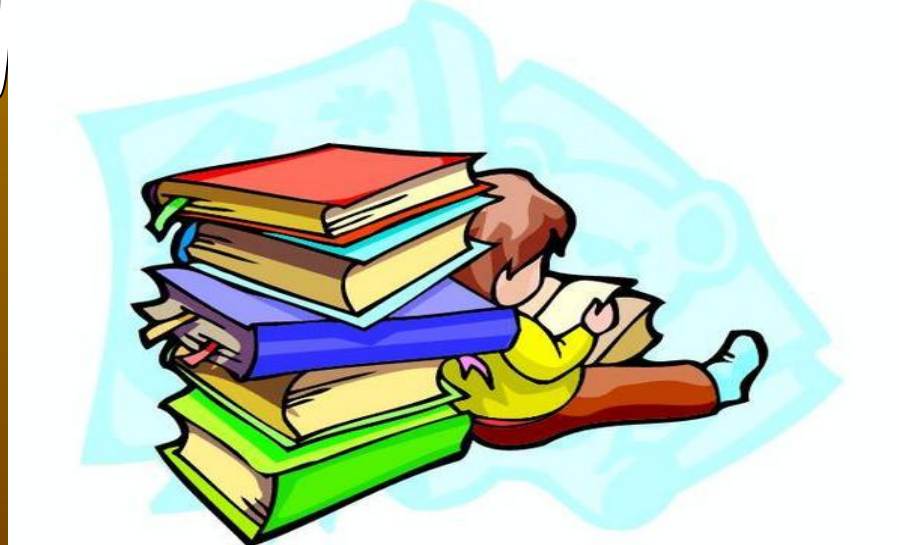


Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 94

ПРОЕКТ - ИССЛЕДОВАНИЕ
КРАСЬКА ВЕЛИКА ПРАВА
УЧЕНИКИ



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?*

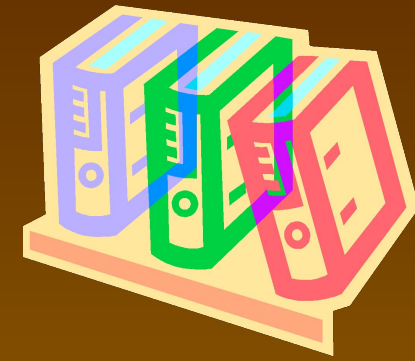


ЦЕЛЬ:

- 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:

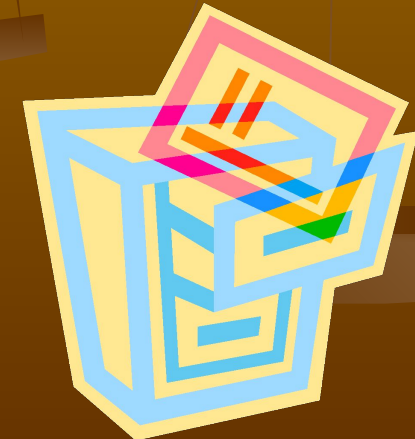
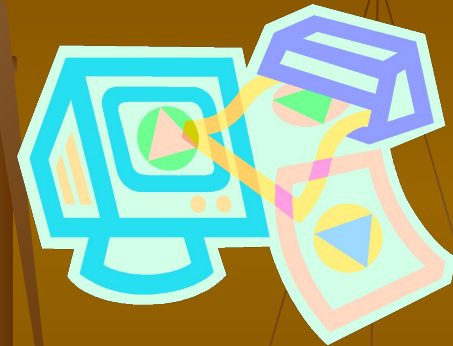
Мы предполагаем, что тяжёлый ранец вредит здоровью.

Методы исследования:

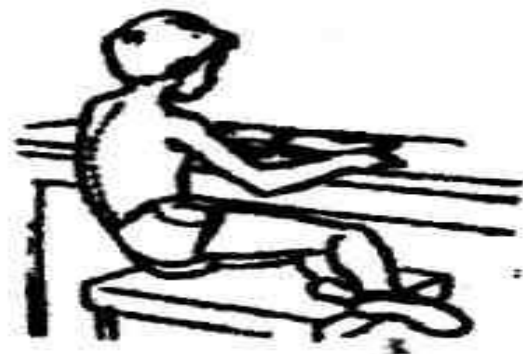
Анализ; опрос; наблюдение; сбор информации из книг, журналов, интернета, газет,; эксперимент.

