебный день;
 - самый «легкий» учебный день.
6. Дать рекомендации детям, родителям и учителям.

По данным работников ФАПа:



Результаты исследований в 1 классе

Таблица 1

Ф.И. ученика	класс	Год рождения	Вес тела (кг)	Прав. вес ранца	Реальный вес ранца				
					понед	втор	среда	четв	пятн
Войлова С.	1	2005	17	1,7	2,3	2,3	2,3	2,2	2,1
Енин Ж.	1	2005	20	2,0	1,7	1,7	1,7	1,6	1,6
Зарецкая М	1	2005	25	2,5	2,8	2,8	2,8	2,6	2,6

Результаты исследований во 2 классе

Таблица 2

Ф.И. ученика	класс	Год рождения	Вес тела	Прав. вес ранца	Реальный вес ранца				
					понед	втор	среда	четв	пятн
Вышар З.	2	2004	24	2,4	2,3	3,0	2,9	2,5	2,0
Андреев В.	2	2004	26	2,6	3,0	3,5	3,5	2,9	3,1
Боровская	2	2004	20	2,0	3,6	3,0	3,6	3,0	3,0
Смольников	2	2005	25	2,5	3,3	3,3	3,5	3,0	2,9
Трунова С	2	2004	43	4,3	2,6	2,9	3,0	3,0	2,5
Полушкин	2	2004	26	2,6	2,5	3,1	3,6	3,5	3,2

Результаты исследований в 3 классе

Таблица 3

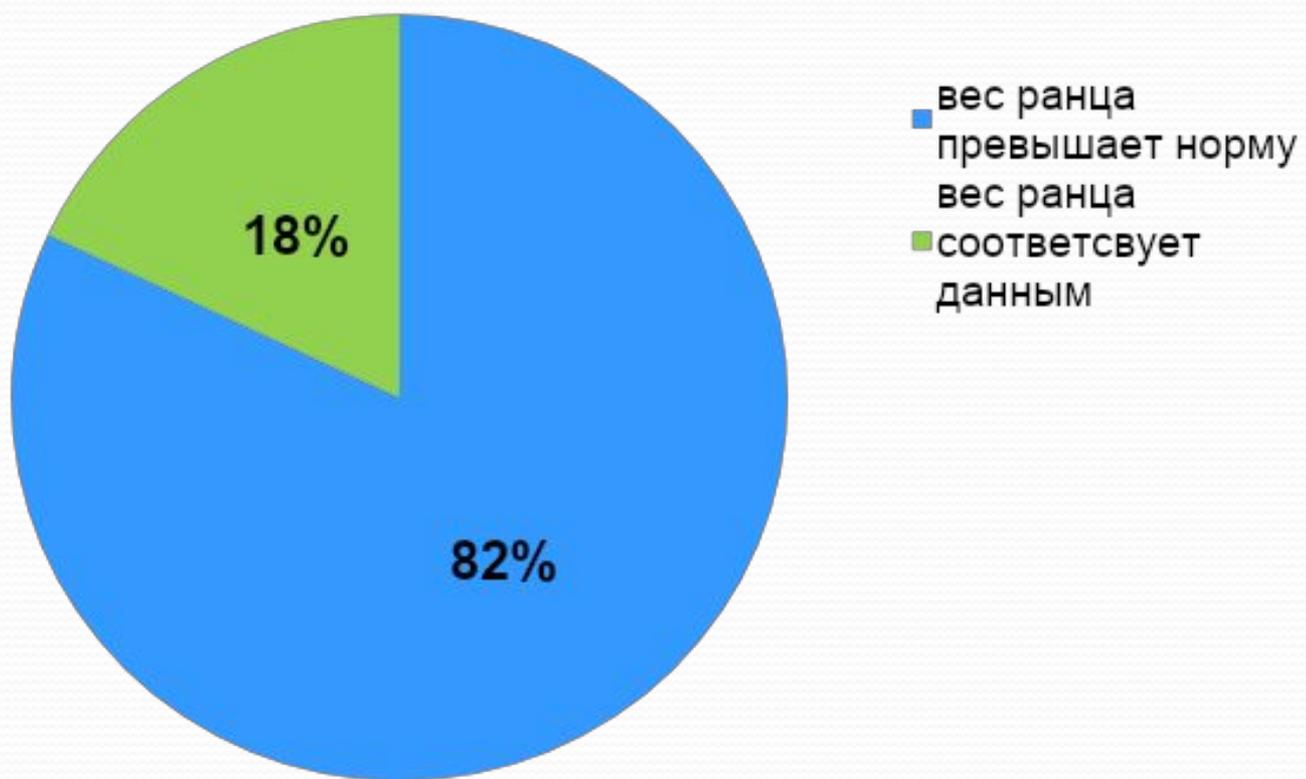
Ф.И. ученика	класс	Год рождения	Вес тела (кг)	Прав. вес ранца	Реальный вес ранца (кг)				
					понед	втор	среда	четв	пятн
ДенисенкоМ	3	2003	35	3,5	3,1	3,2	3,2	3,0	2,9
Еремеева Н	3	2003	20	2,0	3,7	3,5	3,4	3,1	2,9
МастренкоЮ	3	2003	25	2,5	3,3	2,4	3,3	2,7	2,5
Яковлев И	3	2003	25	2,5	3,4	2,4	3,3	2,7	2,6

