

Как сформировать правильную осанку

Выполнили: учащиеся 4 «Б» класса

Аблаева Нина

Дашидоржиева Евгения



Гипотеза исследования: мы предполагаем, что неправильно выбранная школьная сумка и её вес влияет на формирование осанки.

Цель: изучить влияние школьного портфеля и его массы на формирование правильной осанки.

Задачи:

1. Сформировать знания о правильной осанке и способах её сохранения.
2. Изучить литературу по данному вопросу.
3. Дать объективную оценку о состоянии осанки учащихся нашего класса.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ:

- ✓ беседа с фельдшером школы
- ✓ анализ
- ✓ наблюдение
- ✓ теоретический (сбор информации из книг, журналов, газет)
- ✓ исследование
- ✓ эксперимент.

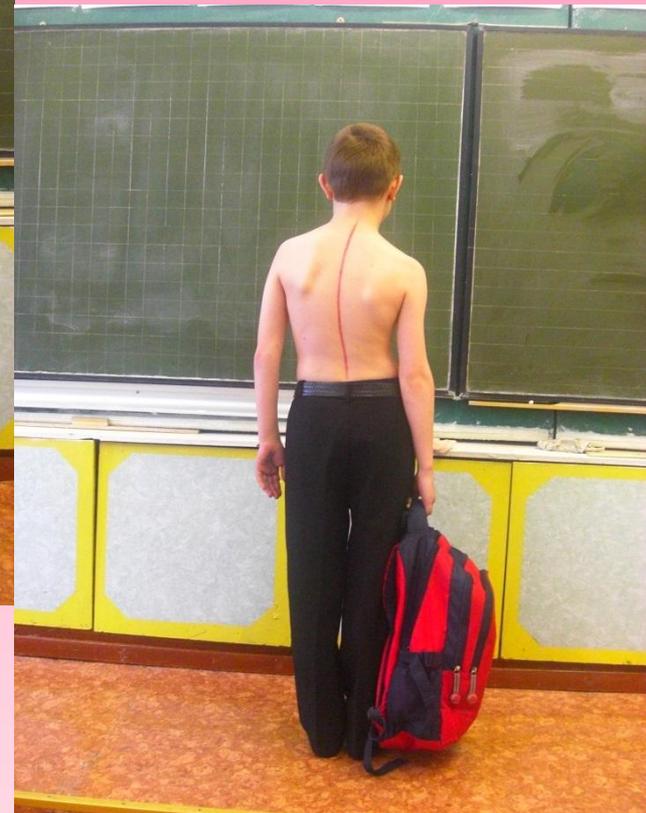
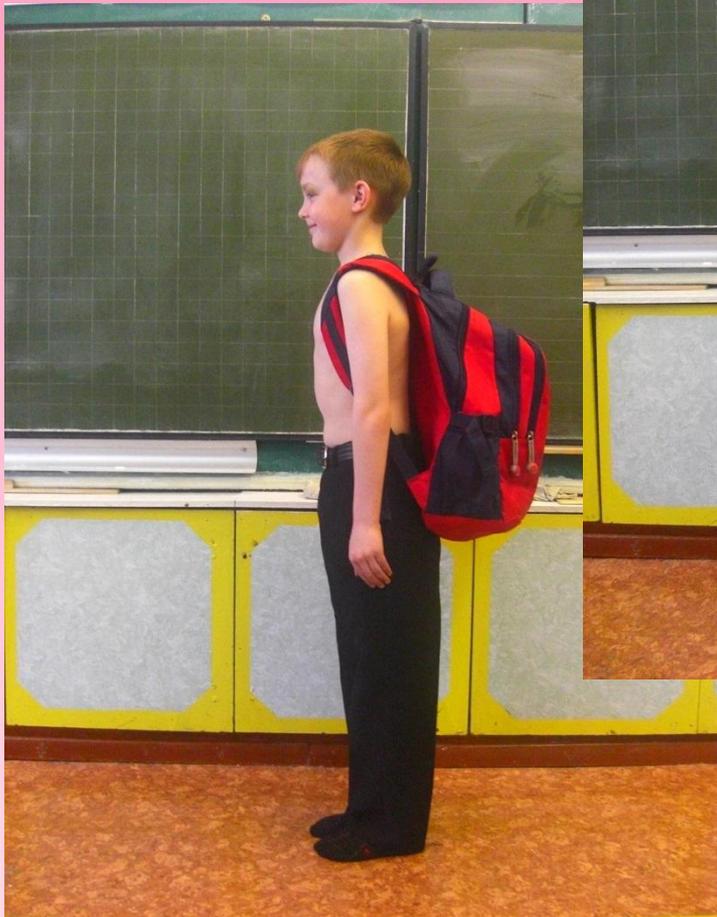
ВЕС УЧЕБНЫХ ПОСОБИЙ