Результаты исследования

«А что у вас, ребята, в рюкзаках?»



Отчего портится осанка ?





GIRLSTYLE GIRLSTYLE GIRLSTYLE
 GIRLSTYLE GIRLSTYLE GIRLSTYLE

Disney

MINNIE

Mr. BAG

giraffe

FORCE COMBAT

STREET RACING STAR STREET RACING STREET RACING
 Street Racers

Mr. BAG

Mr. BAG

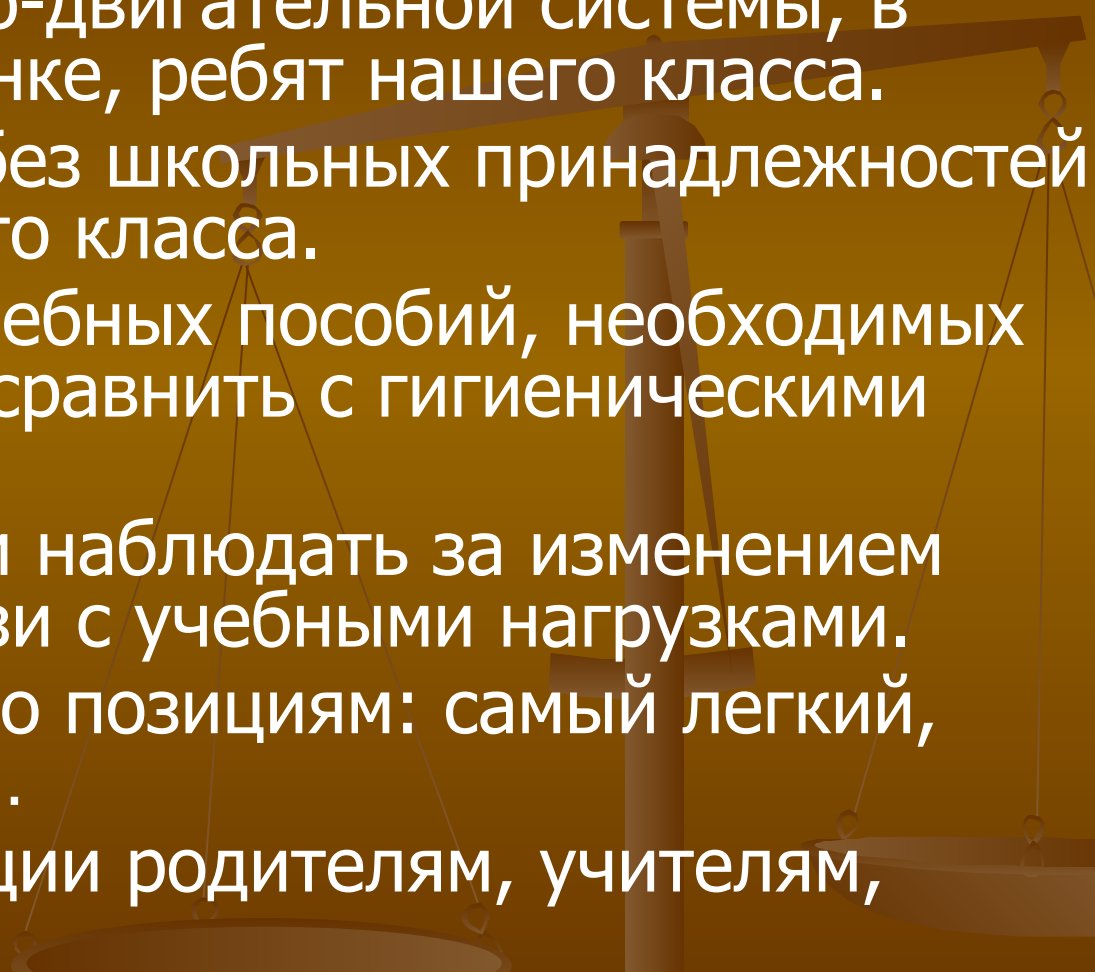
На всё есть нормы

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.

