Фестиваль творческих и исследовательских работ учащихся «Портфолио»

2009/2010

**«Сколько весит моё здоровье».**



Автор проекта:

Микусов Егор,

ученик 3 «а» класса

СОШ №8, г. Канаш

Научный руководитель:

Лёзина Светлана Ивановна,

учитель начальных классов

СОШ № 8, г. Канаш

Чувашская республика

г. Канаш

МОУ «Средняя общеобразовательная школа № «8»

**Содержание.**

1.Аннотация проекта

2. Актуальность проекта

3.Гипотеза

4. Цели. Задачи проекта

5.Механизм и план реализации проекта

6. Предполагаемые результаты проекта

7. Список литературы

8. Приложение

**Краткая аннотация проекта.**

Вас волнует здоровье школьника - здоровье будущего поколения. Тогда этот проект для вас. В данном проекте мы рассматриваем такие вопросы: «Как тяжёлый ранец влияет на осанку ребёнка? Сколько должен весить ранец? Как правильно выбрать ранец?»

**Актуальность проекта.**

В нашей школе, и не только, у школяров в портфеле тяжести, которые подчас не унести и взрослому – учебники, тетради, спортивная форма. Чем старше класс – тем больше сумка у ученика. Тяжеленные ранцы могут стать причиной сколиоза, радикулита и множества других болезней. Наиболее часто встречается заболевание сколиоз- искривление позвоночника. Начальные явления сколиоза чаще всего обнаруживаются в школьном возрасте (10 - 15 лет) .Это период роста детского организма .Важно, чтобы в это время все физиологические процессы проходили правильно. Благодаря данному проекту, мои одноклассники узнают, как сохранить здоровье, нося ежедневно тяжёлую поклажу за спиной. Телепередача и разработанные рекомендации, могут быть использованы учителями для демонстрации ученикам других школ нашего города и Республики.

**Гипотеза.**

Автор проекта предполагает, что ношение чрезмерно перегруженных портфелей школьников может негативно сказаться на состоянии их здоровья.

**Вопросы, направляющие проект.**

Основополагающий вопрос

Сколько весит моё здоровье?

Проблемные вопросы

Что лучше сумка, портфель, рюкзак или ранец?

Как влияет тяжёлый ранец на осанку ребёнка?

Сколько должен весить ранец?

Как правильно выбрать ранец?

Как решить эту проблему?

**Методические задачи.**

1.Выяснить, сколько должен весить портфель ученика начальных, средних и старших классов.

2.Выяснить, как влияет на здоровье ученика масса портфеля. Какие заболевания вызывает чрезмерная нагрузка на позвоночник.

3.Учить устанавливать причинно - следственные связи.

4.Учить составлять связный рассказ по плану.

5. Разработать рекомендации «Как правильно собрать ранец в школу».

**Методы исследования.**

Изучение литературы;

Анкетирование одноклассников;

Составление диаграмм;

Эксперимент;

Наблюдение;

Сбор и анализ информации.

**Механизм реализации проекта.**

Подготовительный

Мотивирование учащихся к участию в проекте.

Определение круга участников проекта.

Определение потребностей учащихся.

Обсуждение проблемных вопросов.

Разделение учащихся на подгруппы.

Основной

Начало проведения эксперимента.

Начало проведения наблюдений.

Сбор и систематизация теоретического материала.

Выполнение и оформление презентаций.

Выпуск детской телевизионной программы.

Завершающий

Защита проекта.

Обсуждение результатов проекта. Самооценка.

Оценка работ учителем.

**Основная часть.**

В нашей школе, и не только, у школяров в портфеле тяжести, которые подчас не унести и взрослому – учебники. Чем старше класс – тем больше сумка у ученика.

Мы провели эксперимент, в ходе которого выяснили сколько весят портфели учеников СОШ №8. Вместе с творческой группой мы решили взвесить тяжести маленьких Гераклов. У 3-го класса самые высокие показатели – 5 кг. Интересно, почему так много им приходится нести? Заглянем в портфель одного из третьеклассников. Учебники, тетради, сменная обувь и ещё раз учебники и тетради… А давайте проясним обстановку с одиннадцатым классом. Дамская сумочка, два пакета с учебниками. Взвесим учебники – 1 кг 800 г. А теперь сумочку – 2 кг 200 г. Складываем – 4 кг. В принципе, вес нормальный. Но сумочка весит больше учебников! Напрашивается сам собой вопрос: "Что находится в сумочке одиннадцатиклассницы?" А у седьмого класса в портфелях

4 кг 500г тетрадок и учебников. А теперь представьте, если ученик ещё с собой несёт физкультурную форму…

По данным института возрастной физиологии РАО, школьный портфель должен весить 10% от массы тела. Судя по эксперименту, многие портфели намного перегоняют эту норму.

