



Тема:

« Сколько весит здоровье ученика? »»

Составили: ученики 3-б класса

Руководитель: Просвирнина Н.П учитель начальных классов МОУ-СОШ№2 г. Петровск Саратовская область

В данном исследовании мы рассматривали такие вопросы:

- *Как тяжёлый ранец влияет на осанку ребёнка?*
- *Сколько должен весить ранец?*
- *Как правильно выбрать ранец?*





Наш эксперимент.

Мы узнали у медицинского работника школы, что проблема с опорно - двигательной системой у нас в классе стоит очень остро:

- 6 человек с нарушением осанки
- 4 человека со сколиозом
- 6 человек здоровых



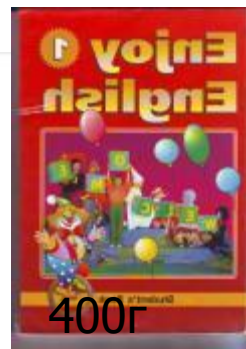
Взвесив ранцы без школьных принадлежностей у учеников нашего класса, мы увидели, что

- У 7 человек вес ранца соответствует гигиеническим нормам (не превышает 500г)
- Нашлись победители – легковесы весом всего 200 г
- Однако у 9 человек вес ранца превышает гигиеническую норму.



А может быть причина не только в ранцах?

Для этого мы взвесили все учебные пособия, которыми пользуемся.



Все книги соответствуют гигиеническим нормам - 300г для начальной школы. Нашёлся «нарушитель» - учебник английского языка.

Мы понаблюдали в течение недели за изменением веса ранца и обнаружили:

- Самый тяжёлый бывает ранец во вторник и четверг 4,2 кг и 4,1 кг.
- Самым лёгким ранец оказался в понедельник и пятницу. Вес его в эти дни достигал 3,5 кг.

Так что даже в эти дни вес ранца не соответствовал гигиеническим нормам.



Как же сохранить здоровье ученика?



Рекомендации ученикам.

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



Рекомендации родителям.

- Просим вас: не покупайте тяжёлые ранцы! Врачи рекомендуют вес пустого ранца для ученика начальной школы – 300г.
- Ваши дети быстрее устают, таская за своей спиной тяжеловесы.
- Пожалуйста, позаботьтесь о детях и об их здоровье!



Рекомендации работникам школ.

- Использовать только те учебные пособия, которые прошли гигиеническую экспертизу.
- Организовать хранение сменной обуви, спортивного инвентаря, принадлежностей для уроков труда, ИЗО в помещении школы.
- Организовать в классе библиотеку книг необходимых для дополнительного чтения.
- При составлении школьного расписания учитывать гигиенические требования к весу еженедельных учебных комплектов.





Вывод:

Мы обозначали лишь некоторые направления решения этой проблемы. Острота ситуации может быть снята лишь при постоянным контролем со стороны учителей, родителей и учеников.