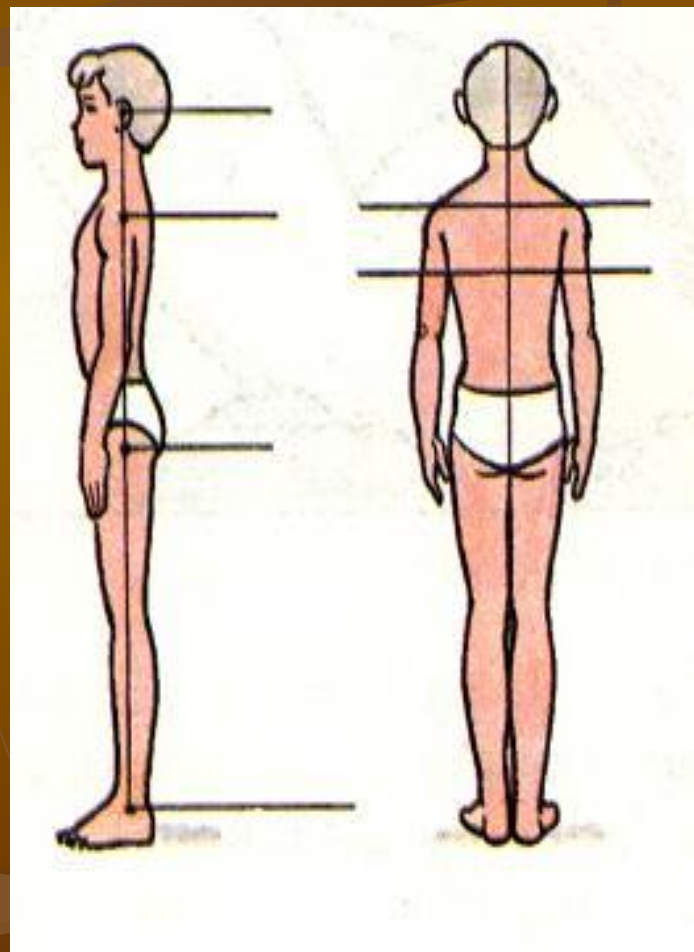


План эксперимента

- 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.



