

Тема: «Влияние ранца на осанку учащихся начальных классов»



Выполнил: _____

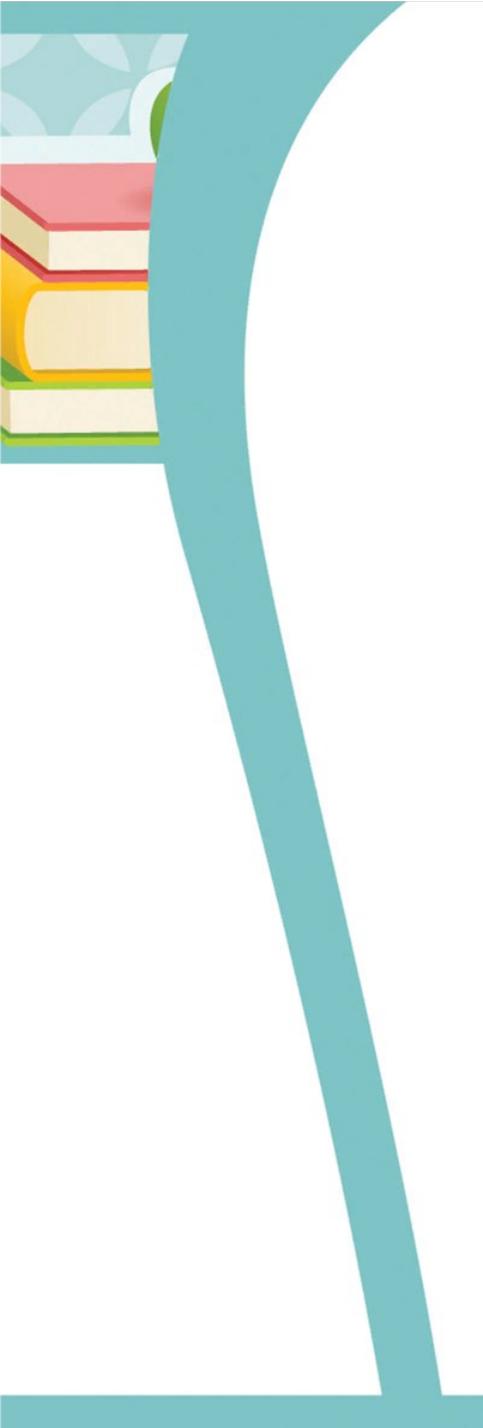
3В класс

МБОУ Курагинская СОШ № 1

им. Героя Советского Союза

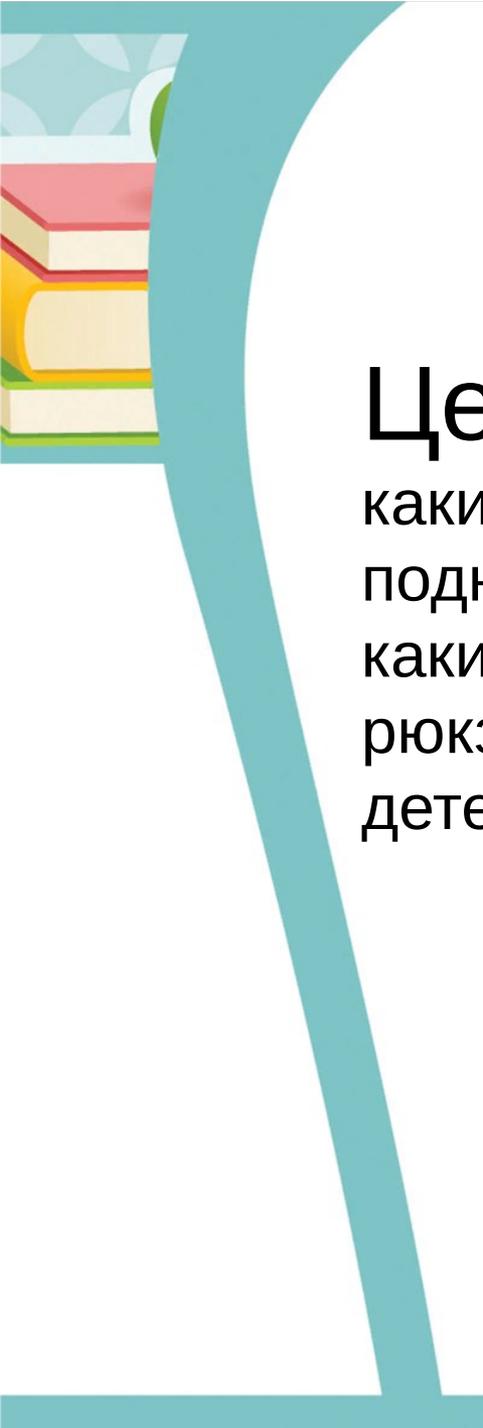
А.А.Петряева

Руководитель: Черкова С.А.



СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛИ
2. ЗАДАЧИ
3. ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ
4. ПОНЯТИЕ «ПОРТФЕЛЬ»
5. ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНЫЙ РАНЕЦ
6. ОСАНКА
7. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ
8. ПАМЯТКА
9. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ РЕСУРСОВ



Цель работы: узнать существуют ли какие-то нормы, какую тяжесть можно поднимать детям младших классов; узнать к каким последствиям может привести тяжелый рюкзак и что можно сделать, чтобы осанка детей осталась красивой.



Задачи:

Прочитать литературу по данной теме.
Составить вопросы анкеты и провести анкетирование родителей обучающихся.
Узнать, как тяжесть рюкзака влияет на наше здоровье.

Взвесить рюкзаки одноклассников и сделать выводы.

Изготовить памятку о правильном выборе рюкзаков для родителей.



Объект исследования:

ученики 3в класса школы №1, п.Курагино

Предмет исследования:

школьный рюкзак, как фактор, влияющий на формирование осанки учащихся

Методы исследования:

сбор информации, наблюдение, проведение исследования, обобщение, конструирование памятки



Зимой по улице бежит,
А летом в комнате лежит,
Но только осень настаёт,
Меня он за руку берёт.
И снова в дождик и в
метель
Со мной шагает мой
портфель.

В. Берестов





Слово **«портфель»** пришло к нам из французского языка. Porter означает «носить», feuille – «лист». Это слово многозначное. Основное его значение – четырехугольная сумка с застежкой, обычно кожаная, для ношения деловых бумаг.

РАНЕЦ – жесткая сумка для ношения за спиной.

РЮКЗАК – заплечный вещевой мешок

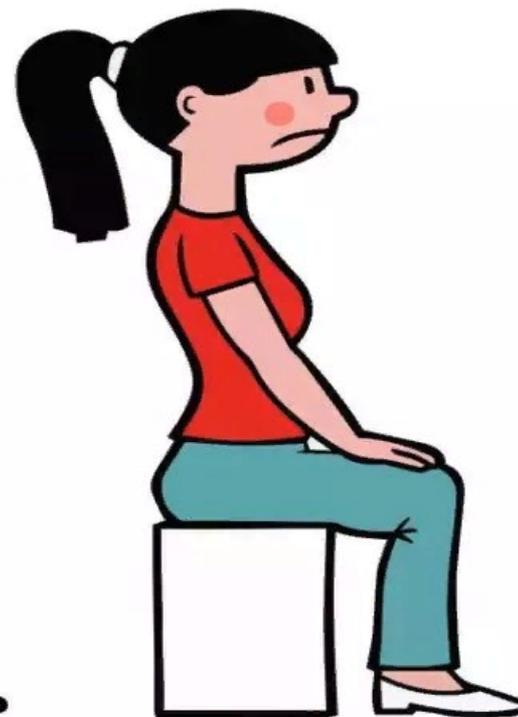
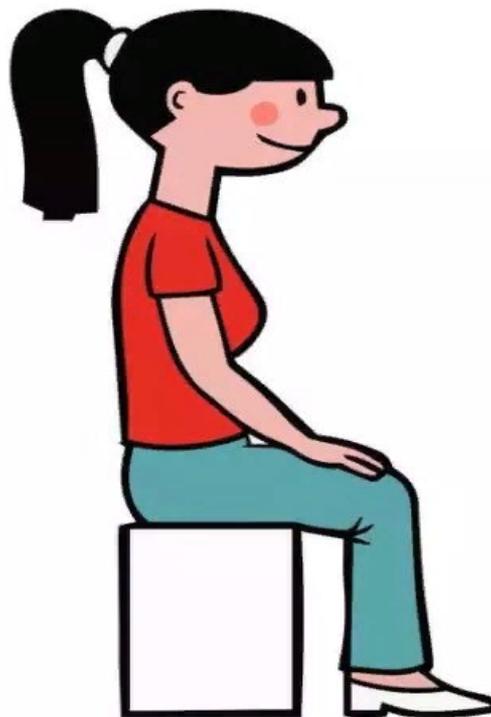


ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНЫЙ РАНЕЦ

- весит менее 600 - 700 гр
- с ортопедической спинкой и регулируемыми лямками
- со светоотражателями спереди, на боках и лямках
- из прочной водоотталкивающей ткани
- с прочными швами и кантами
- с клапанами от дождя и снега
- с удобными замками и молниями
- с укрепленными углами и пластиковым дном
- с удобными карманами и вместительным внутренним отделением
- хорошо сохранять форму, иначе тетрадки и учебники в нем будут мяться, груз будет распределяться неравномерно, да и прослужит такой рюкзак недолго
- с надежными, но не очень тугими застежками: чтобы, с одной стороны, не расстегивались постоянно, а с другой - были по силам слабым детским ручкам
- с удобной крепкой ручкой



**Осанка – это положение
тела во время ходьбы,
сидения, стояния.**





Из 23 учащихся :

16 - учащимся понравился цвет рюкзака

18 - учеников - смотрели на оформление

8 - покупали мамы

16 - понравилась форма

И только 14 учеников вместе с родителями
внимательно смотрели на лямки, на практичность и
на то тяжёлая она или нет.



