МОУ ДАУРСКАЯ СОШ

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА НА ТЕМУ:

ЗДОРОВАЯ СПИНКА - К УСПЕХУ ТРОПИНКА

Школьный портфель

Выполнила работу:
Болдырева Юлия,
ученица 3 «А» класса
Руководитель:
учитель начальных классов
Кулишина Светлана Игоревна

Зимою книжками набит,
А летом пуст и крепко спит.
Зимой по улице бежит,
А летом в комнате лежит.
Но только осень настаёт,
Меня он за руку берёт,
И снова в дождик и метель
Со мной шагает мой портфель

Социальный проект «Школьный портфель».

Цель проекта:

- выяснить требования, которые необходимо предъявлять к школьному портфелю и соответствие этим требованиям школьных портфелей обучающихся нашей школы;
- провести разъяснительную работу среди обучающихся и их родителей.

Задачи:

- проанализировать данные в литературе, интернет ресурсах по теме исследования;
- узнать какие гигиенические требования предъявляются к школьному портфелю;
- исследовать и проанализировать состояние школьных портфелей учащихся 3 «А» класса с точки зрения гигиенических требований;
- сделать вывод на основе проведённых наблюдений;
- разработать памятки и рекомендации

Методы исследования :

опрос, наблюдение, беседа, сбор информации из книг, журналов, Интернета, эксперимент, фотографирование.

Гипотеза исследования :

тяжелый портфель вредит здоровью школьника

Рюкзак первобытного человека

Пехотный ранец 1808 год

Портфель наших прабабушек и прадедушек

Такой портфель был у всех школьников с 1 по последний класс.

Обладать портфелем для детей, послевоенного времени, было большой радостью и гордостью!

Как правило, портфели были очень легкими, в связи с дефицитом детской литературы и учебными изданиями.

Портфель 40-50-ых годов

Портфель 50-60 х годов

Портфели наших бабушек и дедушек

Портфель 70-х годов

Портфель в 80-х годах заменяется спортивными сумками.

Ходить в школу с такими сумками было очень модно.

А молодежь 90-х годов с удовольствием ходила в школу с дипломатами.

Дипломат был признаком «крутизны»

Мода на дипломаты просуществовала не долго.

Он был тяжелее своих предшественников и неудобен в обращении.

Дипломат, один из первых школьных кладей, который отрицательно влиял на осанку школьников.

Ручная кладь учеников среднего звена, 5 - 8 классы:

-Девочки предпочитают сумки, спортивного стиля, которые висят на одном плече;

- мальчики предпочитают рюкзаки, спортивного стиля;

-Вес клади, как правило оптимален, хотя у многих ребят сумки имеют лишний вес.

-Подростки озабочены внешнем видом, поэтому выбирают модные сумки;

-Соизмеряют вес сумки со своими возможностями;

-В основном, правильно определяют необходимые и посторонние предметы.

А это современные старшеклассники!

В школу эти ученики ходят

с кейсами, небольшими сумками,

а чаще всего с пакетами!

Масса «портфеля» старшеклассника, как правило, не достигает санитарной нормы массы портфеля первоклассника.

«Портфель» старшеклассника в ухудшении осанки не обвиняется!

А знаете ли вы?

В России существует, единственный во всем мире, памятник Портфелю - Ранцу!

Автор этой скульптуры – **Александр Беликов**, учитель изобразительного искусства. Помогали ему его ученики, шестиклассники Венгеровской сельской школы Ракитянского района.

А это портфель современного школьника, младших классов.

Как выбрать правильный ранец

Условие №1

Верхний край рюкзака должен находится на уровне плеч

Условие №2

Рюкзак не должен быть шире плеч ребенка, не должен существенно выдаваться за контуры тела

Условие №3

При покупке обращайте внимание на регулируемые лямки у рюкзака. Оптимальная ширина 4-6 см

Плечевые лямки должны быть регилируемыми, лучше, чтобы можно было это делать одной рукой

Периодически проверяйте длину лямок и регулируйте по мере необходимости, т.е. роста ребенка

Условие №4

Спинка рюкзака (ортопедическая) должна плотно прилегать к спине

Следите за оптимальным распеделением массы для уменьшения нагрузки на спину

Условие №5

Край рюкзака должен находиться на уровне таза

Полосы-рефлекторы

Светоотражающие элементы и яркая окраска ранца делают детей хорошо заметными на дорогах в любое время дня и в любую погоду. И только модели соответствующие нормам безопастности могут справиться с этой задачей.

«Гигиенические требования к изданиям учебников»

– 1–4-х классов – 300 г;

– 5–6-х классов – 400 г;

– 7–8-х классов – 500 г;

– 10–11-х классов – 600 г.

