

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
РЕСПУБЛИКА КАРЕЛИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ №1»



**Исследовательская работа на тему:
«Школьный ранец и осанка
ребёнка».**

Выполнила:Каллиева Милана
ученица 3 «А» класса
«Лицей №1»
г. Костомукша

Актуальность выбранной темы:

Проблема нарушений опорно-двигательного аппарата школьников выходит в последние годы на ведущие позиции. Уменьшение двигательной активности, ухудшение питания, дефицит массы тела при увеличивающихся умственных нагрузках привели к тому, что в ряде школ растёт число детей с нарушением функций опорно-двигательного аппарата.

Объект исследования: ученики 3 «А» класса .

Предмет исследования: школьные ранцы учеников 3 «А» класса

Цель исследования: выяснить, безопасен ли для здоровья вес моего ранца и вес ранцев моих одноклассников.

Задачи:

- 1.Изучить литературу и осуществить поиск информации о ранцах в Интернете.
- 2.Изучить понятие «осанка»
- 3.Исследовать и проанализировать состояние школьных ранцев моих одноклассников.
- 4.Провести эксперименты и обобщить полученные результаты.
- 5.Узнать, сколько должен весить ранец, провести взвешивание;
- 6.Узнать, как тяжёлый ранец влияет на осанку школьника доказать, что тяжёлый ранец вредит здоровью;
- 7.Разработать инструкцию к снижению веса ранца.

Гипотеза исследования: Предполагаю, что неправильно подобранный и тяжелый ранец вредит здоровью».

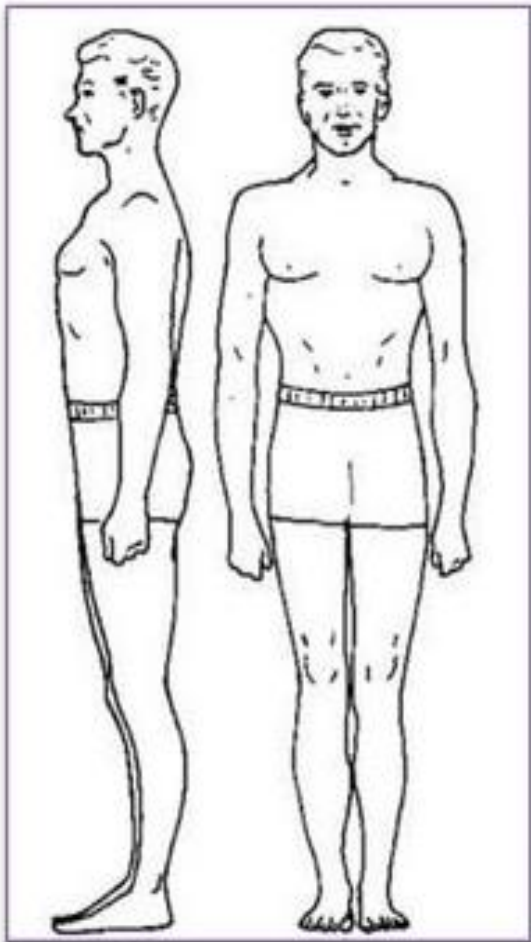
Методы исследования: опрос, наблюдение, эксперимент, сбор информации из интернета и других источников.

Школьный ранец (иногда — ученический ранец или школьный портфель) — кожгалантерейное изделие с плечевыми ремнями, предназначенное для переноски учебников, школьно-письменных принадлежностей на спине.



Воспитание осанки у аристократии.





Признаки правильной осанки

- ключицы находятся на одном уровне;
- вид сзади, лопатки и плечи расположены симметрично;
- голова, бедра и туловище на одной линии;
- живот втянут;
- ноги имеют одинаковую длину.

Что влияет на осанку детей

Правильное питание. Обязательно в рацион необходимо включать продукты, содержащие витамины С, D. Это семга, скумбрия, молоко, яйца, смородина, цитрусовые и бобовые. Обязательно в рацион должны входить творог, сыр, кисломолочные продукты, все они содержат кальций, необходимый для роста и развития скелета человека.

ВИТАМИН D В ПРОДУКТАХ



Каким должен быть школьный ранец?



портфель



ранец



рюкзак

Рекомендации специалистов в выборе ранца



Важные параметры выбора школьного ранца для детей 1-4 класса.

Вес пустого ранца	От 0,7 до 1,2 килограмма. Оптимальный – около 1,1 кг.
Вес заполненного ранца	Не более 10% от веса ребёнка.
Спинка	Ортопедическая или анатомическая: плотная с толстыми подушками. Не должна гнуться под собственным весом.
Материал	Водонепроницаемые синтетические ткани без запаха. Усиленное жёсткое дно.
Лямки	Широкие – 4-5 см. С мягкими подкладками, регулируемые по высоте.
Светоотражающие элементы для любой без исключения модели	

1. Берём в школу только необходимые вещи
2. При выборе портфеля учитывать его вес
3. По возможности оставлять вещи для дополнительных занятий в классе
4. Чаще наводим порядок в своем рюкзаке



Спасибо за внимание!