

Конкурс проектов учащихся 5-8 классов Кировского района Санкт-Петербурга "Образование для реальной жизни"

Секция "Сохраним свое здоровье"

Исследовательская работа на тему «Изучение веса ранца учащихся 1 -1 класса лицея № 384 г. Санкт-Петербурга»

Работу выполнила ученица 8(1) класса ГБОУ лицей №384

Булгакова Екатерина

Руководитель учитель биологии ГБОУ лицей №384

Федотова Ольга Николаевна

## Актуальность темы исследования

Правильная осанка играет большую роль в здоровье человека. Среди множества факторов, влияющих на осанку, является ношение тяжелых ранцев. Регулярная нагрузка на неокрепший позвоночник чревата неприятностями на всю дальнейшую жизнь.

Поэтому в моём исследовании я рассматривала следующие вопросы: Как тяжёлый ранец влияет на осанку школьника? Соответствует ли вес ранцев санитарно-гигиеническим нормам?

Новизна и актуальность работы заключается в том, что подобного рода исследования никогда не проводилось в нашем лицее. Работа призвана обратить внимание возникающую проблему не только у учащихся 1 (1) класса, но у многих учеников лицея.

# Цели и задачи исследования

**Цель исследования:** выяснить - безопасен ли для развития осанки вес ранцев учащихся 1(1) класса.

## **Задачи:**

1. Проанализировать данные в источниках информации по теме исследования и выяснить, как превышение веса школьного ранца влияет на формирование осанки школьника;
2. Проанализировать данные о состоянии здоровья позвоночника учащихся 1-1 класса, проконсультировавшись у школьного фельдшера;
3. Провести эксперимент по взвешиванию пустых ранцев учащихся на соответствие требованиям СанПиН.
4. Провести эксперимент по взвешиванию ранцев учащихся с полным набором учебных принадлежностей на соответствие требованиям СанПиН.
5. Провести эксперимент по взвешиванию учебников на соответствие требованиям СанПиН.
6. Проинформировать классного руководителя и родителей учащихся 1-1 класса о результатах исследовательской работы.

**Объект исследования:** ученики 1- 1 класса, их осанка как основа здоровья

**Предмет исследования:** вес ранцев учащихся 1- 1 класса, безопасный для формирования осанки



# Практическая ценность работы:

Данное исследование проводилось среди учащихся 1 (1) класса лицея № 384 г. Санкт-Петербурга.

Данное исследование направлено на то, чтобы:

- родители и ребята умели приобрести ранец с правильным весом (до 500 г);
- родители и ребята были ознакомлены с требованиями СанПиН о допустимых нормах переноса тяжестей в школьном ранце первоклассника;
- родители контролировали безопасный вес ранца своих детей;
- дети задумывались о сохранении своего здоровья и формировали привычку заботиться о себе.

## Литературный обзор по теме исследования

Правильная осанка формируется в первые годы жизни человека. Но наиболее важный период формирования осанки с 4 до 10 лет, когда быстро развиваются механизмы, обеспечивающие вертикальную позу.

На формирование неправильной осанки влияют многие факторы: хронические заболевания, недостаточный по времени отдых и пассивные формы его проведения, неправильное положение тела во время занятий, не соответствующая по росту мебель, неудобная обувь и одежда. Осанку школьникам также портят тяжёлые портфели, так как регулярная асимметричная нагрузка на неокрепший позвоночник ребёнка чревата неприятностями на всю оставшуюся жизнь.

Каким же должен быть школьный портфель, чтобы не повредить здоровью ученика?

1. Для младших школьников это обязательно должен быть ранец.
2. Согласно требованиям СанПиН 2.4.7. 1286-03 «Гигиенические требования к товарам детского ассортимента» вес ранца с учебным комплектом не должен превышать 1-2 классы 1,5 кг, пустой ранец не должен превышать вес 300-500г.



## Экспериментальная часть работы Состояние здоровья ОДС учащихся 1-1 класса (консультация у школьного фельдшера )

Для того, что бы выяснить, имеются ли проблемы связанные с заболеваниями опорно-двигательной системы у ребят 1 - 1 класса лица, я посетила школьный медкабинет и встретилась с фельдшером лица Г. И. Поплавской.

