

3. Надо обязательно измерить ранец и спину обучающегося.

4. Спинка ранца должна прилегать плотно.



5. Лямки должны быть широкими из эластичного материала и регулироваться.

6. На спинке должна быть специальная мягкая подкладка из сетчатой ткани – это предотвратит запотевание спины.



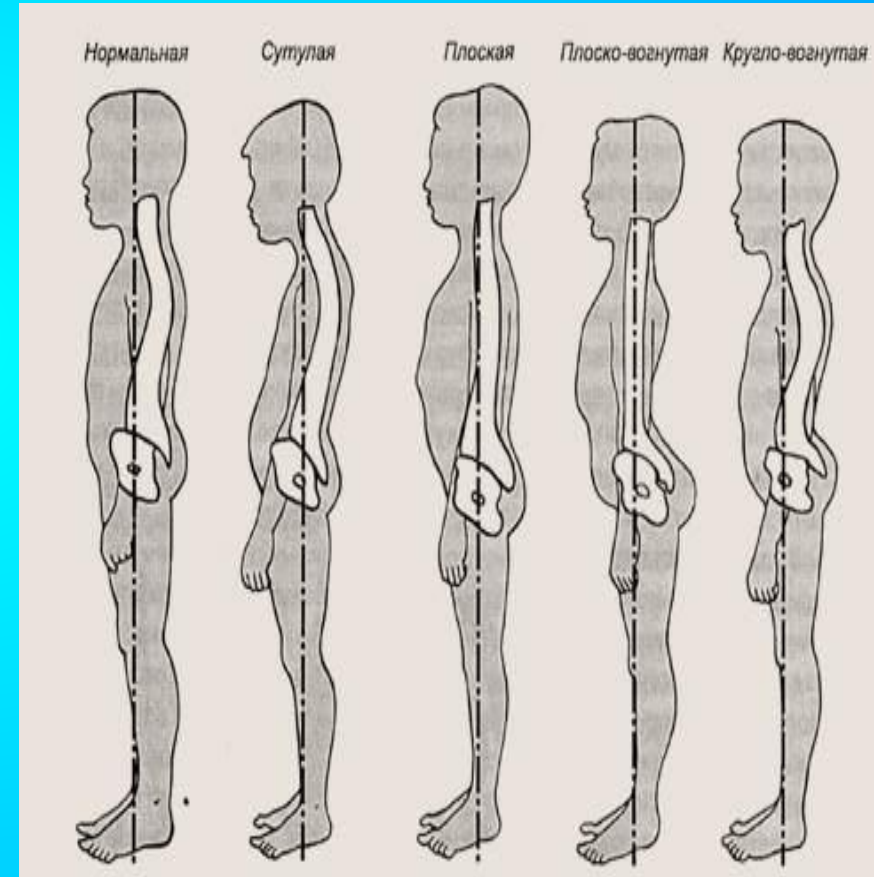


7. Внутри ранца должно быть несколько отделов.
8. Ранец должен нравиться ребенку  
Чем больше школьный ранец понравится, тем с большей охотой он будет носить ранец.



## Исследование:

Каждый человек с детства должен постоянно следить за правильной осанкой. При правильной осанке хорошо работает сердце, свободно движется кровь по телу.



# Проверка осанки школьника.

Для этого нужно встать около стены. Ученик должен касаться стены в пяти точках: затылком, лопатками, ягодицами, икрами ног, пятками.



Это - правильная осанка ученика



# Проверка осанки школьника.



Это – не правильная осанка ученика.

# Проверка осанки школьника.

- Плечи отведены назад , располагаются на одном уровне относительно друг друга;
- Грудная клетка выдвинута вперёд;
- Лопатки не выступают;
- Живот подтянут;
- Ноги в коленях выпрямлены.

Это - правильная осанка ученика.



## Исследование:

- Мы в классе провели исследование. Весь класс взвешали, узнали каждого массу тела, массу ранцев записали все в таблицу:





№	Фамилия, имя ученика	Диагноз при поступлении в школу	Вес тела	Реальный вес ранца	Настоящий вес ранца	Диагноз
1.	Алешков Никита	здоров	29 кг	2,9кг	4,6 кг	Деформация грудной клетки
2	Анчичекова Галина	здорова	39 кг	3,9 кг	4,5кг	Нарушение осанки
3	Горбунова Анна	здорова	31 кг	3,1 кг	3,3 кг	Уплощенная стопа
4	Епишина Елена	здорова	27 кг	2,7 кг	4,7 кг	Уплощенная стопа
5	Киреев Иван	здоров	32 кг	3,2 кг	4, 9 кг	Уплощенная стопа
6	Колпакова Виктория	здорова	29 кг	2,9 кг	4,5 кг	Нарушение осанки
7	Кочкорова Мария	здорова	27 кг	2,7 кг	4,6 кг	Деформация грудной клетки
8	Кузнецова Софья	здорова	24 кг	2,4 кг	3, 7 кг	Деформация грудной клетки
9	Мануйлова Алина	здорова	38 кг	3,8 кг	3.8 кг	<b>Норма</b>
10	Маклакова Татьяна	сутулость	29 кг	2,9 кг	4,9 кг	Деформация грудной клетки

