



# Исследовательская работа «Мое здоровье»

Тема:

« Сколько весит здоровье  
ученика »

Автор: Морозова Анастасия и  
Ученики 4 «А» класса

МСОШ № 30



# цель

Активизировать познавательную деятельность учеников при изучении темы «Человек», обратить внимание на сбережение своего здоровья (осанки) путем ежедневного контроля тяжестей за спиной





# Вопросы:



Как тяжелый ранец влияет на осанку ребенка?

Сколько должен весить ранец?





# Наши задачи:



- Проанализировать данные в медицинской литературе по теме исследования
- Описать, как влияют тяжелые ранцы на растущий организм ребенка
- Доказать, что тяжелый ранец вредит здоровью
- Обратить внимание на сбережение своего здоровья (осанки) путем ежедневного контроля тяжестей за спиной



Объект исследования:  
ЧЕЛОВЕК



Предмет исследования:  
осанка школьника - основа  
здоровья

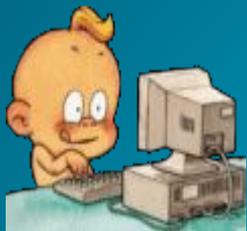
Участники  
исследования: группа  
ребят 4 «А» класса



Мы предполагаем:

Что осанку школьникам портят тяжелые ранцы и особенно модные сумки.





# Вот как мы работали!



# Учебные пособия



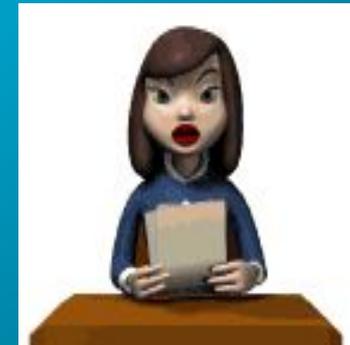
- А может быть, причина не только в ранцах, но и в учебных пособиях? Для этого мы взвесили все учебные пособия «Литературное чтение» - 200 г; «Математика» - 230 г; «Русский язык» - 300 г; «Окружающий мир» - 200 г; Дневник - 100 г; «Английский язык» - 500 г





## Вывод:

- Все книги соответствовали гигиеническим нормам - 300 г для учеников начальной школы. Нашелся и «нарушитель» - учебник английского языка массой 500 г.

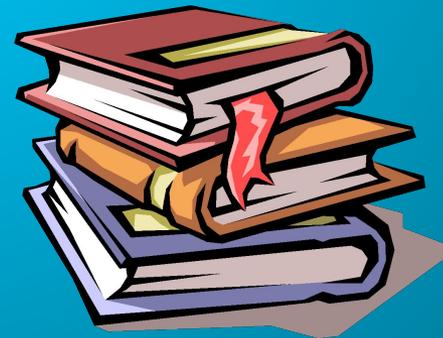


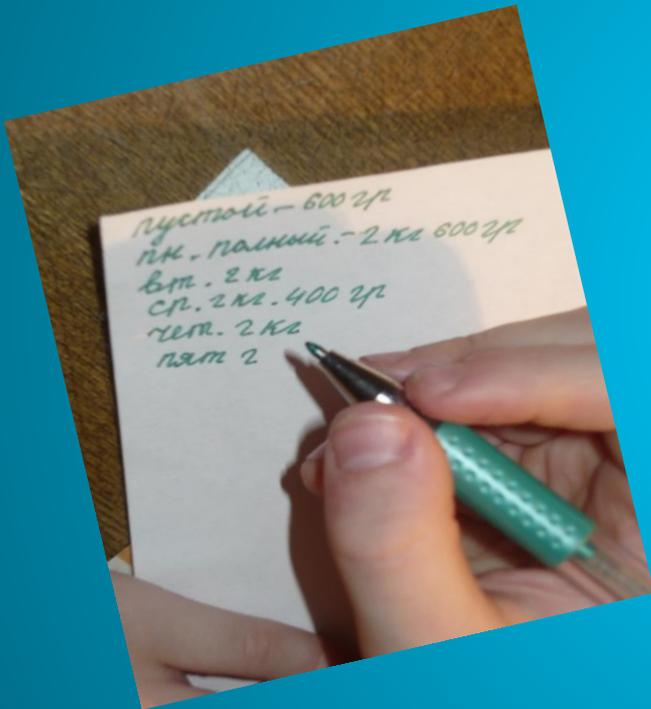


# Гигиенические требования к изданиям учебников для общего образования



- 1-4 классов - 300г
  - 5-6 классов - 400г
  - 7-8 классов - 500г
  - 10-11 классов - 600г
- **Реальный вес**
  - **Соответствует требованиям**





