

Тяжелые портфели школьников – один из факторов нездоровья. (Сколько весит нездоровье)



Автор: Макарова
Юлия ,
МОУ СОШ №19,
9 класс
Научный
руководитель:
Клементьевская
Е. А.,
МОУ СОШ №19,
учитель биологии

Актуальность

- Проблема школьных портфелей действительно является актуальной. Ведь в наше время одними из самых распространенных заболеваний школьников является сколиоз - боковое искривление позвоночника и плоскостопие. Раньше сколиоз был профессиональным заболеванием таких профессий, как швея, носильщик, скрипач, то есть он развивался у людей с длительными асимметричными нагрузками на мышцы спины. Сейчас же картина изменилась. По последним данным Министерства здравоохранения Российской Федерации 30-40 % детей младшего школьного возраста имеют нарушение осанки и плоскостопие. Данные нарушения опорно-двигательного аппарата оказывают негативное влияние на деятельность всех систем органов человека, особенно опасны они для неокрепшего детского организма.

Цель исследования

- Изучить проблему влияния тяжелых портфелей на самочувствие учащихся младших классов МОУ СОШ № 19



Задачи

- 1. Изучить основные причины развития заболеваний опорно-двигательной системы.
- 2. Провести исследование по измерению массы портфелей младших школьников.
- 3. Разработать рекомендации, способствующие снижению нагрузки на опорно-двигательный аппарат.



Материалы и методика

- Исследования проводились в МОУ СОШ №19 г. Кандалакши среди учащихся 1 класса в октябре 2010 года.
- В ходе исследования был использован метод измерения веса школьных портфелей. Для этого применялись цифровые весы РН-10Ц13У
- Среди учащихся был проведен социологический опрос, в ходе которого выяснялось их отношение к проблеме тяжелых школьных сумок и предлагались пути решения по их облегчению
- Для исследования использовались данные медицинских карт учащихся по физическому развитию (вес учащихся, заболевания опорно-двигательного аппарата)

Опасность сколиоза

- В настоящее время сколиоз является одним из самых распространенных и тяжелых заболеваний людей. Это заболевание влияет на всю деятельность человека.
- Вызывает нарушение мозгового кровообращения, а, следовательно, оказывает влияние на ВНД: мышление, психику, эмоции, значительно подрывает физическое здоровье.
- Приводит к развитию сердечно-сосудистых заболеваний, в частности к гипертонии, что сопровождается головными болями, болью в затылке, тошнотой, слабостью, нарушением зрения, слуха.
- Способствует ослаблению иммунной системы, в результате чего чаще развиваются такие заболевания респираторной системы, как бронхит, астма, аллергия.
- Приводит к развитию желудочно-кишечных заболеваний: колитов, запоров, геморрою. Все эти заболевания развиваются в большинстве случаев уже у людей более старшего возраста, но закладывается почва для их развития именно в детском возрасте. Ведь период с 1 года до 16 лет является самым важным для формирования опорно-двигательного аппарата.

Таблица №1

Распределение обучающихся по группам здоровья за 3 учебных года с 2007 по 2010 гг.

| № п/п | Показатели | 2007-2008 | | | | 2008-2009 | | | | 2009-2010 | | | |
|-------|-------------------|------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|
| | | 1-4 классы | | 5-9 классы | | 1-4 классы | | 5-9 классы | | 1-4 классы | | 5-9 классы | |
| | | Число | % | Число | % | Число | % | Число | % | Число | % | Число | % |
| 1 | Всего обучающихся | 205 | | 193 | | 220 | | 249 | | 254 | | 240 | |
| 2 | Группа здоровья 1 | 67 | 33% | 57 | 30% | 59 | 27% | 44 | 18% | 46 | 18% | 54 | 23% |
| 3 | Группа здоровья 2 | 81 | 40% | 84 | 44% | 101 | 46% | 103 | 41% | 97 | 38% | 80 | 33% |
| 4 | Группа здоровья 3 | 56 | 27% | 52 | 27% | 59 | 27% | 100 | 40% | 110 | 43% | 103 | 43% |
| 5 | Группа здоровья 4 | 1 | 0,4% | - | - | 1 | 0,5% | 2 | 0,8% | 1 | 0,4% | 3 | 1,2% |

Диаграмма №1

Показатели нарушение осанки у учащихся за 3 учебных года с 2007-2010 гг.