После того, как школьный врач проанализировал все медкарты учащихся, выяснилось, что только у 1 ученика имеется искривление осанки. Это очень хороший показатель состояния ОДС для первоклашек.

Вывод: только один ребёнок из класса имеет неправильную осанку.



# Выявление веса пустого ранца и его соответствие санитарным нормам.

Дата проведения - 17.11.2017

Место проведения - ГБОУ лицей  
384 г. Санкт-Петербург

Участники эксперимента - ребята  
1-1 класса в составе 33 человек.

Пустой ранец должен весить 500 г.

Самые лёгкие ранцы были пошиты из плотной синтетической ткани, не утяжелены поролоновыми вставками в лямках и дополнительными боковыми карманами.

**Вывод: Соответствует норме вес пустого ранца у 6 человек.**





## Выявление веса ранца со школьными принадлежностями и его соответствие нормам

Согласно СанПиНам вес ранца с учебным комплектом не должен превышать в  
1-2 классах - 1,5 кг.

Правильный вес ранца с принадлежностями вычисляется по формуле:  
Вес ученика · 10 : 100 (меньше 10% от веса ученика)

**Вывод :** только у **5 человек**, а именно Евтеевой Жени, Казаченко Василисы, Никоновой Дарьи, Савельева Никиты и Синёва Вячеслава, вес ранца со школьными принадлежностями не превышал норму.



# Давайте заглянем в портфель первоклассника





# Специальные шкафчики для хранения школьных принадлежностей в классе



# Выявление веса школьных учебников и их соответствие нормам

Исходя из «Гигиенических требований к изданиям учебников для общего и начального профессионального образования», вес учебного издания для возрастной группы 1-4 классов не должен превышать 300г.

**Вывод: все учебники соответствуют весовым нормам**





# Памятка для первоклашек

## «Как правильно собрать школьный ранец»

1. Собирай ранец правильно: клади в него только школьные принадлежности.
2. Проверь ранец ежедневно: бери учебники и тетради по расписанию уроков.
3. Помни: «правильный» ранец весит пустым 300 - 500 граммов!
4. Раздели свой вес на 10 и получи безопасный вес своего портфеля.  
Например, ты вешишь 25кг, значит, «безопасный» вес твоего портфеля 2,5кг





## Памятка для родителей «Как выбрать правильный ранец»

- С двумя широкими лямками, ношение сумки через плечо исключается.
- Дно портфеля должно располагаться на 5 см ниже поясницы школьника.
- Легким - содержимое портфеля и без того имеет внушительный вес.
- Плотно прилегать к спине, задняя стенка должна быть укрепленной, с мягкой прокладкой.
- Иметь прочные широкие лямочки. Узкие ремешки будут врезаться в плечи и причинять боль.
- Хорошо сохранять форму
- Иметь надежные, но не очень тугие застежки.
- Иметь удобную крепкую ручку.
- Прочным.
- Изготовлен из легко моющегося материала.
- Иметь много кармашков и отделений.
- Обеспечивать безопасность ребенка на дороге.

# Выводы по исследовательской работе:

1. Проанализировала данные в различных источниках информации по теме исследования и выяснила, как влияет вес школьного ранца на формирование осанки учащихся;
2. Проанализировала данные о состоянии здоровья опорно-двигательной системы учащихся 1-1 класса, проконсультировавшись у школьного фельдшера и классного руководителя. Выяснила, что на данный момент времени только у 1 ученика из класса имеется нарушение осанки. Хочется, чтобы этот показатель не увеличился с течением времени обучения в школе.
3. Провела эксперимент по взвешиванию пустого ранца и выяснила, что только у 6 ребят он не превышает норму до 500 грамм. Родителям учеников необходимо более тщательно и вдумчиво относиться к выбору школьного ранца для своих детей.
4. Провела взвешивание ранца с учебными принадлежностями и определила совпадают ли полученные результаты с требованиями СанПиН. Выяснила, что только у 5 человек он соответствует норме.
5. Провела взвешивание учебников 1 класса. Вес каждого соответствует норме.
6. На родительском собрании 1-1 класса ознакомила все родителей первоклашек с результатами работы. Призвала родителей повысить контроль за весом школьных ранцев своих детей.
7. Составила рекомендации для учащихся, по определению безопасного веса своего ранца, и памятку родителям по правилам правильного приобретения школьного ранца.

Спасибо за внимание