

# СКОЛЬКО ВЕСИТ ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКА?

**Научный руководитель:**

Хамидуллина Рамзия Хамитовна

ГБОУ СОШ им. П.В. Кравцова с. Старопохвистнево

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение .....	3
2. Портфель и здоровье школьника .....	4
3. Заключение.....	7
4. Список литературы .....	8
5. Приложение.....	9

## ВВЕДЕНИЕ

- Доброе утро! В школу собрался?

- Привет! Собрался. Все ли я положил? Так проверим: русский, математика, чтение, английский, окружающий. Дневник на месте, папка с тетрадями на месте. Рабочая тетрадь первая часть здесь, вторая тут. Ах, да пенал. Всем хватит! Договорились сегодня играть в войнушку: положу пистолеты: себе, Никите, Владу.

- Сынок, ты бутерброды положил?

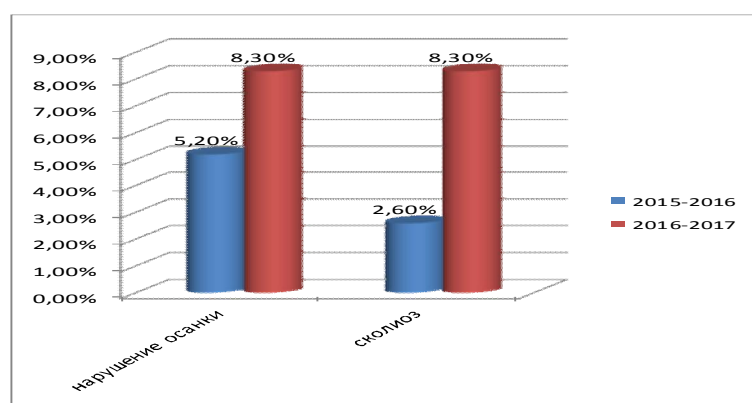
- Ах, чуть не забыл.

- Мам, поможешь мне портфель донести.

Не просто собраться в школу. В список обязательных школьных принадлежностей входят 46 наименований.

Каждое утро, собираясь в школу, мы не задумываемся о том, что вес портфеля вместе с содержимым плохо сказывается на нашем здоровье – это явилось нашей **проблемой**.

Наша проблема **актуальна**, так как по результатам медицинского осмотра ежегодно увеличивается количество детей с нарушением осанки.



**Цель проекта:** облегчить вес школьного портфеля и подобрать правильный портфель с целью сохранения здоровья.

### Задачи:

- проанализировать факторы, влияющие на осанку учащихся;
- узнать, как облегчить школьный портфель;
- узнать какой портфель не вредит здоровью;
- издать буклет с рекомендациями.

## ПОРТФЕЛЬ И ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКА

Проанализировав факторы, влияющие на осанку учащихся, пришли к выводу: неправильная посадка, неправильный портфель, малоподвижность и другие.

На каждом уроке мы следим за правильной посадкой, выполняем физкультминутки, занимаемся спортом, а на портфель не обращаем внимание.

Изучив литературу по данной теме, мы узнали требования к школьному портфелю и решили проверить соответствуют ли наши портфели им.

В соответствии с требованиями СанПиН «**вес вместе с содержимым ранца в младших классах должен составить 10% от веса школьника**».

Мы взвесили портфель вместе с его содержимым. Результат виден на таблице. (Приложение 1)

Рекордсменом – тяжеловесом оказался Максим: вес его портфеля – **9кг250г**.

Если вес Максима 25кг, то его портфель должен весит 2кг 500г. Так каждый посчитал: сколько же ему можно поднять для сохранения здоровья.

Взвесив все учебники, убедились, что они соответствуют требованиям СанПин: «**учебники в начальных классах должны весит не более 300 г**».

Посчитав вес учебников, рабочих тетрадей и учебных принадлежностей по расписанию на каждый день мы узнали, что он соответствует требованиям.

