Исследовательский проект

«Осанка школьника – основа здоровья»

Автор: Дудченко Валерия , 6 класс

Руководитель: Пдо Исаченко Л.В

2018год

Оглавление

1. Введение……………………………………………………………. … 3
2. Содержание исследования
   1. План работы……………………………………………………3- 4
   2. Причины нарушения осанки……………………….. 4
   3. Рекомендации ………………………………………………..4- 5
3. Заключение

3.1 Выводы и результаты исследования……………… 5-6

1. Список литературы …………………………………………………7

Приложения

**1.Введение**

**Цель:**

обратить внимание на сбережение своего здоровья (осанки) путём ежедневного контроля тяжестей за спиной.

**Задачи:**

Проанализировать данные в медицинской литературе по теме исследования.

Доказать, что тяжёлый портфель вредит здоровью.

Познакомиться с понятием - осанка.

Познакомить учеников с рекомендациями специалистов по сохранению и профилактики нарушения осанки.

**Объект исследования:** Здоровье ученика.

**Предмет исследования:** Влияние тяжёлого портфеля наосанку ученика

**Участники исследования:**

ученики1-го, 3-го класса МКОУ

«СОШ с.Старый Искитим»

**Гипотеза исследования:**

я предполагаю, что тяжёлый

ранец вредит здоровью, и является одной из причин нарушения осанки.

**Методы исследования:**

Анализ, опрос, наблюдение, сбор информации из книг, интернета, эксперимент.

**Результаты исследования :**Рекомендации для всех.

**Актуальность**

Одной из наиболее острых проблем, связанных с нарушением здоровья детей в школьный период их жизни, считается нарушение осанки. По данным статистики, 80% школьников к концу обучения имеют нарушения осанки.Так, например, "болезнью школьника" называют сколиоз, потому что приобретают его чаще всего в школьные годы.  
Больше всего подвержены сколиозу школьники 6-7 и 12-15 лет, именно в этом возрасте очень быстро растет скелет. Неудивительно, что мышцы, призванные поддерживать позвоночник в прямом положении, не справляются с нагрузкой. Ребята носят тяжёлые ранцы, портфели с одной лямкой, а также низко склоняются над партой, горбятся, одно плечо становится выше другого, и позвоночник деформируется. На ранней стадии такой дефект еще можно исправить, однако, если вовремя этого не сделать, врачам остается лишь диагностировать сколиоз

**2.Содержание**

**2.1План работы**

Узнать у медицинского работника о состоянии опорно-двигательной системы, в частности об осанке, ребят нашей школы.

Уточнить причины нарушения осанки;

Взвесить ранцы без школьных принадлежностей у учеников1-го , 3-го класса.

Проверить вес учебных пособий, необходимых по программе, и сравнить с гигиеническими нормами.

В течение недели наблюдать за изменением веса ранца в связи с учебными нагрузками.

Дать рекомендации родителям, учителям, детям по профилактике нарушения осанки

**2.2Причины нарушения осанки**

недостаточная двигательная активность

детей, слабый мышечный корсет.

длительное пребывание ребенка в неправильном положении тела;

Несоответствие мебели росту ребенка

Неправильно подобранный ранец, несоответствие его веса к весу ученика

**При правильной** осанке голова и туловище расположены на одной вертикали, плечи развернуты, слегка опущены и находятся на одном уровне, лопатки не выпирают, грудь приподнята, живот втянут, ноги выпрямлены в коленных и тазобедренных суставах, стопа без деформаций.

В нашей школе обучается 78 ребят из них 32 ученика из младших классов, 46 из старших классов.

По информации медицинского работника

5% ребят из младших классов имеют признаки нарушения осанки;

35% ребят из старших классов имеют признаки нарушения осанки;

**Гигиенические требования** к изданиям учебников для общего и начального профессионального образования», в которых регламентирован вес учебного издания для каждой возрастной группы. Он не должен превышать для учащихся:

- 1-4-х классов – 300 г;

- 5-6-х классов – 400 г;

- 7-9-х классов – 500 г;

- 10-11-х классов – 600 г.

**Вес учебных предметов и тетрадей**

Дневник – 260 г

«Математика» - 300-600г

«Русский язык» - 150 - 200г

«Английский язык» - 800г

Тетрадь - 140 г

«Литературное чтение» - 200-300г

«Окружающий мир» - 400-500г

Вес пустого ранца 800 гр-1500г

Дневник – 260 г

«Математика» - 300-600г

«Русский язык» - 150 - 200г

«Английский язык» - 800г

Тетрадь - 140 г

«Литературное чтение» - 200-300г

«Окружающий мир» - 400-500г

Вес пустого ранца 800 гр-1500г

Вес ранца должен быть меньше 10% веса ученика,

т.е. вес ученика (в килограммах) надо умножить на 10 и разделить 100.

Анализируя полученные данные, мы видим, что вес ранца намного превышает допустимые нормы.

**2.3Рекомендации**

**Рекомендации родителям**

Просим вас: не покупайте тяжелые ранцы! Врачи рекомендуют средний вес пустого ранца для ученика начальной школы – 300 г.

Ранец должен быть с ортопедическими вставками или жёсткой фиксацией в области спины, а также иметь широкие лямки.

- Отправляйте детей заниматься в спортивные секции..

