



# ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА «МОЁ ЗДОРОВЬЕ»

Тема «Сколько весит здоровье ученика?»



Выполнила:  
Ученица 4 б класса  
МБОУ «СОШ» №16  
Муранова Дарья

Учитель:  
Егорова  
Ирина Дмитриевна

**ЦЕЛЬ: АКТИВИЗИРОВАТЬ ПОЗНАВАТЕЛЬНУЮ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ТЕМЫ  
«ЧЕЛОВЕК».**

- ❖ **Обратить внимание на сбережение своего здоровья (осанки) путём ежедневного контроля тяжести за спиной.**

**Объект исследования: человек**

**Предмет исследования:**

**осанка школьника- основа здоровья**



# ЗАДАЧИ:

- ❖ Описать, как влияют тяжелые ранцы на растущий организм ребенка, к каким последствиям это приводит.
- ❖ Доказать, что тяжелый портфель вредит здоровью.
- ❖ Предложить свои способы решения проблемы.



# ГИПОТЕЗА ИССЛЕДОВАНИЯ

- Мы предполагаем, что тяжелый ранец вредит здоровью.



# МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

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



# ВЫБИРАЕМ РАНЕЦ

○ Разница между портфелем



и ранцем



# ВЫБИРАЕМ РАНЕЦ

- этот школьный аксессуар должен быть прочным;
- ношение по принципу «спиной к спине»;
- это вес и удобство «посадки» на спине;
- ортопедическая «спинка» или жесткий (поролоновый или из гибкого пластика, или даже алюминиевый) каркас ранца;
- плотные, широкие ремни - не менее 4 см - ляжки, которые можно регулировать по длине;
- оснащение специальными светоотражающими элементами - катафотами;



# Нормы:

- ⦿ Год от года школьные ранцы становятся тяжелее. Наши исследования показали, что вес ранца с учебниками достигает 5-6 кг.
- ⦿ Мы думаем что это связано с увеличением количества учебных дисциплин.
- ⦿ Издатели не всегда придерживаются гигиенических рекомендаций в отношении веса изделий.





# САНИТАРНЫЕ ПРАВИЛА И НОРМЫ САНПИН

## Вес портфелей, школьных ранцев (пустых) для

- учащихся начальных классов не должны превышать **600-700г**,
- средних и старших классов-**1кг**



*Постановление Главного  
государственного санитарного врача  
РФ от 28 июня 2010 г. N 72 "Об  
утверждении СанПиН 2.4.7/1.1.2651-10"*

# СКОЛЬКО ДОЛЖЕН ВЕСИТЬ РАНЕЦ?

- Ранец первоклассника при полной загрузке -  
не более 3 кг
- Школьный портфель 12-летнего ученика -  
не более 5 кг.
- Вес школьного портфеля должен составлять не более 10% от веса ребенка.



С 1998 года *вес учебников* строго регулируется  
ГОСТом «Санитарные правила и нормы»

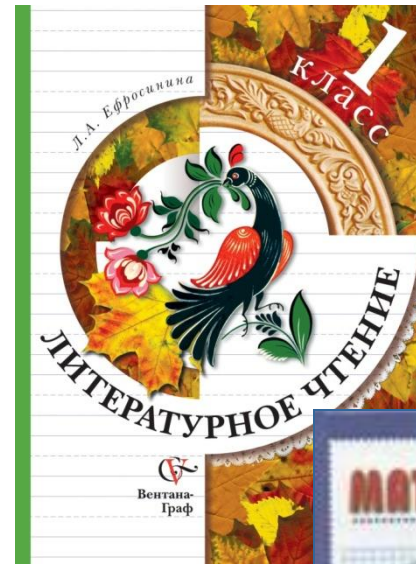
СанПиН 2.4.7.702-98

*"Гигиенические требования к изданиям  
учебным для общего и начального  
профессионального образования".*



# ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ИЗДАНИЯМ

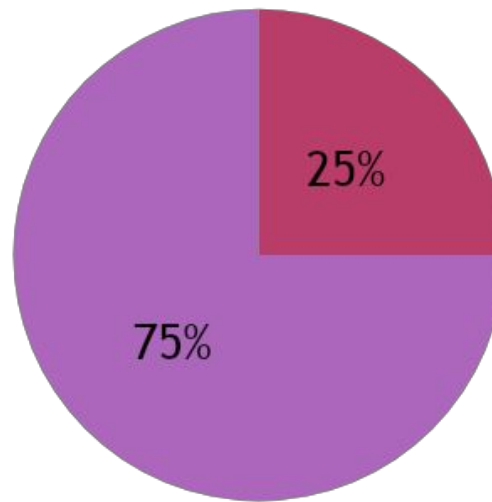
- Вес издания не должен быть более:
- - **300 г** для 1-3 (4) классов;
- - 400 г для 5-6 классов;
- - 500 г для 7-9 классов;
- - 600 г для 10-11 классов.
- Вес изданий для 1-3 (4) классов, предназначенных для работы только в классе\*(2), не должен превышать 500 г