В России так и не переняли опыта заграничных школ, где специальный школьный автобус отвозит детей в школу, а после уроков развозит их по домам. И специальные шкафчики в школах пока не практикуются. Хорошо бы, если каждый школьник положил мирно свои учебники в свой собственный шкафчик и закрыл его на ключ. Вот тогда наши портфели будут соответствовать норме… Или лучше, ещё меньше, потому что после восьми уроков (а именно столько их в некоторых классах) любые 100 грамм — за килограмм. В целом, вес школьного портфеля не должен превышать 10% от веса ученика. Например, в 11—13 лет безопасно переносить массу не более 3 кг. Для маленького ребенка носить в школу портфель весом 7 кг равносильно тому, что как если бы взрослый человек каждый день носил на работу килограммов 20—30. Важно! Согласно нормам СанПиНа школьный портфель должен весить не больше:

6-8 лет - 2 кг

9-13 лет – 3 кг

14 лет – 5 кг

15-16 лет – 6 кг

А в младших классах предпочтительно, чтобы этот показатель был еще ниже. Поэтому в ранце необходимо держать только вещи, необходимые в данный учебный день. Тяжеленные ранцы могут стать причиной сколиоза и множества других болезней.

Изучая литературу о животных, мы узнали, что если на осла навьючить тяжеленную поклажу, он откажется ее нести. А обыкновенный школьник, «навьюченный» портфелем, только ответит: «Ничего страшного!»

Медики утверждают, что перенос таких тяжестей для ребенка не пройдет бесследно, в ближайшем будущем это приведет к возникновению болей в спине, испортит осанку, походку, а затем может привести к стойкому радикулиту. Американские врачи, проводившие исследования в начальных и средних классах, пришли к выводу, что вес портфеля не должен превышать 10% от массы тела ребенка. Если ребенок, допустим, весит 27 килограммов, то вес ранца с содержимым не должен превышать 2,7 кг!

Кстати, сам факт перехода на 12-летнюю программу обучения направлен на то, чтобы уменьшить нагрузку на ученика, растянув ее на 12 лет.

Комментарий специалиста

Мы попросили главврача детской поликлиники Самарину Г.В.рассказать, существуют ли какие-то санитарные нормы для печатной продукции для детей, а также для веса портфелей школьников:

В 2003 году Госсанэпиднадзор России установил нормы — как должен выглядеть и сколько должен весить школьный учебник - Конечно, такие нормы существуют, и их обязаны придерживаться не только издатели школьных учебников, но и сами учителя и родители. Потому что, если ребенок каждый день таскает слишком тяжелый рюкзак, это грозит не только искривлением позвоночника, но и массой других хронических заболеваний. Согласно правилам гигиенических требований для печатной продукции для детей , вес каждого учебника не должен превышать: для 1-2 классов – 300 г, 3-4 классов – 350 г, 5-6 классов – 450 г, 7-10 классов – 500 г, 11-12 классов – 600 г. Увеличение веса учебника возможно , но не больше, чем на 20%. Также не рекомендуется выпускать учебники, рассчитанные на несколько лет обучения или совмещение программ разных годов обучения.

Общая масса учебников из расчета на один учебный день в комплекте со школьными принадлежностями, без массы портфеля или ранца, не должна превышать допустимых гигиенических норм для перенесения учениками веса на расстояние до 3 километров:

1-2 классы: 1,5-2 кг;

3-4 классы: 2-2,3 кг;

5-6 классы: 2,3-3 кг;

7-8 классы: 3-3,5 кг;

9-11 (12) классы: 3,5-4,5 кг.

**Заключение.**

В ходе анализа собранного материала мы пришли к выводам:

**Чему отдаёте предпочтение? Всегда носишь все учебные принадлежности?**

**Срок службы твоего портфеля. Портфель – нелёгкий груз.**

1. Большинство третьеклассников предпочитает носить школьные принадлежности в портфелях. Их количество составило 68,28%. Ношение портфеля приводит к искривлению позвоночника т.к. тяжесть по спине распределяется не равномерно. Выбирая между ранцем, портфелем, рюкзаком и сумкой, лучше всего остановиться на ранце. В отличие от портфеля, школьный ранец не вредит позвоночнику, наоборот - приучает его находиться в правильном положении, при этом имеет, как правило, большее количество необходимых кармашков. Рюкзак — также не лучший выбор , поскольку у него мягкая спинка. Этот вариант больше подойдет для старших школьников. Семиклассники отдали предпочтение сумке, их количество составило53,9% ; 76,9 % старшеклассников тоже предпочитают носить книги в сумке. Сумка на одной лямке, тоже является серьезной причиной искривления осанки. Таким образом, самому безопасному школьному ранцу не отдаётся предпочтение ,что может повлечь за собой развитие заболеваний позвоночника у большинства опрошенных ребят.
2. На вопрос «Всегда ли носишь все учебные принадлежности?» 85,71% третьеклассников ответили «да». Учитывая данные эксперимента по взвешиванию ранцев , масса большинства рюкзаков со школьными принадлежностями превышает допустимую норму. Каждый день прилежно заполняя свой ранец книгами и тетрадками, второклассники перегружают свой организм , неся в школу необходимые для занятий принадлежности, причиняя при этом вред своему здоровью.76,1% семиклассников также прилежны и дисциплинированы в подготовке школьного ранца. Только 7,69% выпускников всегда приносят в школу всё необходимое. Возможность получить заболевание позвоночника снижается с переходом ребят в старшие классы.
3. Чаще всего сумки обновляются в старших классах. Благодаря изменениям в моде 76,9% выпускников и 53,9% семиклассников меняют сумки и рюкзаки ежегодно. Возможно ли, что кто-нибудь из этого количества ребят приобретёт ранец? В младших классах родители покупают портфели с расчётом на несколько лет.28,57% ребят получают новый ранец ежегодно. Хорошо, если родители сделают правильный выбор и купят ранец, а если нет, то заболеваний позвоночника не избежать.
4. Считают портфель «нелёгким грузом» 78,57% третьеклассников,46,6% семиклассников и 7, 69% выпускников. Т.о. ребята младших классов больше других подвержены риску заболеваний позвоночника!

