

ГБОУ № 204 Центрального района Санкт-Петербурга

Методические рекомендации для педагогов по организации проекта по
здоровосбережению на тему

«Сколько весит школьный рюкзак
или
Все свое ношу с собой.»

подготовила

Педагог-психолог Олегина А. В

Санкт-Петербург
2017 год

До чего же скучно, братцы,
на чужой спине кататься!
Дал бы кто пару ног,
чтобы сам я бегать мог,
Я б такой исполнил танец!
Да нельзя, я – школьный ...Ранец

Методические рекомендации по реализации с обучающимися начальной школы информационного и исследовательского группового краткосрочного проекта «Сколько весит школьный рюкзак или Все свое ношу с собой.»

Данные рекомендации могут быть использованы педагогами и воспитателями при организации внеурочной деятельности обучающихся.

В основу данных методических рекомендаций положен опыт коллектива учащихся 204 школы с углубленным изучением финского и английского языков Центрального района Санкт-Петербурга. Проект осуществлялся в 3 четверти 2017-18 учебного года.

Подготовила педагог-психолог 1 квалификационной категории, сотрудник ППМС центра «Развитие» Центрального района г. Санкт-Петербурга Олегина Александра Владимировна
8-921-347-36-63

Пояснительная записка

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в современных условиях развития актуальна, потому что поддержание на высоком уровне здоровья детей - одна из главных задач развития страны. Вот поэтому перед системой образования стоит задача не оздоровления, а в первую очередь недопущения неправильного обращения участников образовательного процесса со своим здоровьем. Один из маленьких, но важных аспектов - недопустимость переноски тяжестей детьми.

В современных условиях особую актуальность приобретают деятельностные, групповые, игровые, ролевые, практико-ориентированные, проблемные, рефлексивные и тому подобные формы и методы обучения. Ведущее место среди таких методов, обнаруженных в арсенале мировой и отечественной педагогической практики, принадлежит сегодня методу проектов.

В основу этого метода положена идея о направленности учебно-познавательной деятельности школьников на результат, получаемый при решении той или иной проблемной задачи.

Внешний результат можно увидеть, осмыслить, применить в реальной практической деятельности.

Внутренний результат – опыт деятельности – становится бесценным достоянием учащегося, соединяя в себе знания и умения, компетенции и ценности.

Результат Результатом реализации данного проекта является повышение мотивации к здоровому образу жизни и актуализации контроля повседневных действий в рамках здоровосбережения.

Следующие умения и навыки проектной деятельности формируются в процессе работы над проектом «Сколько весит школьный рюкзак или Все свое ношу с собой»

- мыследеятельностные:

- выдвижение идеи (мозговой штурм) Каким образом мы можем оценить вес ранца, как отследить изменение веса в течении учебной недели, как представить результаты

- проблематизация Каким образом мы можем уменьшить вес ранца

- коммуникативные: слушать и понимать других, выражать себя, находить компромисс, взаимодействовать внутри группы, находить консенсус;

- поисковые: находить информацию по литературным источникам, в сети Интернет, формулирование ключевых слов;

-) информационные: структурирование информации, выделение главного, приём и передача информации, представление ее в различных формах,

- проведение инструментального эксперимента: организация рабочего места, подбор необходимого оборудования, осмысление полученных результатов

Цель предлагаемых методических рекомендаций: оказание методической помощи педагогам, организаторам воспитательной работы с детьми по вопросам здоровосбережения в рамках реализации в начальной школе проекта «Сколько весит школьный рюкзак или Все свое ношу с собой».

При работе по методу проектов необходимо учитывать психолого-физиологические возрастные особенности обучающихся.

Темы проектов учащихся этого возраста должны быть тесно связаны с предметным содержанием, поскольку наглядно-образное мышление, характерное для детей, обучающихся в начальной школе, любопытство, интерес к окружающему миру подталкивают учащихся к выбору темы на основе конкретного знакомого содержания.

Проблема проекта или исследования, обеспечивающая мотивацию включения в самостоятельную работу, должна лежать в области познавательных интересов ребёнка и находиться в зоне ближайшего развития.

Содержание

Длительность выполнения данного проекта целесообразно ограничить 1-2 неделями в режиме урочно-внеурочных занятий

Проект реализуется в три этапа:

1 этап. Введение в проблему.

Вступительное мотивирующее слово педагога. Например. Можно обратить внимание на требования гигиенистов.

Данные рекомендации отражены в новых СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (приложение 1), а также в Единых санитарно-эпидемиологических требованиях к товарам, подлежащим санитарно-эпидемиологическому надзору.

Вес ранца без учебников для учащихся 1-4 классов должен быть не более 700 граммов.

При этом ранец должен иметь широкие лямки (4 – 4,5 см) и достаточную формоустойчивость, обеспечивающую его плотное прилегание к спине обучающегося и равномерное распределение веса. Материал, используемый для изготовления ранцев, должен быть легким, прочным, с водоотталкивающим покрытием, удобным для чистки.

Ранец может иметь два отделения или одно отделение с карманом или вкладышем: основное, – для книг и тетрадей, меньшего размера, – для ручек, карандашей и т. п.

Плечевые ремни должны быть прочно закреплены по середине верхнего края задней стенки или на шпации в местах крепления ручки. В нижней части ремней необходимо приспособление, позволяющее изменять их длину в соответствии с ростом ребенка и характером одежды. Один из ремней должен иметь разъем, облегчающий одевание и снятие ранца. Пряжки или другие приспособления для изменения длины ремней следует крепить на дне ранца во избежание травм и порчи одежды.