Нарушение осанки учащихся

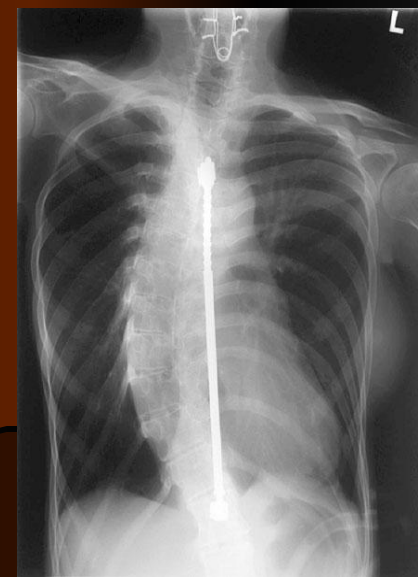
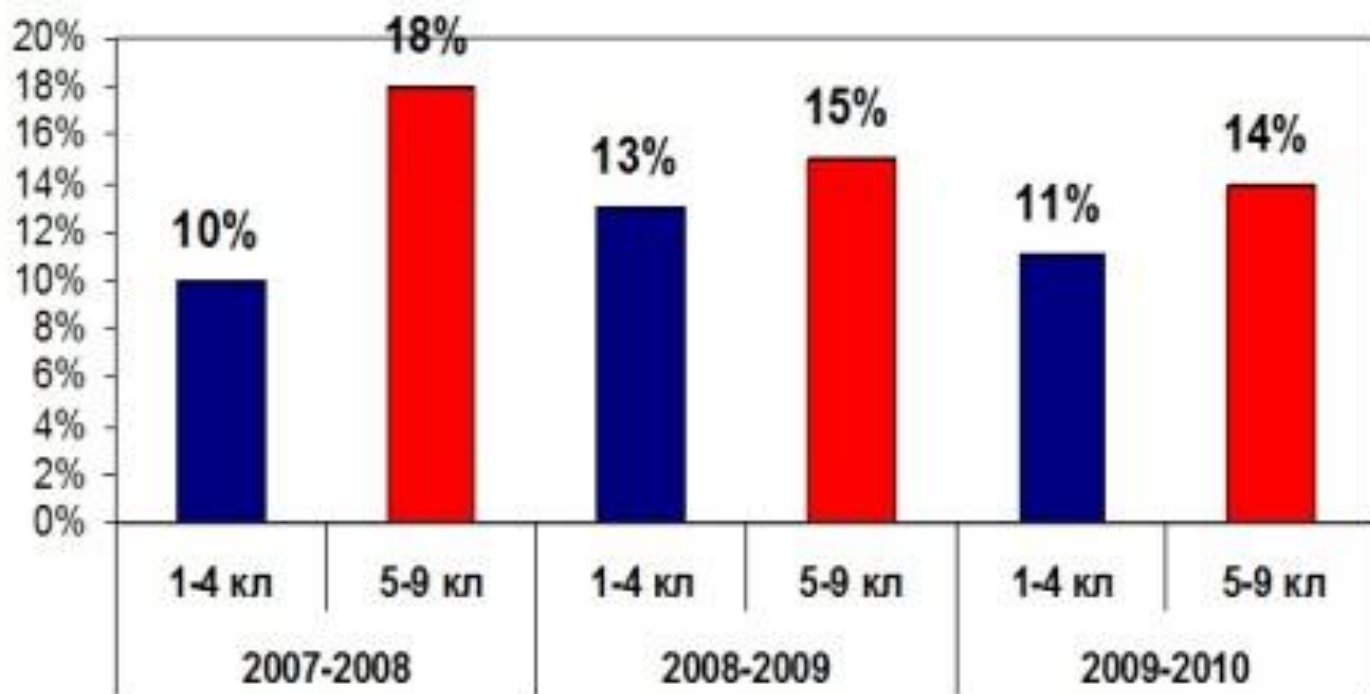


Таблица №2

Сравнительная характеристика состояния здоровья
9-ых классов на момент поступления в школу и на
сегодняшний день

| Класс | Группы здоровья | | | | Наруш ения зрени я | Нарушен ия осанки |
|------------|-----------------|----|-----|----|-----------------------------|-------------------------|
| | I | II | III | IV | | |
| 1 класс | 12 | 21 | 7 | 0 | 0 | 1 (2,5%) |
| 9 класс | 5 | 20 | 15 | 1 | 10 (25%) | 11 (27%) |

Санитарные нормы в отношении массы школьных портфелей (данные Роспотребнадзора)

- 1-2 класс - 1,5 кг
- 3-4 класс - 2,5 кг
- 5-6 класс - 3 кг
- 7-9 класс - 3,5 кг
- 9-12 класс - 4 кг



Таблица №3

Масса школьных портфелей учащихся 1, 9 классов

| Классы | Масса школьных портфелей (ср. результат) | Процентное соотношение массы портфеля и массы ребенка |
|--------|---|---|
| 1 | 2,6 кг | 11% |
| 9 | 2,7 кг | 5% |

Таблица №4
Результаты социологического опроса
среди учащихся 1-ого класса

| Вопрос | Кол-во учащихся ответивших «да» |
|---|------------------------------------|
| Считаете ли вы тяжелыми свои портфели? | 10(47%) |
| Чувствуете ли вы усталость после ношения тяжелых сумок? | 1(5%) |
| Болят ли у вас мышцы шеи и спины? | 10(47%) |
| Помогают ли вам ваши родители нести портфели, провожая в школу? | 5(24%) |

Выводы:

- 1. С каждым годом, при переходе из класса в класс, состояние здоровья учащихся ухудшается.
- 2. Вес портфелей младших школьников не соответствует новым санитарным нормами и превышает их в 2,4 раза.
- 3. Школа не располагает достаточными средствами для решения данной проблемы, но может повысить ответственность родителей в вопросе сохранения и укрепления здоровья детей.



Рекомендации для школьников и родителей:

- 1. Для обеспеченных родителей рекомендуем приобрести дополнительный комплект учебников, чтобы ребенок носил в школу лишь тетради.
- 2. Детям, имеющим отклонения в здоровье ОДА, выдавать 2 комплекта учебников для работы дома и в школе.
- 3. Родителям, по возможности, встречать и провожать детей в школу, но не носить за них весь портфель, а лишь облегчить его, взяв на себя часть ноши ребенка.
- 4. Укреплять мышцы шеи и спины ребенка через дополнительные занятия физической культурой во внеурочное время, как в спортивных секциях, так и дома.



Литература:

- 1. Зайцева В. Когда рост и вес не соответствуют друг другу //Здоровье детей № 21, 1-15 ноября 2008, с. 8-10
- 2. Мазуревич В. И. Истоки здоровья школьников на Крайнем Севере. Мурманск, 1994
- 3. Мансурова С. Е., Шклярова О. А. Здоровье человека и окружающая среда. Санкт-Петербург, 2006, с 28-36
- 4. Санитарные правила и нормативы СанПин 2.4.7.1166-02, 2.4.7. Гигиена детей и подростков//Гигиенические требования к учебным изданиям для общего и начального профессионального образования