Для этого взвесили все учебники по отдельности и учебные принадлежности:

- |                              |                         |
|------------------------------|-------------------------|
| ▪ математика 4 кл – 288 г    | ▪ ручка – 2г            |
| ▪ математика 2 кл – 234г     | ▪ карандаш – 2г         |
| ▪ русский язык – 266 г       | ▪ линейка – 3г          |
| ▪ окружающий мир – 300 г     | ▪ циркуль – 9г          |
| ▪ литературное чтение – 292г | ▪ папка для бумаги – 3г |
| ▪ английский язык – 270г     | ▪ фломастеры – 48г      |
| ▪ рабочая тетрадь 102г       | ▪ полный пенал – 196г   |
| ▪ ОЖС – 372г                 | ▪ кисть – 4г            |
| ▪ дневник – 146 г            | ▪ ножницы – 10г         |
| ▪ словарь – 270г             | ▪ стёрка -16г           |
| ▪ рабочая тетрадь – 130 г    | ▪ клей -14г             |
| ▪ точилка -3г                |                         |

По расписанию на каждый день суммировали, и получилось в день приблизительно вес портфеля вместе с **нужным** содержимым 2кг 484г.

Возник вопрос: почему же наши портфели весят так много?

Проанализировав, мы пришли к выводу:

- виноват беспорядок – это раз,
- лишние школьные принадлежности – это два,
- учебники и предметы не по расписанию – это три,

- посторонние предметы – это четыре,
- тяжелый пустой портфель – это пять!

В ходе исследования выяснили, что у всех портфели разные, они имеют разный вес. Изучив литературу, узнали, что особого внимания требует выбор ранца или портфеля. У школьников начальных классов костно-мышечный скелет еще не сформирован, и позвоночник может деформироваться под действием тяжести. Избыточный вес портфеля увеличивает опасность искривления позвоночника, заболеваний суставов рук, плоскостопия, повышает травмоопасность, а утомление плохо сказывается на трудоспособности ученика. Поэтому **рекомендуется ранец**. К выбору ранца стоит подойти крайне серьезно.

- Не экономить — ведь речь идет о здоровье, а не просто о сумке для переноса книг и тетрадей.
- Перед покупкой его нужно обязательно примерить. Ранец должен нравиться. В противном случае нежелание его носить может перенестись и на учебу в целом.
- Ранец обязательно должен иметь жесткую, хорошо прилегающую к спине ортопедическую спинку, которая позволяет оптимально распределять нагрузку на позвоночник.
- Для сохранения правильной осанки школьника очень важны размеры и вес ранца. Его ширина не должна превышать ширину плеч ребенка, а высота – 30 см.
- Лямки хорошего ранца обычно имеют возможность регулировки. Это важно, поскольку их придется подтягивать или отпускать в зависимости от одежды и по мере роста ребенка. При этом ремни должны быть отрегулированы так, чтобы ранец находился строго на спине, - никак не ниже поясницы.
- Качественно сделанный ранец имеет необходимое количество карманов, каждый из которых выполняет определенную функцию. Так должны быть отделения для пенала, тетрадок, бутербродов, воды и т. Д.
- Лучше остановить свой выбор на ранце из водонепроницаемой, прочной, например, нейлоновой ткани. Тогда ему будут не страшны любые дожди и снегопады, к тому же в случае загрязнения его можно будет без проблем постирать.
- На ремнях ранца и на его кармашках сверху должны быть светоотражающие полосы, благодаря которым ребенок становится хорошо заметным на дороге в темноте.

- Чем тяжелее ранец, тем больше в нем сосредоточено приспособлений и устройств, для комфортной переноски тяжелых вещей, но не надо забывать о логике, совершенно недопустимо, чтобы школьный ранец весил больше 500-700 гр. Самое главное правило: нельзя выбирать самый легкий рюкзак для того, чтобы ребенок носил тяжелые вещи.

**Портфель, купленный по этим правилам, будет заботиться о здоровье, долго служить и радовать глаз.**

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате работы над проектом:

- приняли правило: клади учебники по расписанию;
- оформили уголок канцтоваров для уроков рисования, технологии;
- договорившись с заведующей школьной библиотекой, по возможности получили второй комплект учебников для работы в школе;
- договорились с соседом по парте, кто какой учебник приносит;
- решили брать портфели домой только по мере необходимости;
- стали использовать электронные учебники;
- выступили на родительском собрании и распространили буклет «Сколько весит здоровье школьника?», в котором есть все правила для покупки правильного портфеля.

Чтобы здоровье раздобыть  
Не надо далеко ходить.  
Нужно нам самим стараться,  
И все будет получаться!