Ф.И.О ученика	Вес тела	Правильный вес ранца (кг)	Реальный вес ранца (кг)
Александреску Марина	42	4,2	4,70
Путин Влад	36	3,6	4,00
Жирохова Кристина	45	4,5	4,75
Гресь Диана	32	3,2	3,50
Ачкасова Наталия	34	3,4	3,90
Поляков Антон	48	4,8	4,50
Барышев Марк	35	3,5	3,50
Иванова Екатерина	33	3,3	3,70
Шарипова Ирина	44	4,4	4,80
Закурдаев Егор	35	3,5	4,00





Ф.И.О ученика	Вес ранца (г)	Выводы
Александреску Марина	350	Норма
Путин Влад	445	Тяжелый
Жирохова Кристина	500	Тяжелый
Гресь Диана	650	Слишком тяжелый
Ачкасова Наталия	350	Норма
Поляков Антон	500	Тяжелый
Барышев Марк	650	Слишком тяжелый
Иванова Екатерина	570	Тяжелый
Шарипова Ирина	500	Тяжелый
Закурдаев Егор	350	Норма



Ф.И.О ученика	Понедель ник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Александр ску Марина	2 кг 300г	2 кг 300г	2 кг 900г	3 кг	2 кг 500г
Путин Влад	2 кг 500г	3 кг	3 кг 600г	3 кг	2 кг 450г
Жирохова Кристина	2 кг	2 кг	2 кг 600г	2 кг	2 кг 300г
Гресь Диана	2 кг 800г	2 кг 600г	3 кг	2 кг 500г	3 кг 500г
Ачкасова Наталия	3 кг	2 кг 500г	3 кг 700г	2 кг 600г	2 кг 300г
Поляков Антон	2 кг 600г	2 кг 700г	3 кг 100г	2 кг 700г	3 кг 170г
Барышев Марк	3 кг 720г	3 кг 100г	3 кг 800г	3 кг 100г	3 кг 800г
Иванова Екатерина	2 кг	2 кг 900г	3 кг 170г	3 кг	3 кг 100г
Шарипова					



- Понаблюдав в течение недели за весом ранцев, мы обнаружили, что самым тяжелым ранец бывает в среду и пятницу: 4,45 кг или 4,34 кг (без сменной обуви и дополнительной книги). А в данные дни он должен быть менее нагруженным. Самым легким ранец оказался в понедельник и четверг. Вес тяжеловеса в эти дни достигал 3,42 кг, причем не учитывался вес сменной обуви и дополнительной книги. Так что даже в эти дни вес не соответствовал гигиеническим нормам.





# Выводы:



- Ранцы – тяжеловесы могут стать причиной различных патологий в развитии опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем





# Рекомендации ученикам



- — Не носите лишнего в ранцах.
- — Проверяйте ранец ежедневно и не забывайте вытащить из него ненужные учебники.



# Рекомендации родителям



- — Просим вас: не покупайте тяжелые ранцы! Врачи рекомендуют средний вес пустого ранца для ученика начальной школы — 400 г.
- — У ваших детей от тяжелых нагрузок портится осанка.
- — Ваши дети быстрее устают, таская за своей спиной тяжеловесы.
- — Пожалуйста, позаботьтесь о ваших детях и об их здоровье!



# Групповые исследовательские работы выполняли

Морозова Н, Александреску М,  
Путин В, Жирохова К, Гесь Д,  
Ачкасова Н, Поляков А, Барышев  
М, Иванова К, Шарипова И,  
Закурдаев Е ученики 4-го «А»  
класса (руководитель - Н.И  
Плющёва, учитель МСОШ № 30