Требования к весу учебников и письменных принадлежностей также включены в новые правила (п.10.32). Вес ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей не должен превышать: для учащихся 1-2-х классов - более 1,5 кг, 3-4-х классов - более 2 кг, 5 - 6-х - более 2,5 кг, 7-8-х - более 3,5 кг, 9-11-х - более 4,0 кг.

В соответствии с СанПин 2.4.7.1166-22.4.7. «Гигиенические требования к изданиям учебным для общего и профессионального начального образования», вес каждого издания не должен быть более:

300 гр. – для 1-4 классов

400 гр. – для 5-6 классов

500 гр. – для 7-9 классов

600 гр. – для 10-11 классов

11 этап. Работа над проектом.

Работа в малых группах- ребята формулируют последствия, к которым ведет систематическая переноска тяжестей. Данные, полученные с помощью мозгового штурма, обсуждаются всем классом. В случае необходимости педагог вносит дополнения и коррективы.

Рассмотрим три наиболее часто встречающихся патологии:

1. Нарушение осанки(сколиоз, кифоз,др)

2.Плоскостопие.

3.Болезни суставов.

4 Пупочные грыжи

5 Утомление

6 Повреждение нервов и мышц. На школьнике это отражается в виде ухудшения физической формы, истощения мышечного каркаса, потери ловкости, трудностей в рисовании и письме. Из-за потери нервными окончаниями чувствительности сигналы мозга к рукам поступают замедленно, теряются функциональные способности пальцев.

Формулирование детьми цели проекта, (в нашем случае поиск путей сбережения своего здоровья путем ежедневного контроля веса школьного рюкзака). Цель для учителя на этом этапе- Активизировать познавательную деятельность учеников.

Выделение задач проекта,

выбор координаторов- ответственных за проект детей (хорошо, если это будут ребята, увлеченные проектом и имеющие недостаточно возможностей проявить себя в другом виде деятельности)

составление плана проекта, (пример нашего плана приведен ниже)

Ниже приведен пример нашего плана. Чтобы узнать, сколько весит школьный портфель, мы провели практическую работу. Она состояла из нескольких этапов

1. Взвесить пустые ранцы у учеников класса.

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

3 Соотнести массу тела детей с весом их рюкзаков (Взвешивание детей желательно проводить дома., вовлекая в эту работу родителей. Если в классе есть учащиеся, стесняющиеся своего веса. Данный этап проводить не рекомендуется.)

Данные взвешиваний пустых рюкзаков, массы тела, веса портфеля по дням недели, описание «лишних» предметов в ранцах дети заносили в таблицу, начерченную на большом листе ватмана.

4. Подвести итоги по позициям: В нашем случае были выбраны следующие позиции

- самый лёгкий ранец;
- самый тяжёлый ранец;
- самый тяжёлый ранец с принадлежностями;
- самый лёгкий ранец с принадлежностями;
- самый «тяжёлый» учебный день;
- самый «лёгкий» учебный день.

5 Выяснить причины «перевеса» В парах дети брали интервью друг у друга. Данные заносились на ватман

По словам детей, главными «утяжелителями» являются мокрые принадлежности после посещения бассейна. Так же в школу часто дополнительно носят книги, брелки, планшеты, бутылки с водой. В ранцах нашлись даже цепи и штатив для сэлфи!

!!! этап. Заключительный. Предоставление социального результата проекта.

Иницирующие выступления перед учениками других классов школы Выработка рекомендаций для учеников, родителей и педагогов. Оформление презентаций.

Рекомендации ученикам.

1. Носите ранец в правильном положении.

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

3 Регулируйте ляжки «для зимней одежды-для школьной формы»

4 Правильно укладывайте вещи в ранец

Рекомендации родителям.

1. Врачи рекомендуют средняя масса пустого ранца для ученика начальной школы – 400-700г Также следите за тем, чтобы ширина ранца не превышала ширину плеч ребенка, верхний край не был выше плеч, а нижний – ниже бедер.

2 Поощряйте детей носить рюкзаки правильно. Важно, чтобы ляжки можно было подогнать не только под рост школьника, но и под одежду (одно дело, малыш ходит в рубашке, другое – в пальто или шубе). А дополнительный уплотнитель и достаточная ширина (не менее 4 см) не позволят ляжкам врезаться в плечи;

3 Снабдите рюкзаки катафотами, заметными в темное время суток

Рекомендации работникам школ.

- По возможности в начальной школе использовать два комплекта учебников (один - в школе и один - дома);

- при составлении школьного расписания учитывать гигиенические требования к массе ежедневных учебных комплектов;
- организовать индивидуальные секции для хранения учениками вещей в помещении школы (сменной обуви ,спортивного инвентаря, принадлежностей для уроков технологии, изобразительного искусства, содержимого пеналов);
- не поощрять использование толстых общих тетрадей, по возможности переходить на 12-листовые

и не забывайте про собственные спины! подавайте правильный пример!

Список рекомендуемой литературы

1. Иванова Н.В. Возможности и специфика применения проектного метода в начальной школе. // Начальная школа, 2014, №2, с. 96-11.
2. Лопанин А. Тяжелая ноша. Интернет-ресурс - http://timix.*****/archives/6862
3. На что стоит обращать внимание при покупке портфеля первоклассника. Интернет-ресурс – http://*****/index.php?newsid=69
4. З.Правда о школьных портфелях. (Сайт «Здоровье») <https://yandex.ru/images>
5. "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях" СанПиН 2.4.2.2821-10