На основе исследований есть несколько путей решения данной проблемы.

**Выбираем ранец!**

**Возможность использования второго комплекта учебников.**

**Школьные автобусы.**

**Выпуск учебников для каждой четверти.**

**Заключение.**

Был подобран и изучен материал по данной теме; на основе данных анкетирования получены диаграммы; создана компьютерная презентация, выпущена детская телепередача; выпущен буклет.

Был проведен опрос среди учеников школы, учителей. В результате выяснилось, что масса большинства портфелей школьников с комплектом учебников и письменных принадлежностей не соответствует санитарным нормам, установленным Госсанэпиднадзором РФ. Тяжелые ранцы становятся причиной сколиоза и множества других болезней школьников.

Благодаря данному проекту, мои одноклассники узнали, как сохранить здоровье, нося ежедневно тяжёлую поклажу за спиной. Разработанные нами рекомендации, могут быть использованы учителями для демонстрации ученикам других школ нашего города .

**Словарь терминов.**

СанПиН- санитарные правила и нормы.

РАО- Российская Академия Образования.

Сколиоз - боковое искривление позвоночника.

Госсанэпиднадзор - государственное учреждение здравоохранения. Центр гигиены и эпидемиологии.

**Интернет ресурсы.**

1.<http://www.mosedu.ru/ru/portal/news/n...p>? РИА «Новости» «Сколько весит портфель первоклассника»

2. Санитарные правила и нормы СанПиН "Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных общеобразовательных учреждений. <http://www.school.edu.ru/laws.asp>?

3. http://www.radiomayak.ru/doc.html? Радио "Маяк" (Сколько должен весить портфель первоклассника)

4. Ежедневная газета Латвии. Образование «Портфель, который тянет к земле»

<http://www.2mm.ru/zdorovie/472> «Нарушение осанки у детей».

5.http://www.test.org.ua/ru/tests/test-128.html Тестирование ранцев

6.http://www.kp.ru/daily/23955.4/71974/ Ранец должен быть легким! Газета « Комсомольская правда».

7.<http://www.medicinform.net/fizio/lfk/skolioz3.htm> Е.М. Щерба

Одесский государственный медицинский университет .Кафедра общей гигиены и социальной медицины .

8. [www.ruscenter.ru/237.html](http://www.ruscenter.ru/237.html) Институт возрастной физиологии «Здоровье детей и школьные факторы риска».

**Приложение№1.**

**Анкета для учащихся.**

1.Что вы предпочитаете:

портфель, ранец, рюкзак, сумка

2.На что обращаете внимание при покупке ранца:

рисунок, наличие карманов, размер, вес

3. Вы считаете, что школьный портфель:

тяжёлый, лёгкий, слишком тяжёлый, нормальный

4.Как облегчить школьный ранец?( предложения)…………………….

………………………………………………………………………………

5.Ты всегда носишь в школу все необходимые учебники?

Да нет иногда

1. Сколько лет твоему портфелю?

**Приложение №2.**

**Таблица№1.**

**Вес ранца с учебным комплектом не должен превышать в:**

|  |  |
| --- | --- |
| **1-2 класс**  **3-4 класс**  **5-6 класс**  **7-8 класс**  **9-11 класс** | **1,5 кг**  **2,5 кг**  **3 кг**  **3,5 кг**  **3,5-4 кг** |

**Таблица№2.**

**Вес учебника не должен превышать в:**

|  |  |
| --- | --- |
| **1-4 класс**  **5-6 класс**  **7-9 класс**  **11 класс** | **300 г**  **400 г**  **500 г**  **600 г** |

**Приложение№3.**

**1.Не носите ничего лишнего в своих портфелях.**

**2. Проверяйте ранец ежедневно и не забывайте вытащить из него ненужные учебники.**

**Воспользуйтесь этими советами, и вы почувствуете, как Ваш, многоуважаемый ранец, заметно полегчал .**

**Поверь мне!**

**Я это уже сделал!**

