Овсянников Георгий
«Уфимский районный дом детского творчества»
Объединение «Юный журналист-краевед»

«Вес ранца и здоровье школьника»

Ранец **Портфель** **Рюкзак**

- **Объект исследования– школьный ранец**

Цель исследования:

- Узнать, соблюдают ли санитарные нормы ношения ранца в нашей школе?

Задачи:

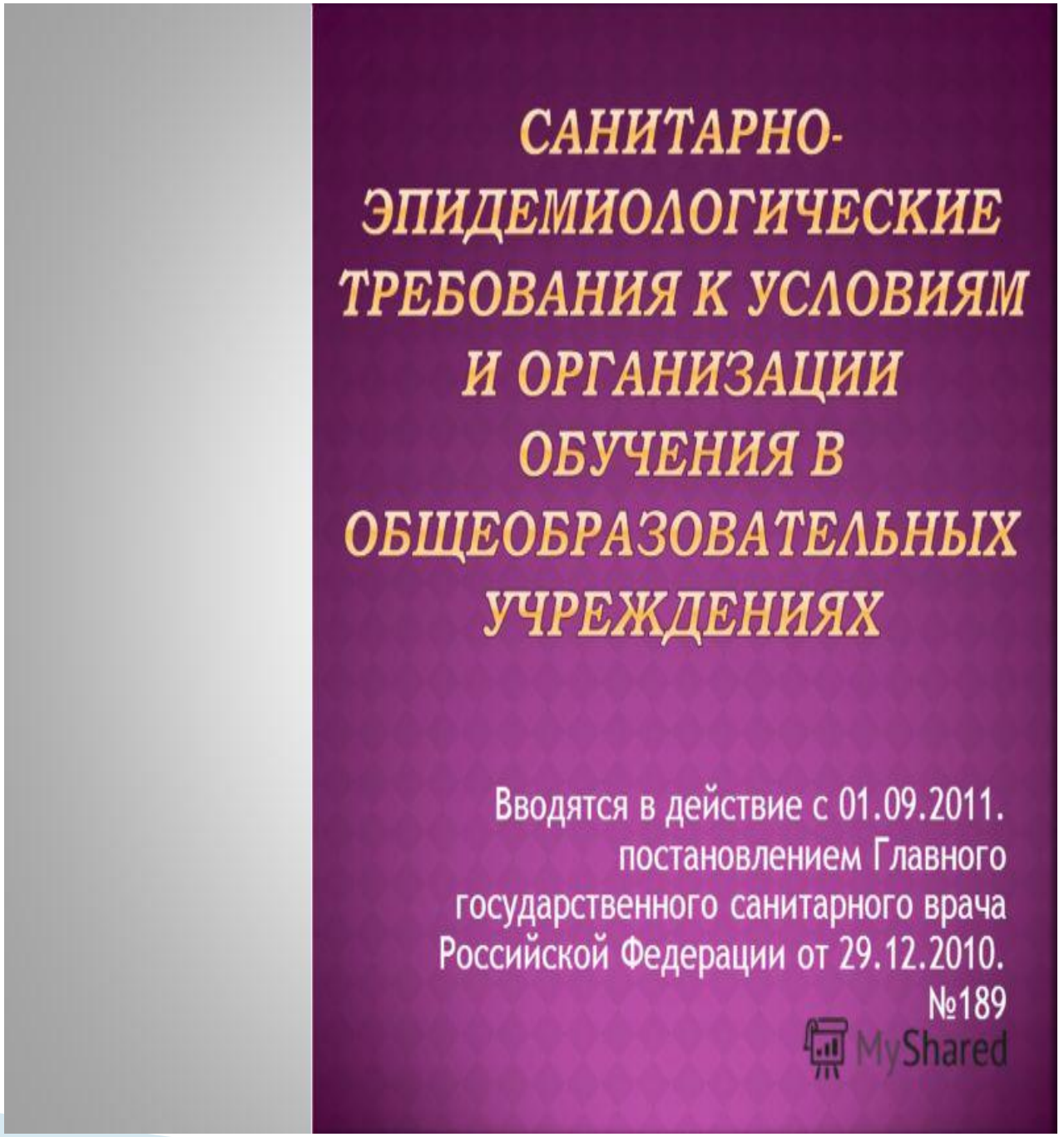
- 1. Изучение санитарно – гигиенических норм веса ранца и учебников.
- 2. Измерение веса школьных ранцев, веса школьных учебников (на примере 1-4-ых классов), установить соответствие санитарным нормам для школьников.
- 3. Разработать инструкцию по снижению веса ранца.

