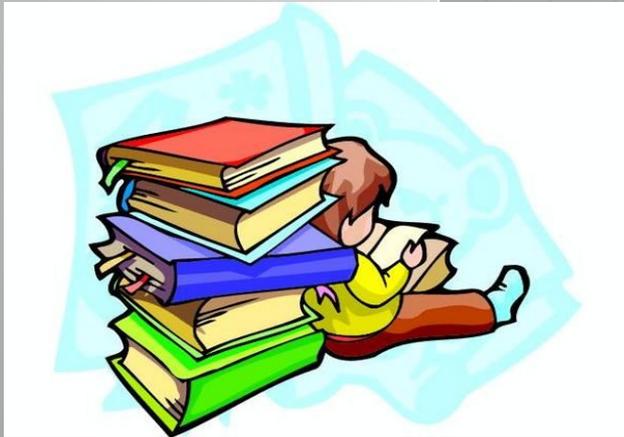


# ПРОЕКТ «МОЁ ЗДОРОВЬЕ»

## Тема «Сколько весит здоровье ученика?»



Классный руководитель  
Портнова Татьяна Николаевна

- *Как правильно выбрать ранец?*
- *Сколько весит ранец?*
- *Как тяжелый ранец влияет на осанку школьника?*



## ЦЕЛЬ ПРОЕКТА:

- Обратить внимание на сбережение своего здоровья путем контроля тяжести за спиной.

## Задачи:

1. Проанализировать данные в медицинской литературе по теме исследования.
2. Ознакомиться с нормативами СанПин.
3. Проанализировать и описать, как влияет тяжелый ранец на растущий организм школьника, к каким последствиям это приведет.
4. Доказать, что тяжелый портфель вредит здоровью.
5. Предложить свои способы решения проблемы.

- ◎ *Объект, предмет и база исследования: человек.*
- ◎ *Предмет исследования: осанка школьника.*
- ◎ *Участники исследования: учащиеся 5 класса.*

# ПЛАН ПРОЕКТА

- 1) Узнать у медицинского работника школы информацию о состоянии опорно-двигательной системы, в частности об осанке, ребят нашего класса.
- 2) Взвесить ранцы без школьных принадлежностей у учеников нашего класса.
- 3) Проверить вес учебных пособий, необходимых по программе. И сравнить их с гигиеническими нормами.

**А НАЧАЛОСЬ  
ВСЁ ЭТО ТАК:**

# МЫ ВЫБИРАЕМ РАНЕЦ!



# ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ

- ⦿ 1-4-х классов - 300 г;
- ⦿ 5-6-х классов - 450 г;
- ⦿ 7-8-х классов - 500 г;
- ⦿ 9-11-х классов - 600 г.

**НА ВСЁ ЕСТЬ  
СВОИ НОРМЫ!**

- Русская литература - 450 г
- Математика - 500 г
- Чувашская литература - 550 г
- Чувашский язык - 500 г
- Русский язык - 450 г
- Татарская литература - 600 г
- Татарский язык - 600 г
- Английский язык - 700 г
- Технология - 400 г
- Биология - 500 г
- Дневник - 300 г

# НОРМА - 450 Г

- Математика - 500 г
- Чувашская литература - 550 г
- Чувашский язык - 500 г
- Татарская литература - 600 г
- Татарский язык - 600 г
- Английский язык - 700 г
- Биология - 500 г

**ПРАВИЛЬНЫЙ ВЕС  
РАНЦА - 10 % ОТ  
ВЕСА ШКОЛЬНИКА**

№	Фамилия ученика	Вес тела (кг)	Правильный вес ранца (кг)	Реальный вес ранца (кг)	Выводы
1	Абдюшева З.	34	3,4	3,5	Не соответствует
2	Бильдякова К.	35	3,5	3,35	норма
3	Варзорова А.	30	3	3,3	Не соответствует
4	Емельянова Т.	40	4	3,5	норма
5	Лаврентьев С.	35	3,5	3,8	Не соответствует
6	Ларионова В.	25	2,5	3,1	Не соответствует
7	Исаева М.	35	3,5	3,5	норма
8	Корчакова А.	36	3.6	3,5	норма

# ***ВЕС РАНЦА***

№	Ф.И.ученика	Вес ранца без школьных принадлежностей (г)	Выводы
1	Абдюшева З.	300	Норма
2	Бильдякова К.	600	Норма
3	Варзорова А.	700	Не соотв-ет
4	Емельянова Т.	600	Норма
5	Лаврентьев С.	800	Не соотв-ет
6	Ларионова В.	500	норма
7	Исаева М.	550	норма
8	Корчакова А.	500	норма

Я ЗДОРОВЬЕ  
СБЕРЕГУ,  
САМ СЕБЕ Я  
ПОМОГУ!









# НАД ПРОЕКТОМ РАБОТАЛИ:

- Корчакова Анастасия
  - Абдюшева Зинаида
    - Исаева Мария
- Емельянова Татьяна
- Бильдякова Кристина
  - Мальцева Виктория
- Паймушкин Николай
  - Шиляков Алексей
- Никифорова Регина
  - Зайкина Оксана

Под руководством классного руководителя:

- Портновой Татьяны Николаевны

**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ !**

