

ВЕС ШКОЛЬНОГО ПОРТФЕЛЯ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКА



Исследовательская работа
ученика 3 «А» класса

МОБУ СОШ № 4

Сабирова Руслана.

Руководитель: Каримова Р. С.

Цель работы:

- Изучить возможность снижения веса портфеля школьника и разработать рекомендации по улучшению сложившейся ситуации.
- Обратить внимание учеников на необходимость контроля веса портфеля с целью охраны собственного здоровья.

Задачи:

- Измерить вес школьных портфелей, вес школьных учебников (на примере 3 класса «А» МОБУ СОШ № 4 г. Нефтекамска), установить соответствие веса санитарным нормам для школьников.
- Выявить причины нарушений санитарных норм.
- Доказать влияние тяжелых портфелей на здоровье школьника.
- Разработать рекомендации по снижению веса портфеля.



Предмет исследования:

школьный портфель ученика 3 «А»
класса школы № 4.

Объект исследования: ученик
3 А класса МОБУ СОШ № 4 г.
Нефтекамска.

Гипотеза: Мы предполагаем,
что тяжелый ранец вредит
здоровью.

Что такое осанка?

- Осанка —это положение тела во время ходьбы, сидения, стояния.

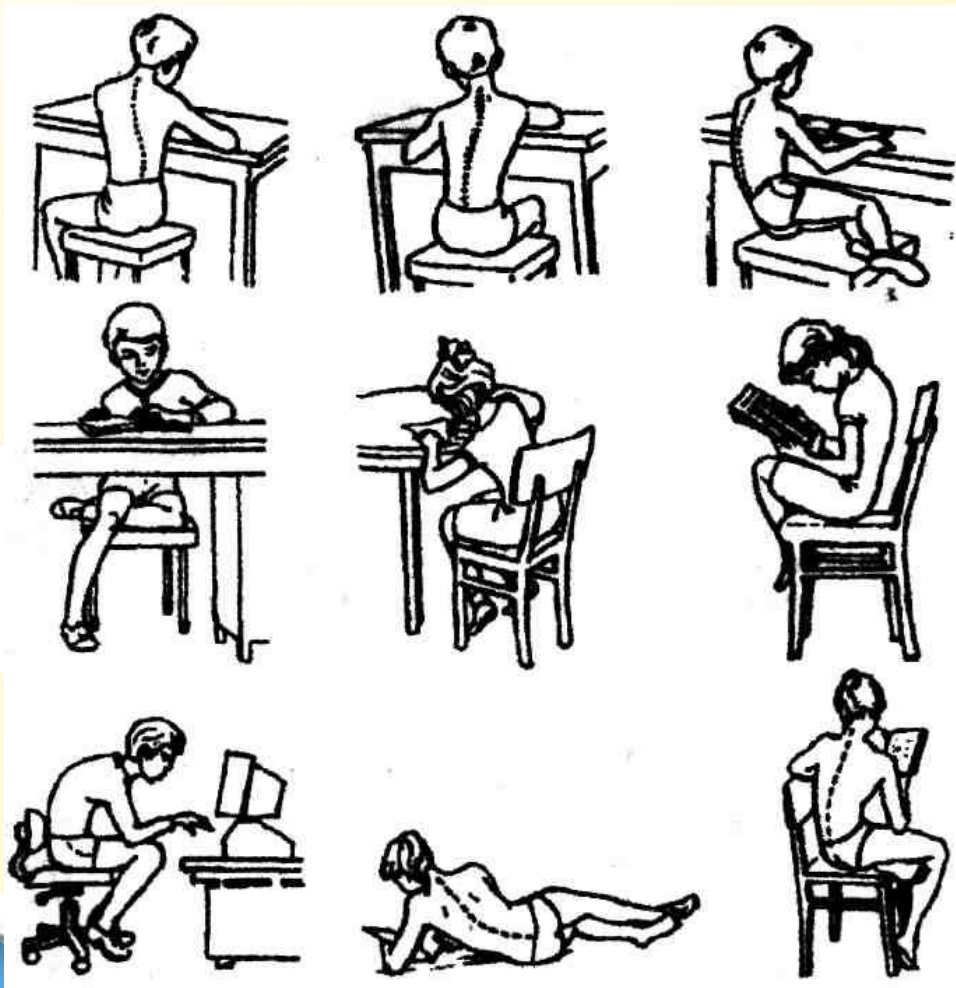


Сколиоз – искривление позвоночника

- Период с **4** до **10** лет – самый важный в формировании осанки!
- Чем ты старше, тем **труднее** исправить осанку!