- Занимайтесь утренней зарядкой вместе с детьми.

Пожалуйста, позаботьтесь о ваших детях и об их здоровье

**Рекомендации учителям**

Снизить вес школьных ранцев и способствовать таким образом профилактике нарушения осанки у учащихся можно несколькими путями:

- использовать только те учебники и пособия, которые прошли гигиеническую экспертизу;

- найти возможность использовать два комплекта учебников (один – в школе, один – дома);

- при составлении школьного расписания учитывать гигиенические требования к весу ежедневных учебных комплектов;

- организовать хранение сменной обуви, спорт- инвентаря, принадлежностей для уроков труда, изо и т.п. в помещении школы;

**Рекомендации ученикам**

организовать в классе библиотеку необходимых книг для дополнительного чтения.

- Не носите лишнего в ранцах.

- Проверяйте ранец ежедневно и не забывайте вытащить из него

ненужные учебники.

**Правила для поддержания правильной осанки**

При переносе тяжестей нужно равномерно нагружать руки.

Не носить ранец или портфель в одной руке.

Правильно сидеть за столом, партой, на стуле, не горбиться.

Спать необходимо на жесткой постели с невысокой подушкой.

Стоять и выполнять различную работу с выпрямленной спиной.

Выполнять упражнения по укреплению мышц туловища. Постоянно заниматься спортом

**Подведение итогов**

Многие ученики имеют неправильную осанку

Не все ученики следят за своей осанкой.

У многих учеников очень тяжёлые портфели, которые не соответствуют гигиеническим требованиям.

А также у многих портфели с узкими лямками и без жёсткой фиксации в области спины.

Многие ученики носят портфель накидывая на плечо только одну лямку

**3.Заключение:**

Проведя исследование и изучив литературу, мы выяснили и доказали, что существует проблема нарушений осанки у детей школьного возраста, и косвенной причиной данных нарушений является неправильное отношение к такому предмету как – ранец. Все отклонения в осанке, представляют большую опасность, если они не выявлены своевременно и не приняты меры для их устранения. Неправ тот, кто думает, что красивая и правильная осанка дается человеку от природы. Ее нужно воспитывать с детства. Утро каждого ребёнка должно начинаться с зарядки, т.к. утренняя гимнастика дает заряд бодрости на весь день. Постоянные комплексные занятия спортом, являются профилактикой нарушения осанки

**Вывод**

Неправильно подобранный ранец , а также его тяжесть, может являться одной из причин нарушения осанки в школьном возрасте.

**4.Литература**

1.А.А. Плешаков «Окружающий мир», с. 140 «Опора тела и движение»

2.Я познаю мир: Дет.энцикл.:Медицина, с.23 «Царственная осанка – залог здоровья»

3.Гигиенические требования к изданиям учебников.

**Приложение1**

**Пять упражнений для красивой осанки**

Правильная осанка важна не только для здоровья позвоночника. Люди, ровно держащие спину, выглядят стройнее и моложе, чувствуют себя более уверенно. Поддерживать красивую осанку помогут простые упражнения, которые можно выполнять между делом, на ходу.

Все внутренние органы при хорошей осанке располагаются правильно – улучшается пищеварение и общее самочувствие. Правильная осанка поднимает настроение, и, более того, люди, которые ровно держат спину, выглядят стройнее и моложе тех, кто горбится. На них даже одежда сидит лучше.

Упражнения, укрепляющие спину и исправляющие осанку, совсем не сложные, даже забавные, и выполнять их можно между делом, всякий раз, когда вы вспомните об этом

**Марионетка на ниточках»**

Шагая, например, по улице, представьте, будто к вашей макушке привязана нитка, за которую кто-то тянет вас ровно вверх, а к плечам – еще две ниточки, слегка отводящие их назад. Грудь распрямится, спина вытянется, шея будет выглядеть длиннее, а походка обретет легкость.

**«Книга на голове»**

Возьмите большую книгу в твердой, но не глянцевой обложке, положите ее на голову и попробуйте стоять, сохраняя равновесие, чтобы книга не упала. Если это не представляет для вас сложности, начните ходить с книгой на голове, можно даже попытаться слегка пританцовывать. Когда это упражнение станет для вас слишком простым, берите несколько книг.

**«Чайка»**

Стоя прямо, поднимите руки в стороны до уровня плеч. На счет «раз-два-три» отводите их, насколько возможно, назад, на счет «четыре» возвращайте в исходное положение

**Висение на турнике**

Если у вас дома есть детский спортивный комплекс с турником или перекладина, на которой можно висеть, схватившись за нее руками, «зависайте» на ней периодически на 1-2 минуты. Это снимает напряжение мышц спины и помогает позвоночнику выпрямиться. Особенно полезно повисеть так после [рабочего дня, проведенного за компьютером](http://www.wday.ru/krasota-zdorovie/encyclopedia-zdorovia/manager-survive-guide/), или после тренировки.

**Ерзайте**

Это не шутка. Усаживаясь куда-нибудь – и на мягкий диван, и на деревянную скамейку, внимательно прислушайтесь к себе: какие ощущения испытывает тело? Поерзайте на месте, попробуйте сесть по-разному, выберите удобную позу. Но слишком долго оставаться в одном и том же положении тоже не очень полезно: чувствуете, что устаете – значит, надо поерзать снова.