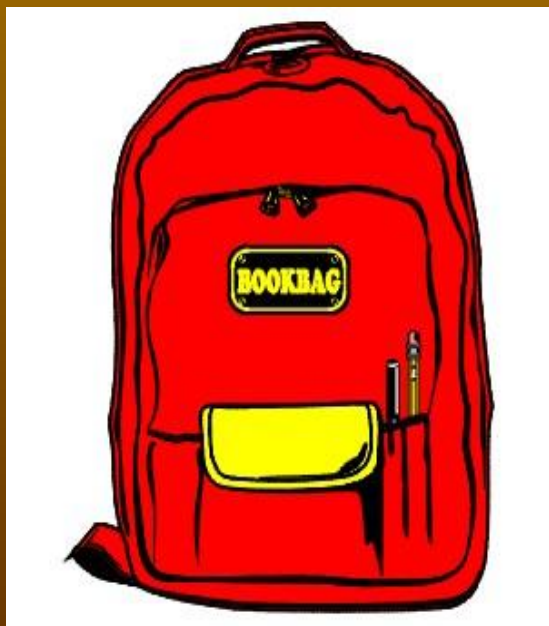
Вес учебных предметов и тетрадей

- 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

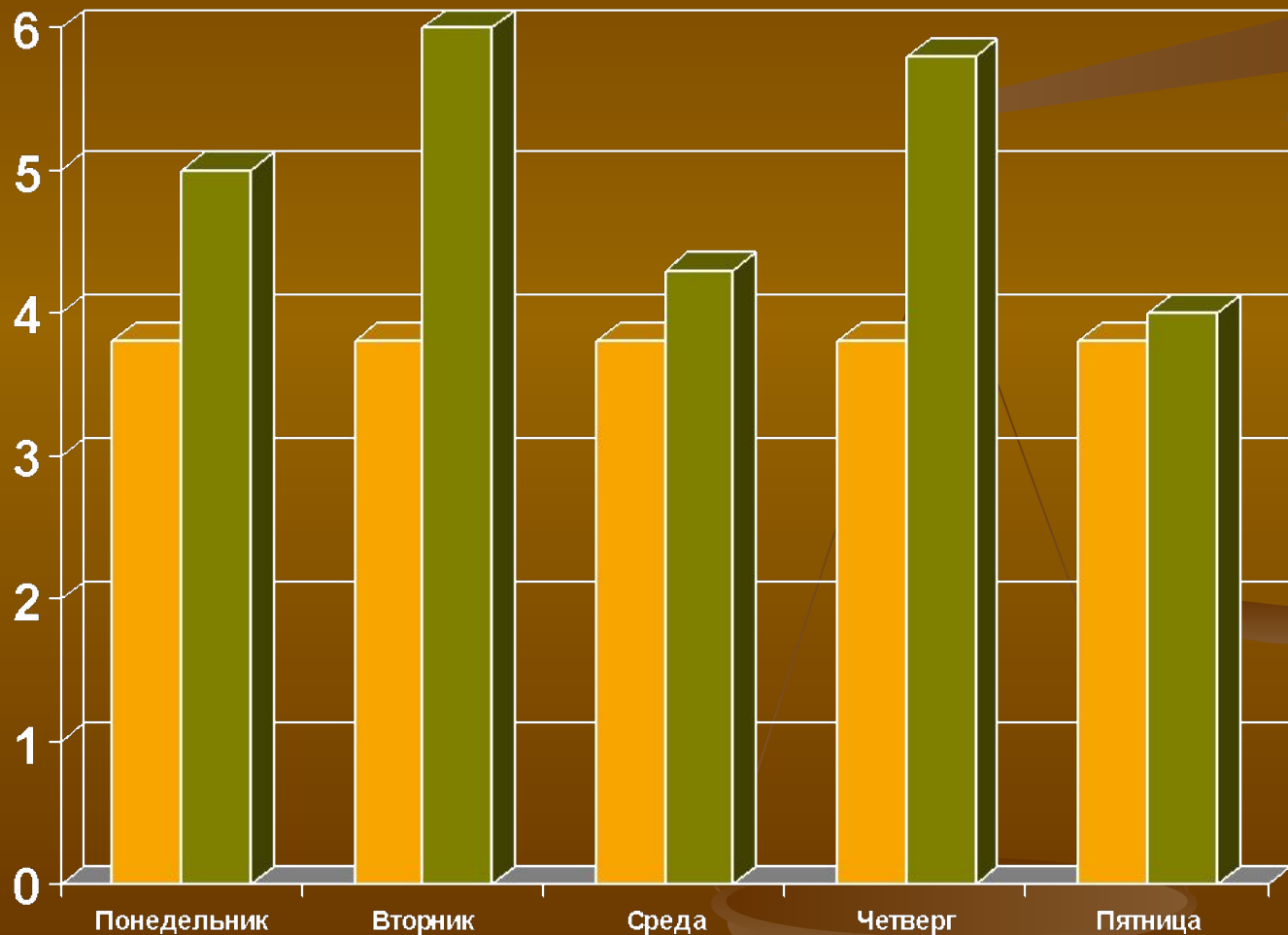
- Мы увидели, что у 9 учеников вес ранца соответствует гигиеническим нормам, т.е. не превышает условного веса 0,5 кг.
- Нашлись победители легковесы весом всего 0,3 кг.
- Однако у 21 человека вес ранца превысил гигиеническую норму (1,15кг, 1кг, 0,9кг).
- Ранцы-тяжеловесы могут стать причиной различных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

