



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
**ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ**

**АНО ОС
«Диалог – Центр»**

**Проектная конференция «Экологическое мировоззрение и
здоровый образ жизни детей и молодёжи в XXI веке», 2020 год
Направление: Экономика здоровья**

**Тема проекта: Влияние тяжести на
формирование осанки школьника**

Авторы: Хобраков Мэргэн, ученик 7 класса, Аханаев

Мэргэн, ученик 5 класса

МБОУ «Курумканская СОШ №1»

**Руководитель: Зарубина Валентина Павловна, учитель
биологии и химии МБОУ «Курумканская СОШ1»**

Цель работы: изучение влияния тяжестей на осанку детей младшего школьного возраста.

Задачи исследования:

- 1.Провести измерение веса ранца в течение недели на собственном примере;**
- 2.Проверить соответствие веса школьного ранца нормативу;**
- 3.Выяснить особенности осанки детей младшего школьного возраста;**
- 4.Узнать о правильной и неправильной осанке и ее значении для здоровья**

Гипотеза: осанка может измениться из-за действия тяжести на позвоночник.

Последствием неправильного ношения тяжестей в младшем школьном возрасте, может стать искривление позвоночника, так как скелет только формируется.

Актуальность темы: очень важно знать, как правильно должна формироваться осанка и следить за ней. От этого зависит здоровье в будущем.

Методы исследования

- Изучение литературы по теме;
- Эксперимент;
- Математические и статистические методы.



Норматив веса одного учебника

- 1 - 4-х классов - 300 г
- 5 - 6-х классов - 400 г
- 7 - 9-х классов - 500 г
- 10-11-х классов – 600 г

Норматив веса учебников на один учебный день

- 1-3 классов - от 1,5 до 2,0 кг
- 4-5 классов - от 2,0 до 2,5 кг
- 6-7 классов - от 3,0 до 3.5 кг
- 8-11 классов - от 4,0 до 4,5 кг

Практическая работа «Изучение соответствия санитарно- гигиеническим нормам портфеля учащегося 5 класса»

1. Взвесить портфель без школьных принадлежностей
2. Проверить вес учебников, необходимых по программе, и сравнить их с гигиеническими нормами.
3. В течение недели наблюдать за изменением веса портфеля.

Вес учебников и тетрадей

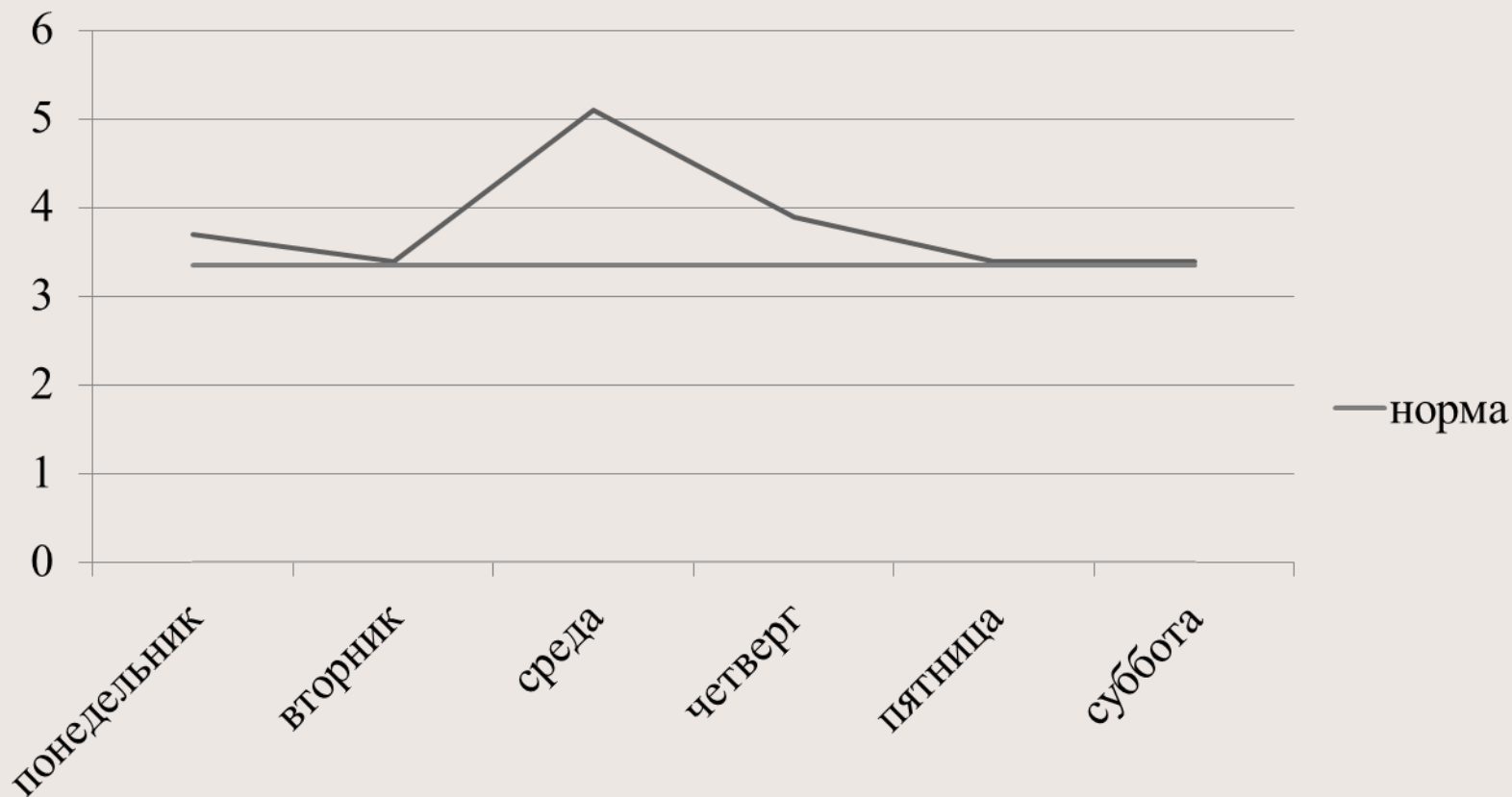
- «Русский язык» - 300 г.
- «Математика» -350 г.
- «Литературное чтение» - 255 г.
- «Биология» - 285 г.
- «История» - 485 г.
- «Английский язык» -375 г.
- «География» – 295 г.
- «Технология» - 250 г.
- «Бурятский язык» – 280 г.
- «Рисование» - 375 г.
- «Музыка» - 185 г.
- «ОБЖ» - 225 г.
- Тетрадь 12 листов – 23 г.
- Рабочие тетради к учебникам – 110 г.
- Спортивная форма – 500 г.



Изменение веса ранца с учебниками по дням недели

| Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота |
|--------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 3 кг 700 г | 3 кг 400 г | 5 кг 100 г | 3 кг 900 г | 3 кг 400 г | 3 кг 400 г |

Изменение веса ранца с учебниками по дням недели



Рекомендации школьникам по сохранению осанки

- Носите ранец не за ручку, а на спине.
- Не носите ранец или портфель в одной руке.
- Не носите лишнего в ранцах.
- Проверяйте ранец ежедневно и не забывайте выложить из него ненужные учебники, тетради.