

Портфель и осанка школьника.

Калугина Маргарита
3А класс, школа №145

2012г.

Цель исследования.

- Помочь научиться младшему школьнику избавиться от лишнего в рюкзаках и носить в школу самое необходимое.



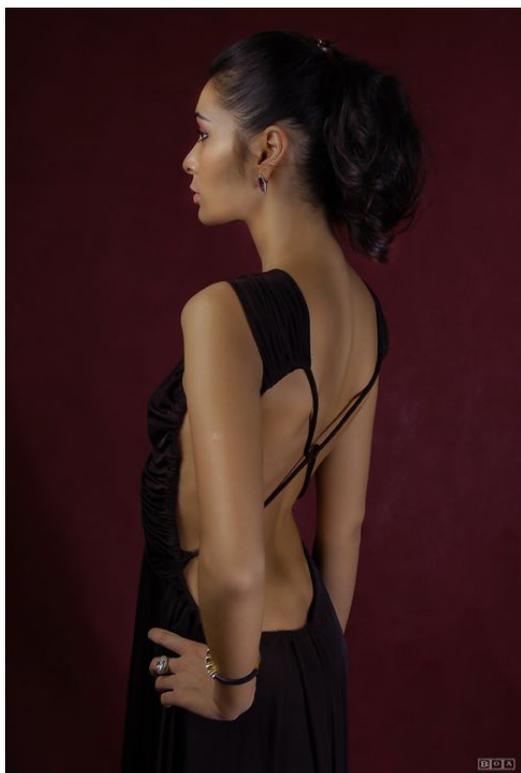
Ура в школу!

Большинство ребят мечтают быть отличниками, когда идут в школу.

К сожалению успехи достигаются не только за счет интенсивной умственной деятельности, но и за счет эмоционального напряжения, а так же сокращения сна, двигательной активности и пребывания на свежем воздухе. В результате мышцы ослабевают, а это ведет к проблемам с осанкой.

Осанка- это ПРИВЫЧНОЕ положение тела непринужденно стоящего человека.

Правильная осанка формируется до 10-13 лет.



Признаки сколиоза



Результат!



Неправильные привычки!

Почему осанка может быть не правильной?

- Вредные положения тела.
- Слабые мышцы.
- Недостаток в пище кальция, белков и витаминов.
- Разная длина ног (у 75% людей левая нога короче правой).
- Мебель не соответствующая возрасту.
- Неудобная одежда и обувь.
- Заболевания внутренних органов.
- Близорукость.
- Неправильное удерживание ручки при письме.
- ...
- Неправильно подобранный и тяжёлый рюкзак.

Как правильно подобрать

- Вес не более 700 гр.
- Из лёгкого, прочного, водоотталкивающего, морозостойкого материала.
- Имеет несколько отделений.
- Задняя стенка плотная, хорошо прилегает к спине, «держит» позвоночник.
- Плечевые ремни



Как облегчить портфель.

- Провели классные часы по теме «Сколиоз».
- Контроль родителей и учителей.
- По возможности использовать 2 комплекта учебников (один-в школе,один-дома).
- Хранение спортивного инвентаря, принадлежности для уроков труда и ИЗО в классе.
- Разделили ответственных за учебники между первым и вторым вариантами.

3А класс

№ п/п	Фамилия	первое взвешивание (кг)	лишнее количество предметов (шт)	последнее взвешивание (кг)
1	Андреева	4	4	3
2	Белова	н		н
3	Богданова	3,5	2	3
4	Ерастова	3,5	2	3
5	Жиленко	4	3	2,5
6	Иванова	4	3	4
7	Калугина	3	1	3
8	Килин	3,5	1	3
9	Кузнецова	3,5	1	3,5
10	Кузнецов	4	1	4
11	Лукоянов	4,5	5	4,5
12	Михайлина	5	2	4
13	Николаев	4,5	2	4,5
14	Облезова	3,5	2	3
15	Погребняк	4	2	3
16	Рожаева	4	2	3,5
17	Смирнова	4	2	4
18	Саляников	4,5	2	4,5
19	Сысоев	4	1	3
20	Татаринцева	2,5	1	2,5
21	Тинина	4	1	2,5
22	Устюгова	3,5	2	3,5
23	Шипанова	4	2	4
	Среднее	3,9		3,4

Гигиеническая норма веса портфеля для учеников 3-4 классов – не более 2,5 кг



Мы взвесили рюкзаки в разных классах.

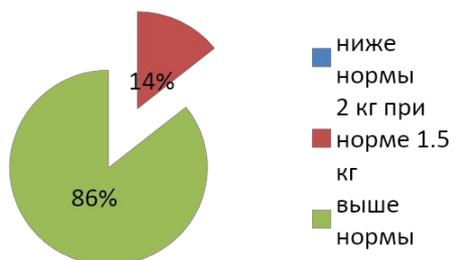
классы	Реальный средний вес	Норма не более 10% от веса ребёнка
1-2	3,1	Не более 1,5 кг
3-4	3,3	Не более 2,5 кг
5-6	3,5	Не более 2,5 кг
7-8	3,1	Не более 3,5 кг
9-11	2,8	Не более 4,5 кг

- Дышите, не дышите! На что жалуетесь?
- На портфель...

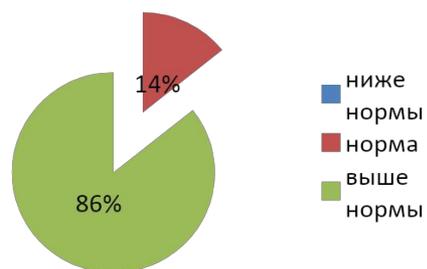


Результаты исследования.

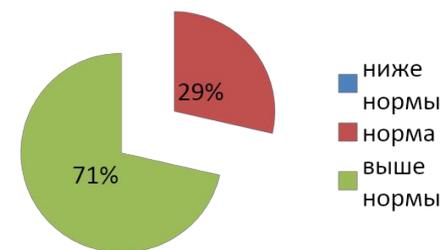
1-2 классы



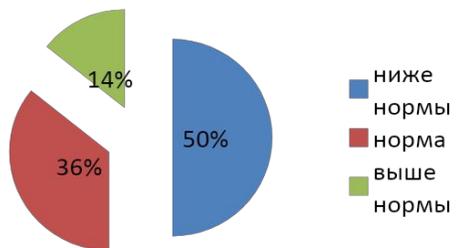
3-4 классы



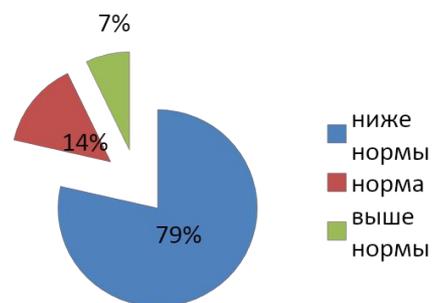
5-6 классы



7-8 классы



9-11 классы



ХИП-ХОП

History of
Hip-Hop Radio
Vol. 1





Спасибо!