Итоги эксперимента

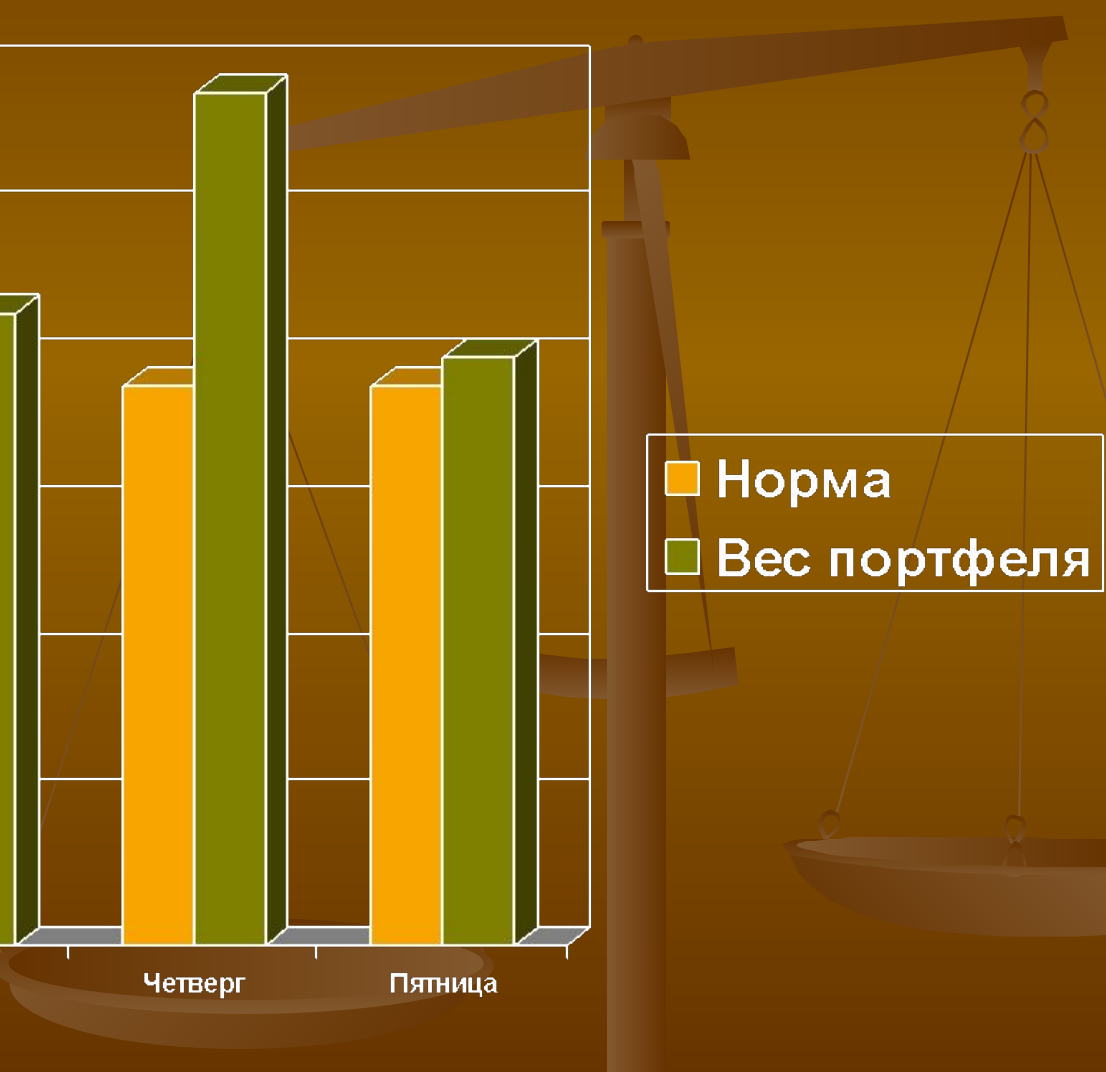
- самый правильный ранец – 0,3 кг;
- самый тяжёлый ранец – 1,15 кг;
- самый тяжёлый ранец с принадлежностями – 6 кг;
- самый лёгкий ранец с принадлежностями – 3,0 кг;
- самый тяжёлый учебник – «Окружающий мир»;
- самый «тяжёлый» учебный день – понедельник, вторник;
- самый «лёгкий» учебный день – пятница,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