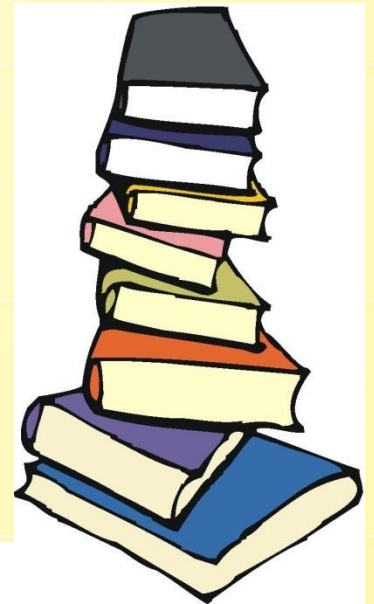


Отчего портится осанка?



На всё есть нормы

- «Гигиенические требования к изданиям учебников для общего и начального профессионального образования», в которых регламентирован вес учебного пособия для каждой возрастной группы. Он не должен превышать для учащихся:
 - 1–4-х классов – 300г;
 - 5–6-х классов – 400г;
 - 7–8-х классов – 500г;
 - 10–11-х классов – 600г.



Вес ранца с учебным комплектом должен быть:

- 1-2 классы 1,5 кг
- 3-4 классы 2,5 кг
- 5-6 классы 3 кг
- 7-8 классы 3,5 кг
- 9-11 классы 3,5-4 кг



Вес ранца

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



<

10%



№ п.п.	Фамилия, имя ученика	Вес ученика, кг.	Вес правильного портфеля, кг.	максималь-ный факти- ческий. вес портфеля, кг.	Вывод.
1.	Агарков Алексей	41	4,1	4,0	Слишком тяжелый
2	Асянов Андрей	36	3,6	4,0	Тяжелый
3	Биктуганов Роман	27	2,7	4,0	Тяжелый
4	Васильев Радмир	39	3,9	4,0	Слишком тяжелый
5	Васильева Екатерина	24	2,4	5,0	Слишком тяжелый
6	Вострецов Дмитрий	24	2,4	4,0	Тяжелый
7	Галимов Альфред	30	3,0	-	Слишком тяжелый
8	Галиакбаров Руден	38	3,8	3,6	Тяжелый
9	Гареева Екатерина	24	2,4	4,0	Слишком тяжелый
10	Демина Алина	39	3,9	3,5	Слишком тяжелый
11	Канцерова Елизавета	29	2,9	4,0	Тяжелый
12	Кожевникова Дарья	31	3,1	4,0	Слишком тяжелый
13	Марданов Данил	27	2,7	4,0	Слишком тяжелый
14	Миронова Екатерина	27	2,7	3,4	Тяжелый
15	Мекешкин Владимир	26	2,6	3,9	Тяжёлый
16	Муллахметов Рустам	30	3,0	4,5	Слишком тяжелый
17	Сабиров Руслан	29	2,9	3,5	Норма
18	Сахратов Артур	24	2,4	2,5	Норма
19	Стародумова Евгения	30	3,0	4,0	Слишком тяжелый
20	Третьяков Вадим	31	3,1	4,9	Сишком тяжелый
21	Хасанов Алмаз	31	3,1	3,6	Слишком тяжелый
22	Черепанов Максим	26	2,6	4,3	Слишком тяжелый
23	Шигапова Гузель	41	4,1	3,9	Тяжёлый