Гипотеза:

тяжёлый ранец вредит здоровью.

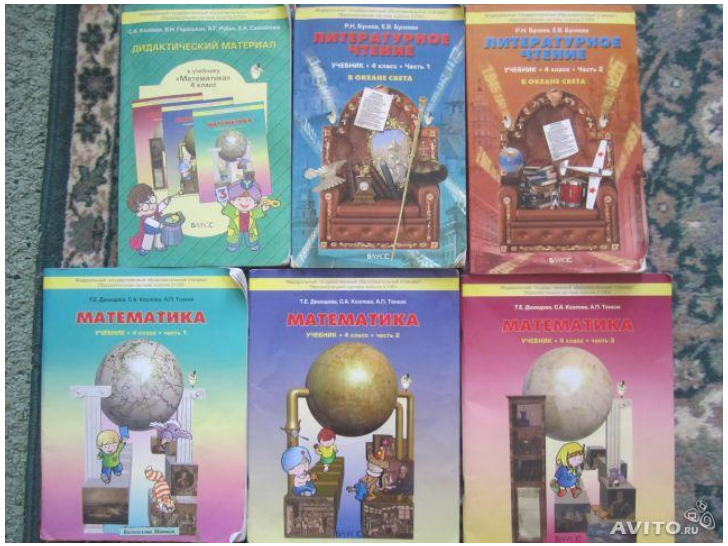
- **Методы исследования:** изучение литературы, анализ, наблюдение.
- **Практическое значение:** опыты и исследования, которые мы провели, могут использоваться учениками, учителями и родителями начальной школы.

- **Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. Москвы**



Вес одного учебника по норме – не более 700 г.

Учебник	Вес
Русский язык	200 г.
Математика	200 г.
Литературное чтение	250 г.
Окружающий мир	400 г.
Родной язык	450 г.
Английский язык	400 г.
Итого	1 кг 900 г.



- **Вес ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей не должен превышать:**
- **для учащихся**
- **1-2-х классов - более 1,5 кг,**
- **3-4-х классов - более 2 кг.**

Взвешивание пустых ранцев

- Всего в классе: 25 человек.
- Носят правильные ранцы до 700 г – 9 учащихся
- Вес выше нормы – у 16 учащихся

(даже есть ранцы с весом 1400 г, 1600 г.)

Дни недели	Количество ранцев с нормальным весом	Количество ранцев с весом выше нормы	Вес учебников, нужных на этот день(в граммах)	Если пустой ранец весил бы 700 г., то с содержимым сколько было бы
Понедельник	1	24	450	1150
Вторник	1	24	850	1550
Среда	1	24	1200	1900
Четверг	4	21	850	1550
Пятница	1	24	1300	2000
Суббота	3	22	850	1550

Результаты взвешивания в других параллелях

- 3 класс - у всех вес ранцев был выше нормы.
- У 4-ех детей аж весили по 5 кг.

- 2 класс - у 4-ых учащихся вес ранца был в норме.

- 1-ый класс - ранцев с нормальным весом не было, у всех детей он весил выше нормы.
- У одного ученика весил 6 кг, у троих по 5 кг.

Все носят ранцы - это не вредит здоровью.

При поступлении в 1 класс. 2012 год

- **Рекомендации наблюдаться у ортопеда – 2**
- **Сколиоз – 2**

4 класс. 2015 год

- **Наблюдение у ортопеда -4**
- **Сколиоз – 3**
- **Жалобы на боли в спине- 9**

- **Как мы выяснили, большинство учащихся носят тяжелые ранцы. Из-за этого может испортиться осанка, развиться сколиоз. Нарушение осанки - это очень серьёзно. Неправильная осанка влияет не только на внешний вид, но и на неправильную работу внутренних органов. Нарушается дыхание и кровообращение, работа печени, кишечника, нервной системы, снижается умственная работоспособность. Получается, что большинство детей в нашем классе из-за тяжёлого портфеля могут потерять здоровье.**

Инструкция по снижению веса ранца.

Спасибо за внимание!