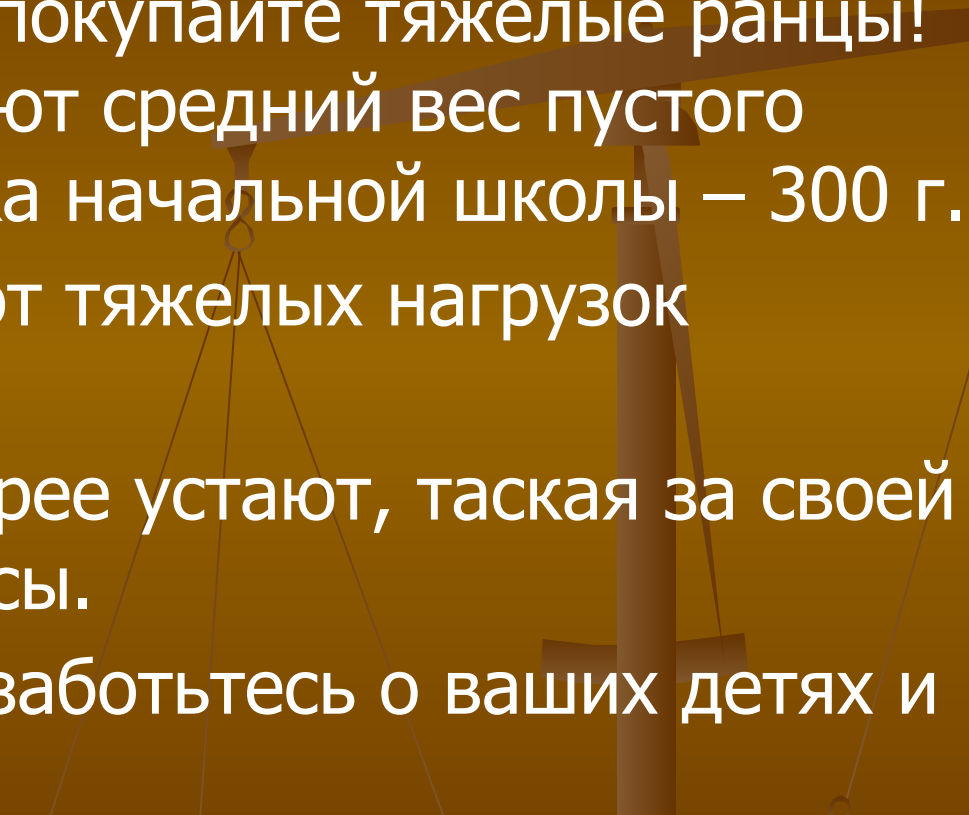
Диаграмма соотношения веса по норме к реальному



■ 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.

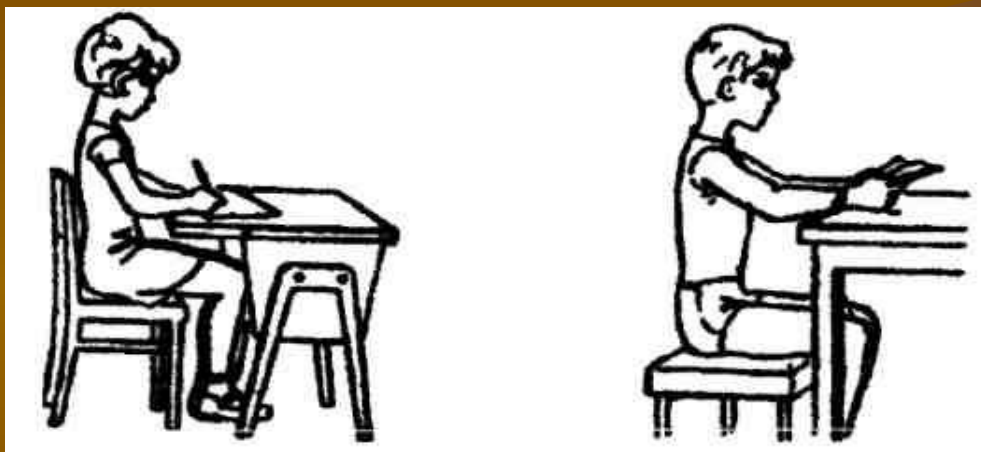
Рекомендации ученикам

- - 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.