11	Маликов Данил	здоров	31 кг	3,1 кг	3 кг	Норма
12	<b>Мустафаева Ника</b>	плоскостопие 1 ст.	<b>29 кг</b>	<b>2,9 кг</b>	<b>4 кг</b>	Деформация грудной клетки
13	Непомник Алексей	здоров	33 кг	3,3 кг	3,3 кг	Норма
14	<b>Окладникова Ангелина</b>	здорова	<b>29 кг</b>	<b>2,9 кг</b>	<b>3,6 кг</b>	Нарушение осанки
15	Очир-Горяев Денис	здоров	39 кг	3,9 кг	3 кг	Норма
16	<b>Пискунова Юлия</b>	здорова	<b>31 кг</b>	<b>3,1 кг</b>	<b>4,5 кг</b>	Уплотненная стопа
17	Пустынникова Анастасия	здорова	37 кг	3,7 кг	2,5 кг	Норма
18	Рыскин Данил	плоскостопие	39 кг	3,9 кг	4,6 кг	Деформация грудной клетки
19	<b>Скотченко Юрий</b>	здоров	<b>29 кг</b>	<b>2,9 кг</b>	<b>3,6 кг</b>	Нарушение осанки
20	<b>Утеченев Евгений</b>	здоров	<b>38 кг</b>	<b>3,8 кг</b>	<b>4,7 кг</b>	Уплотненная стопа
21	<b>Хмелев Дмитрий</b>	здоров	<b>29 кг</b>	<b>2,9 кг</b>	<b>3,3 кг</b>	Нарушение осанки
22	Цыбин Александр	здоров	40 кг	4,0 кг	4,6 кг	Нарушение осанки
23	<b>Яковлев Егор</b>	проблемы с сердцем	<b>31 кг</b>	<b>3,1 кг</b>	<b>3 кг</b>	Проблемы с сердцем

# Вывод:

В среднем рюкзак ученика  
нашего класса весит  
от 3,5кг -5 кг.

В классе 23 ученика.  
Рюкзак соответствует норме  
только у 5 человек. Надо  
задуматься не только нам, но и  
взрослым!



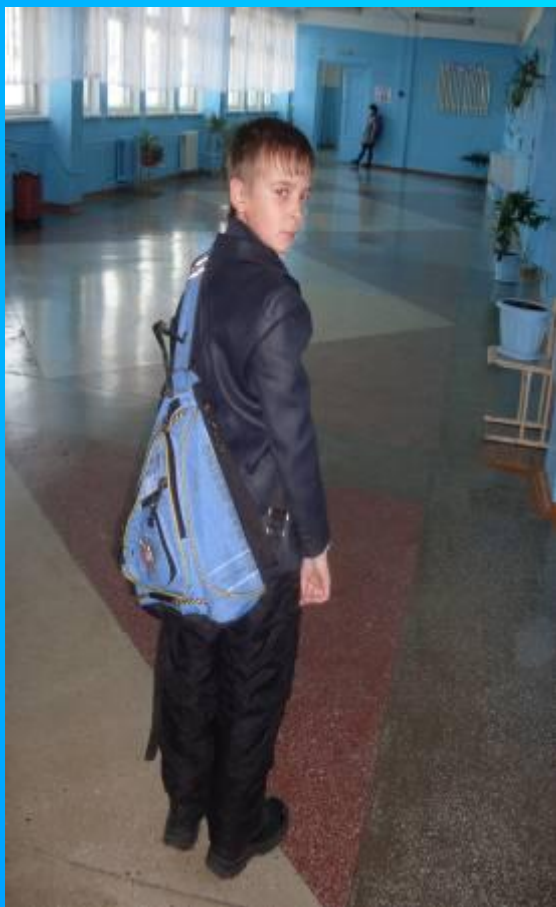
Для нас носить рюкзак таким весом,  
равноценно, что взрослый человек носил бы  
на работу каждый день за спиной 20-30кг





## Рекомендации ученикам:

1. Не носите лишнего в ранцах.



# Рекомендации ученикам:

2. Проверяйте ранец ежедневно и не забывайте вытащить из него ненужные учебники.



## Рекомендации ученикам:

3. Ученик может разделить ношу с соседом по парте, договорившись заранее, кто какие учебники приносит.



## Рекомендации родителям:

Выбирая портфель, обратите внимание на следующие моменты: конструкция, материал, вместимость. Помните, что вес пустого ранца не должен превышать 600гр.

1. Просим вас: не покупайте тяжёлые ранцы!



## Рекомендации родителям:

2. У нас от тяжёлых нагрузок портится осанка.
3. Мы быстрее устаём, таская за своей спиной тяжёловесы.
4. Пожалуйста, позаботьтесь о нас и о нашем 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 учебные пособия и учебники, которые прошли гигиеническую экспертизу;

# Рекомендации работникам школ

- найти возможность ( в начальной школе) использовать два комплекта учебников ( один - в школе и один-дома);
- при составлении школьного расписания учитывать гигиенические требования к весу ежедневных учебных комплектов;

Я обозначил 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.



# Используемая литература

- Андреева В.В. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей школьного возраста. Методические рекомендации. Воронеж, 2007.
- Дереклеева Н.И. Азбука классного руководителя. М., «5 за знания», 2008.
- Степанова М.И. Школьные ранцы и здоровье детей. //Вестник образования № 17, 2004г.
- Сухаревская Е. Проекты и исследования. // Начальная школа № 5, 2008г.