# ИТОГ ПО ПОЗИЦИЯМ

## ○ Правильный ранец (с принадлежностями):

Ф.И.О.ученика	Год рождения	Вес тела (кг)	Диагно з	Правильный вес ранца (кг)	Реальный вес ранца (кг)
А.А.		31		3,1	4,70
А.Э		35		3,5	5,12
Б.И.		42		4,2	5,45
В.Л		29		2,9	4,50

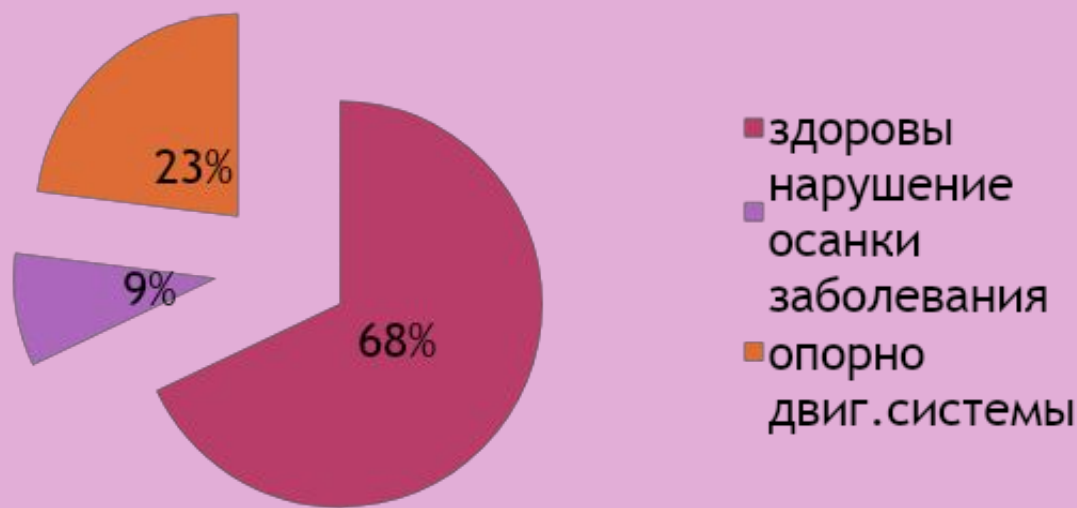


■ с нарушением  
■ норма

# МОИ ИССЛЕДОВАНИЯ:

Выяснили, что

- 23% учащихся школы имеют заболевания опорно-двигательной системы;
- 9% с нарушением осанки (сколиоз)
- 68% здоровых детей



- Самый легкий портфель - 210 гр
- Самый тяжелый ранец - 700 кг
- Самый тяжелый ранец с принадлежностями - 5,8 кг
- Самый легкий ранец с принадлежностями - 2,4 кг;



- Самый тяжелый учебник - 530 гр (анг. язык)
- Самый «тяжелый» учебный день - вторник
- Самый «легкий» учебный день - суббота
- Взвешивание пустых портфелей - норма

# РЕКОМЕНДАЦИИ УЧЕНИКАМ.

- - не носите лишнего в ранцах;
- - проверяйте ранец ежедневно и не забывайте вытащить из него ненужное.





# РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ.

- - Просим вас: не покупайте тяжелые ранцы. Врачи рекомендуют средний вес пустого ранца для ученика начальной школы - 300гр.
- - У ваших детей от тяжелых нагрузок портится осанка.
- Ваши дети быстрее устают, таская за своей спиной тяжеловесы.

# РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.

- ученики нашего класса носят ежедневно сменную обувь и по необходимости спортивную форму , что составляет дополнительную нагрузку.
- принадлежности изобразительного искусства и трудового обучения хранятся в папках в кабинете.

# ВЫВОД

Осанку школьникам портят тяжелые ранцы и особенно - портфели.  
Регулярная асимметричная нагрузка на неокрепший позвоночник чревата неприятностями на всю дальнейшую жизнь.



Спасибо за внимание