№	ФАМИЛИЯ ИМЯ ОТЧЕСТВО	ВЕС УЧЕНИКА,КГ	ВЕС	ВЕС ПОРТФЕЛЯ, КГ					
п.п.			пп,кг	П	В	С	Ч	П	С
1	Агарков Алексей	41	0,5	2	2,5	2,3	4,0	4,0	2,0
2	Асянов Андрей	36	0,5	3,0	3,5	3,1	3,2	4,0	1,5
3.	Биктуганов Роман	27	0,75	2,7	4,0	3,5	3,1	2,7	1,0
4	Васильев Радмир	39		3,2	2,7	3,2	3,5	4,0	2,0
5	Васильева Екатерина	24	1,0	3,8	3,6	5,0	4,0	4,0	2,0
6	Вострецов Дмитрий	24	0,5	2.7	2,5	1,7	4,0	3,8	2,5
7	Галимов Альфред	30	-	3,0	-	-	-	-	-
8	Галиакбаров Руден	38	0,5	3,0	3,5	3,3	3,5	3,0	3,0
9	Гареева Екатерина	24	1,0	2,1	4,3	4,2	4,0	3,8	1,5
10	Демина Алина	39	1,0	3,5	3,0	3,0	3,5	3,4	2,0
11	Канцерова Елизавета	29	1,0	2.7	3,0	3,0	4,0	3,6	2,9
12	Кожевникова Дарья	31	1,2	3.6	3,2	3,0	4,0	3,5	2,1
13	Марданов Данил	27	0,5	-	2,3	3,5	4,0	3,8	2,5
14	Миронова Екатерина	27	1,0	4.0	3,6	4,3	-	-	-
15	Мекешкин Владимир	26	1,0	3,0	3,4	3,0	3,5	3,9	3,0
16	Муллахметов Рустам	30	1,0	3,0	1,8	2,5	4,5	3,7	1,7
17	Сабилов Руслан	29	1,0	2,5	3,2	3,2	3,5	3,5	2,0
18	Сахратов Артур	24	0,5	2,5	1,7	2,2	2,0	2,5	2,5
19	Стародумова Евгения	30	1,0	4.0	2,8	2,3	4,0	3,5	2,5
20	Третьяков Вадим	31	0,75	2,8	2,0	1,5	2,5	4,3	3,5
21	Хасанов Алмаз	31	0,75	3,2	1,8	1,5	3,5	3,3	2,0
22	Черепанов Максим	26	1,0	3,9	2,3	2,5	3,9	4,3	2,7
23		41	1,0	2,0	3,5	3,2	3,9	3,6	3,0

Итоги эксперимента

Самый легкий портфель	0,5 кг – 5 человек
Самый тяжелый портфель с принадлежностями	5,0 кг – 1 человек
Самый легкий портфель с принадлежностями	1,5 – 2 человека
Самый тяжелый учебник	320 г «Русский язык»
Самый «тяжелый» учебный день	Пятница
Самый «легкий» учебный день	Суббота

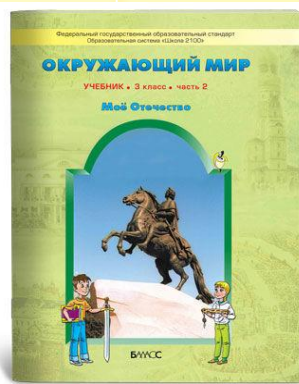




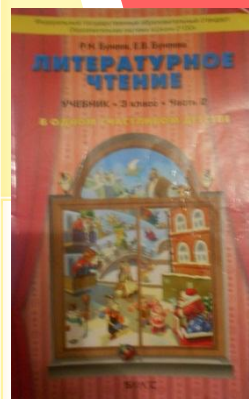
320 гр.
Выше
нормы



260 гр.
норма



240 гр.
норма



290 гр.
норма



45 гр.
норма



87 гр
норма



114 гр.
норма



196 гр
норма

Вес школьных принадлежностей учащихся 3 «А» класса.

№ п. п.	Наименование учебника	Вес, г
1.	Литературное чтение.	290
2.	Тетрадь по литературному чтению	45
3.	Русский язык.	320
4.	Тетрадь для самостоятельных работ по русскому языку	87
5.	Математика.	260
6.	Тетрадь для самостоятельных работ по математике	87
7.	Дневник	196
8.	Окружающий мир.	240
9.	Тетрадь для самостоятельных работ по окружающему миру	114
10.	Тетрадь по математике	59
11 .	Тетрадь по русскому языку	54
12 .	Пенал	280
13.	Альбом для рисования	113

Рекомендации от учеников

3 «А» класса:

1. Оставлять все учебники в школе
2. Сделать в школе меньше предметов
3. Покупать лёгкий пенал.
4. Не носить все школьные принадлежности.
5. Ежедневно проверять ранцы и вытаскивать из него все ненужные предметы.



**СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ**