- «Литературное чтение» --317 г;
- «Математика» -315 г;
- «Русский язык» -148 г;
- «Окружающий мир» - 247 г;
- «Английский язык» -342 г;
- «Экономика» - 304 г.
- дневник - 213 г;

Фамилия, имя ученика	Вес тела (кг)	Состояние осанки	Вес школьной сумки по санитарным нормам (с учебниками)	Реальный вес школьной сумки (с учебниками)
Нина	35кг	Правильная осанка	3кг 500г	3 кг 200 г.
Евгения	29кг	Нарушение осанки	2кг 900г	3 кг 100
Гульсара	33кг	Правильная осанка	3кг 300г	3 кг 150 г.
Сергей	35кг	Правильная осанка	3кг 500г	3 кг 650 г.
Евгения	48кг	Правильная осанка	4кг 800г	3 кг 700 г.
Иван	34кг	Правильная осанка	3кг 400г	2 кг 100 г.
Валерий	32кг	Нарушение осанки	3кг 200г	3 кг 500 г.
Вероника	31кг	Нарушение осанки	3кг 100г	3 кг 800 г.
Анатолий	33кг	Правильная осанка	3кг 300г	3 кг 560 г.
Светлана	33кг	Правильная осанка	3кг 300г	3 кг 250 г.
Анастасия	30кг	Правильная осанка	3кг	4 кг 500 г.
Роман	50кг	Правильная осанка	5кг	3 кг 200 г.
Юлия	44кг	Правильная осанка	4кг 400г	3 кг 350 г.
Камила	30кг	Правильная осанка	3кг	2 кг 800 г.
Иван	32кг	Правильная осанка	3кг 200г	3 кг 150 г.
Маргарита	31кг	Правильная осанка	3кг 100г	2 кг 200 г.

Ф.И.О. ученика	Вид школьной сумки	Вес школьной сумки без учебников (кг)
Нина	сумка через плечо	300 г
Евгения	сумка через плечо	800 г
Гульсара	ранец	600 г
Сергей	ранец	500 г
Евгения	сумка через плечо	400 г
Иван	ранец	500 г
Валерии	ранец	400 г
Вероника	ранец	500 г
Анатолий	ранец	500 г
Светлана	сумка через плечо	300 г
Анастасия	ранец	700 г
Роман	ранец	600 г
Юлия	ранец	500 г
Камила	сумка через плечо	300 г
Иван	ранец	400 г
Маргарита	сумка через плечо	300 г
Александр	ранец	500 г

ВЛИЯНИЕ НАГРУЗКИ НА ОСАНКУ



НАШИ РЕКОМЕНДАЦИИ УЧАЩИМСЯ:

- 1. При выборе сумок для школьников отдавать предпочтение ранцам.**
- 2. Рационально собирать школьные принадлежности, без необходимости не брать посторонние предметы.**
- 3. Выполнять рекомендации врача-ортопеда для улучшения осанки.**

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ:

- Не покупайте тяжелые ранцы! Врачи рекомендуют средний вес пустого ранца для ученика начальной школы - 500 г.
- Ежедневно проверяйте школьный ранец своего ребёнка на наличие посторонних учебников.
- Запишите ребёнка в спортивную секцию.



РЕКОМЕНДАЦИИ УЧИТЕЛЯМ И РАБОТНИКАМ ШКОЛ:

1. Использовать только те учебники и пособия, которые прошли гигиеническую экспертизу;
2. Проводить физминутки на уроках;
3. Найти возможность (в начальной школе) использовать два комплекта учебников (один - в школе и один - дома);
4. При составлении школьного расписания учитывать гигиенические требования к весу ежедневных учебных комплектов;
5. Организовать хранение сменной обуви, спортивного инвентаря, принадлежностей для уроков труда, изобразительного искусства в помещении школы;
6. Организовать в классе библиотеку необходимых книг для дополнительного чтения.