Результаты исследований в 4 классе

Таблица 4

Ф.И. ученика	класс	Год рождения	Вес тела	Прав. вес ранца	Реальный вес ранца				
					понед	втор	среда	четв	пятн
РазмероваК	4	2002	28	2,8	3,0	3,3	3,3	2,5	2,3
МельниковЮ	4	2002	21	2,1	2,4	3,3	2,9	3,3	2,5
Макишов М	4	2002	33	3,3	3,5	4,5	2,6	3,0	3,5
Соколов П	4	2001	31	3,1	3,0	3,5	3,2	2,7	2,2

Диаграмма 2



Вес ранца без учебных принадлежностей

Таблица 5.

Ф.И. ученика	Вес ранца, (кг)	Выводы:
Войлова С.	0,6	Тяжёлый
Енин Ж.	0,4	Норма
Зарецкая М	0,5	Норма
Вышар З.	0,5	Норма
Андреев В.	0,7	Слишком тяжёлый
Боровская	1,0	Слишком тяжёлый
Смольников	7,0	Слишком тяжёлый
Трунова С	0,5	Норма
Полушкин	0,5	Норма
ДенисенкоМ	0,8	Слишком тяжёлый
Еремеева Н	1,2	Слишком тяжёлый
МастренкоЮ	0,5	Норма
Яковлев И	0,7	Слишком тяжёлый
РазмероваК	0,9	Слишком тяжёлый
МельниковЮ	0,5	Норма
Макишов М	0,8	Слишком тяжёлый
Соколов П	0,7	Слишком тяжёлый



Вес учебных принадлежностей, гр. Табл.6

Наименование принадлежностей	1 класс Школа России	2 класс Школа России	3 класс Школа России	4 класс Школа России
Литературное чтение (уч)	400	500	400	400
Литературное чтение (р/т)	-	300	-	-
Русский язык (уч)	-	400	300	300
Русский язык (р/т)	50	200	100	-
Математика (уч)	300	300	300	300
Математика (р/т)	100	100	100	-
Английский язык	-	600	600	600
Окружающий мир (уч)	300	300	300	300
Окружающий мир(р/т)	200	200	200	200
Дневник	200	200	200	200
Тетрадь	20	20	20	20
Карандаши	100	100	100	100
Пенал	200	200	200	200



2 класс (Школа России)



1 класс (Школа России)



3 класс (Школа России)



4 класс (Школа России)

Для сравнения приводим совместные фотографии легких и тяжелых ранцев:



1 класс (400гр: 800гр)



2 класс (500гр : 1000гр)



3 класс (500гр: 1200гр)



4класс (500гр:100гр)

Понаблюдав в течение недели за весом ранцев, мы обнаружили, что самым тяжелым ранец бывает:

1 класс - равномерно в течение всей учебной недели;

2 класс – во вторник, среду, четверг;

3 класс – во вторник, среду, четверг;

4 класс - во, вторник, среду, четверг.

Самым «легким» учебным днем для всех классов оказалась пятница.

Причем в расчетах не учитывался вес папок по ИЗО.

Рекомендации ученикам

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

Рекомендации родителям

- Просим вас: не покупайте тяжелые ранцы. Врачи рекомендуют средний вес пустого ранца для ученика начальной школы – 300-500грамм.
- 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 работникам школ

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 (в начальной школе) использовать два комплекта учебников (один в школе один – дома);
- при составлении школьного расписания учитывать гигиенические требования к весу ежедневных учебных комплектов;
- организовать в классе библиотеку необходимых книг для дополнительного чтения.

Мы обозначили лишь некоторые направления решения этой проблемы. Однако острота ситуации может быть снята только тогда, когда вопрос контроля данной проблемы будет постоянно находиться в поле зрения учителей, родителей и учеников.

Таким образом, на вопрос **«Сколько
весит здоровье ученика?»** нельзя
найти точного ответа. Здоровье
нельзя купить. Здоровье нельзя
взвесить. Ни одного человека нельзя
сделать здоровым без его
собственных усилий и желания быть
здоровым!

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