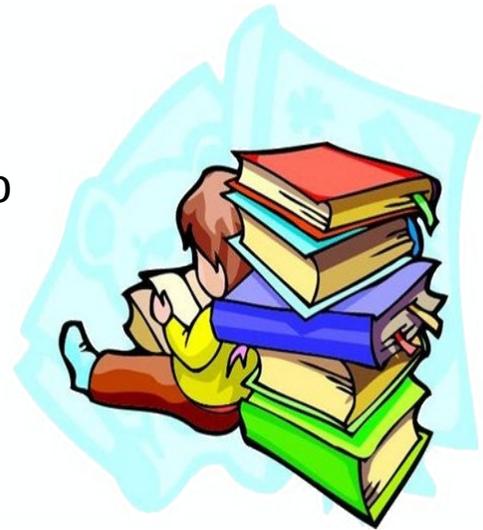
ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ИЗДАНИЯМ УЧЕБНИКОВ ДЛЯ НАЧАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

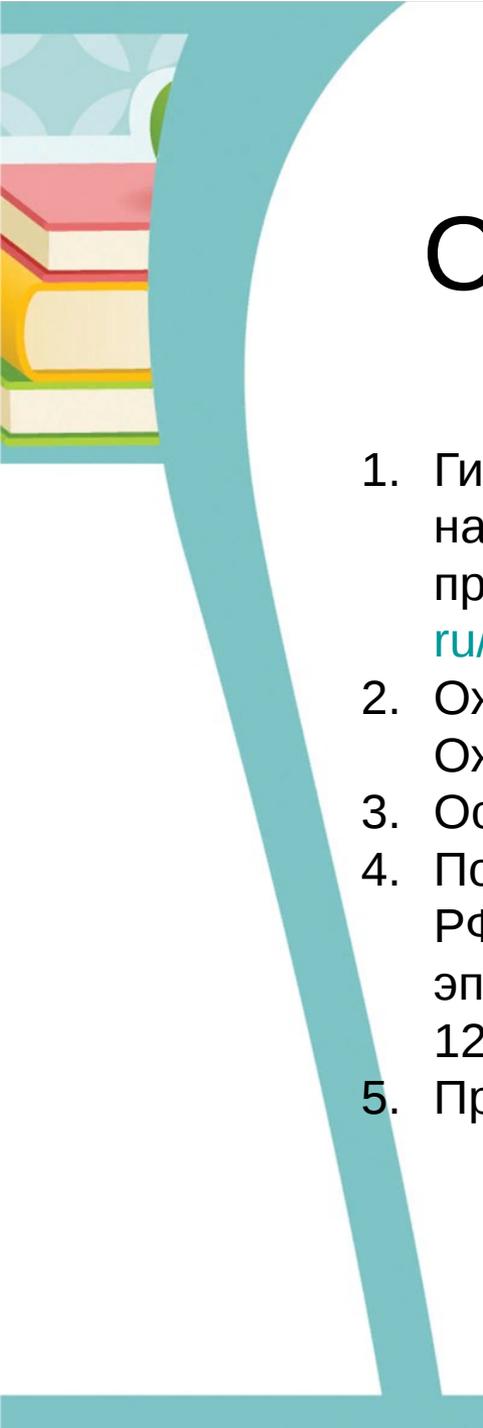
1-4 КЛАССЫ - 300 ГРАММ



ПАМЯТКА

- Выбирайте ранец, чтобы равномерно распределить нагрузку на позвоночник ребенка!
- Не покупайте тяжелые ранцы! Врачи рекомендуют средний вес пустого ранца для ученика начальной школы 600-700 г.
- Покупайте ранец с твердой спинкой!
- Вес ранца с учебниками не должен превышать 10% массы тела ребенка!
- Научите ребенка правильно укладывать ранец – тяжелые предметы надо класть так, чтобы они оказались как можно ближе к спине, тогда вес содержимого будет равномерно распределяться по лямкам.
- Обращайте внимание на ткань, швы, ремешки!
- Проверяйте наличие светоотражателей!
- Не гонитесь за красотой портфеля





СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ РЕСУРСОВ

1. Гигиенические требования к изданиям учебным для общего и начального профессионального образования Санитарные правила и нормативы СанПиН 2.4.7.1166-02: <https://files.stroyinf.ru/Data2/1/4293853/4293853290.htm>
2. Ожегов С.И. Словарь русского языка: Ок. 53000 слов/ С.И. Ожегов — М.: ООО «Издательство ОНИКС», 2008. - 1200 с.
3. Осанка ребенка и портфель www.medroad.ru
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 17.04.2003 351 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов САПИН24.7/1 1 1286-0 <http://www.zakonprost.ru>
5. Протасов Б.И. Что такое осанка? [//www.osanka.ru](http://www.osanka.ru)

