

Школьные ранцы – как причина заболевания младших школьников

Актуальность темы

- Состояние здоровья ребенка в России, начиная с прошлого века и по сегодняшний день, вызывает огромную тревогу.
- - здоровыми считаются лишь 5% ШКОЛЬНИКОВ

Цель

- исследовать вес школьного ранца как одну из причин заболевания младших школьников.

**Объект: валеологический аспект
младших школьников**

Предмет: школьные ранцы

Задачи

- Изучить теоретический материал по вопросу «Школьные болезни. Причины».
- Исследовать вес школьного рюкзака у младших школьников.
- Выяснить, может ли избыточный вес ранца стать причиной заболевания младших школьников.

Методы

- 1. Теоретические: синтез, классификация.
- 2. Эмпирические: исследование.

Гипотеза

- - предполагаем, что вес рюкзака младшего школьника превышает гигиеническую норму и это может являться причиной нарушения опорно-двигательного аппарата

Осанка. ПРИЧИНЫ нарушения

- неблагоприятные условия окружающей среды
- длительное пребывание ребенка в неправильном положении тела
- недостаточная чувствительностью рецепторов, определяющих вертикальное положение позвоночника или ослабленностью мышц, удерживающих это положение
- акселерация современных детей
 - нерациональная одежда
- заболевания внутренних органов
- снижение зрения, слуха
- недостаточная освещенность рабочего места
- несоответствующая росту ребенка мебель

Вес ранца

1-2 класс – 1,5 кг

3-4 класс – 2,5 кг

5-6 класс – 3 кг

7-8 класс – 3,5 кг

9-12 класс – до 4 кг

Методика исследования



Вес рюкзака учащихся 1А класса

Ф.и	Вес рюкзак а (гр.)	Ф.и.	Вес рюкзак а (гр.)	Ф.и	Вес рюкзак а
1	2900	6	2200	11	1900
2	3000	7	3100	12	1200
3	2000	8	3100	13	3300
4	2500	9	2300	14	2800
5	2100	10	2200	15	2000
				16	3300

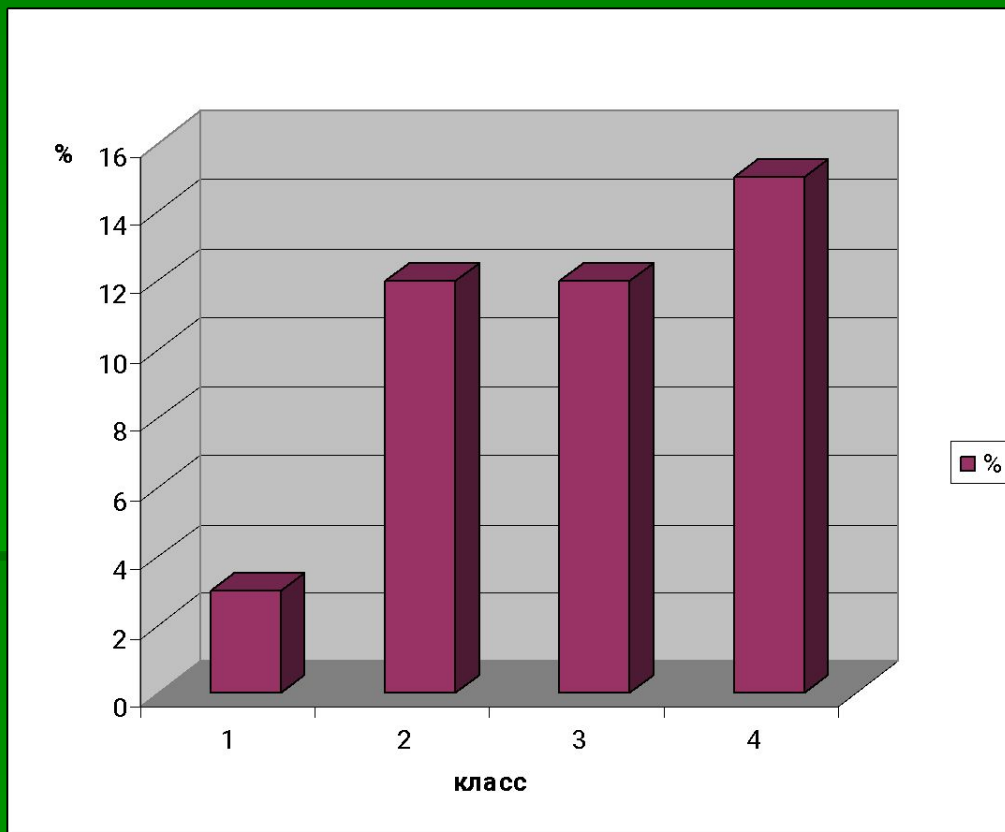
Вес рюкзака учащихся 2А класса

Ф.и	Вес рюкзака (гр.)	Ф.и.	Вес рюкзака (гр.)	Ф.и	Вес рюкзака
1	4400	9	3100	17	3100
2	4200	10	3600	18	3400
3	3000	11	3800	19	3500
4	4900	12	2700	20	5900
5	3300	13	3600	21	3600
6	4000	14	2900	22	3600
7	4200	15	2400	23	3500
8	4900	16	3400		

Вес рюкзака учащихся 3А класса

Ф.и.	Вес рюкзака (гр.)	Ф.и.	Вес рюкзака (гр.)	Ф.и.	Вес рюкзака (гр.)
1	3500	6	4600	11	4400
2	3600	7	4500	12	3100
3	3600	8	3500	13	4700
4	3600	9	2900	14	4200
5	3700	10	4600		

Динамика нарушения осанки у младших школьников



Вывод

- 97 % учащихся имеют рюкзаки, превышающие гигиеническую норму, потому, что ученики каждый день носят в рюкзаке все свои учебники, тетради, независимо от расписания уроков. Родители не проверяют содержимое рюкзака, а дети, чтобы не забыть книгу или тетрадь предпочитают носить все школьные принадлежности, не обращая внимания на избыточный вес рюкзака. И уж точно не задумываясь о собственном здоровье, в силу своего возраста.

Рекомендации

- Классному руководителю необходимо как можно чаще обращать внимание на избыточный вес рюкзака, объяснять родителям и детям его влияние на опорно-двигательную систему.

Чтобы оградить детей от непосильной ноши школьных рюкзаков, школа может приобрести второй комплект учебников, который будет храниться в кабинете.