ЕЖЕДНЕВНЫЙ КОМПЛЕКТ УЧЕБНИКОВ:

1-2 кл –не более 1, 5 кг

3 – 4 кл. – не более 2 кг

5 – 6 кл. – не более 2,5 кг

7 – 8 кл. – не более 3,5 кг

9 – 10 кл. – не более 4 кг

Ф.И. ученика	Вес тела (кг)	Диагноз	Правильный вес ранца (кг)	Реальный вес ранца (кг)	Сколько процентов от веса ученика составляет вес его полного портфеля	Выводы
Алексеев Данила	37		3.7	3,3	9%	
Архипова Елена	30	Нарушение осанки	3	5	17%	больше нормы
Беляев Вадим	29		2,9	2,9	10%	
Болдырева Юлия	23	Нарушение осанки	2,3	3.1	13%	больше нормы
Гашимов Кадыр	32	Нарушение осанки	3,2	4	12%	больше нормы
Головина Мария	28		2,8	3	11%	больше нормы
Даширинчинов Булат	27	Нарушение осанки	2,7	3,3	12%	больше нормы
Задорина Алена	29		2,9	3,7	11%	больше нормы
Зырянова Анастасия	49		4,9	4	8%	
Мурзаева Зарема	24	Нарушение осанки	2,4	3,2	13%	больше нормы
Мыльникова Дарья	30	Нарушение осанки	3	4,1	14%	больше нормы
Никитин Максим	36		3,6	3,1	9%	
Носков Никита	31		3,1	3,3	11%	больше нормы
Пикуль Никита	29		2,9	3	10%	
Пилюков Даниил	25	Нарушение осанки	2,5	3,9	16%	больше нормы
Пузина Евгения	44		4,4	3,9	9%	
Смыслов Александр	27	Нарушение осанки	2,7	3,9	14%	больше нормы
Уланова Софья	40		4	4	10%	
Цыденжапова Сультима	24	Нарушение осанки	2,4	3,1	13%	больше нормы

Вес полного ранца

Количество учащихся – 21 ч.

Школьное изделие соответствует рекомендуемому значению - 11 ч.

Школьное изделие превышает рекомендуемое значение - 10 ч.

Ф.И.О. ученика	Таблица №2 Вес пустого ранца (кг)	Выводы
1.Алексеев Данила	400 г.	норма
2.Архипова Елена	600 г.	Больше нормы
3.Беляев Вадим	200 г.	норма
4.Болдырева Юлия	300 г.	норма
5.Гашимов Кадыр	400 г.	нормы
6.Головина Мария	200 г.	норма
7.Даширинчинов Булат	400 г.	норма
8.Задорина Алена	300 г.	норма
9.Зырянова Анастасия	300 г.	норма
10.Мурзаева Зарема	200 г.	норма
11.Мыльникова Дарья	400 г.	норма
12.Никитин Максим	400 г.	нормы
13.Носков Никита	300 г.	норма
14.Пикуль Никита	400 г.	норма
15.Пилюков Даниил	200 г.	норма
16.Пузина Евгения	500 г.	нормы
17.Смыслов Александр	600 г.	Больше нормы
18.Уланова Софья	300 г.	норма
19.Цыденжапова Сультима	200 г.	норма
20.Шишимарина Виктория	200 г.	норма
21.Яперова Анна	500 г.	норма

Вес пустого ранца

Вес ранца (норма) 500 г.

Количество учащихся – 21 ч.

Школьное изделие соответствует норме - 19 ч

Школьное изделие превышает норму – 2 ч.

Выводы:

Мы увидели, что у 19 учеников вес пустого ранца соответствует гигиеническим нормам, т.е. не превышает условного веса 500 г. Нашлись победители легковесы весом всего 200 г. И у 2 человек вес ранца превысил гигиеническую норму. Ранцы-тяжеловесы могут стать причиной различных патологий в развитии опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем. Можно сказать, что родители ребят, обладающих правильными ранцами и ранцами-легковесами, побеспокоились о сохранении здоровья своего ребенка, в частности осанки.

Результаты исследования

Понаблюдав в течение недели за весом ранцев, мы обнаружили, что самым тяжелым ранец бывает во вторник– в среднем 3,2 кг. Самым легким ранец оказался в пятницу. Вес легковеса достигал в среднем 2 кг, причем не учитывался вес сменной обуви. Так что даже в эти дни вес не соответствовал гигиеническим нормам.

Портфель школьников младших классов, как правило:

- Представлен ранцем, дети с удовольствием носят его на своих плечах;

- Больших размеров;

- Масса портфеля превышает санитарные нормы

Причины:

-Ученики начальной школы боле ответственны;

-Не озабочены внешним видом;

- Носят в портфеле много лишних предметов.

Рекомендации, при покупке портфеля

- Вес портфеля – не более 10% от веса ребенка
- В идеале – это ранец, с лямками 4 см
- Материал – экологически чистый, влагостойкий
- Ткань «спинки» должна быть натуральная, чтобы ребенок не потел
- На сумке должны быть светоотражательные элементы, видимые в темноте

Спасибо за внимание!
Успехов в учёбе!!!