

Сколько весит школьный рюкзак?



Загадка

**Новый дом несу в руке,
Двери дома на замке,
А живут в доме том
Книжки, ручки и альбом.**

Вопросы

- Для чего люди придумали школьные рюкзаки? (Ваше мнение)
- Что я знаю о истории школьного рюкзака?
- Что я ношу в своём портфеле?
- Влияет ли вес школьного рюкзака на моё здоровье?

Страницки истории.

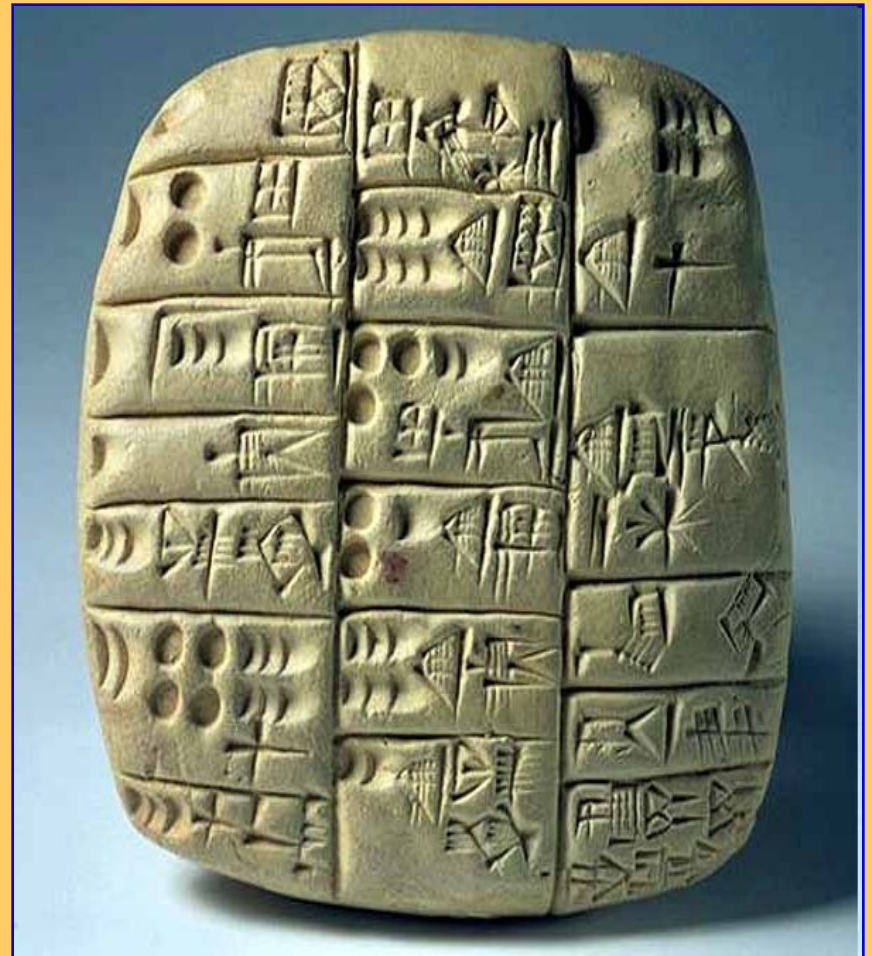
История первая.

- Когда появился портфель? Наверное, вместе с тетрадками и книжками. Но ведь и до появления тетрадей люди на чем-то писали. Портфелей сначала, конечно, не было. Какие портфели, если *записывали* все нужное прямо на *стенках пещер!*
- Сначала только цифры, потом истории всякие – про охоту, про праздничные пляски... Первобытным людям однажды пришла в голову мысль писать *на костях животных*. Лопатка баранья, например, плоская и широкая; много не напишешь. А *черепаший панцирь* – он больше, на нем много чего можно нацарапать.
- Самые древние из китайцев ухитрились на них целую библиотеку разместить. А потом китайцы ещё и пронумеровали их все и сложили по темам. В какой портфель может влезть «черепашня» тетрадка?



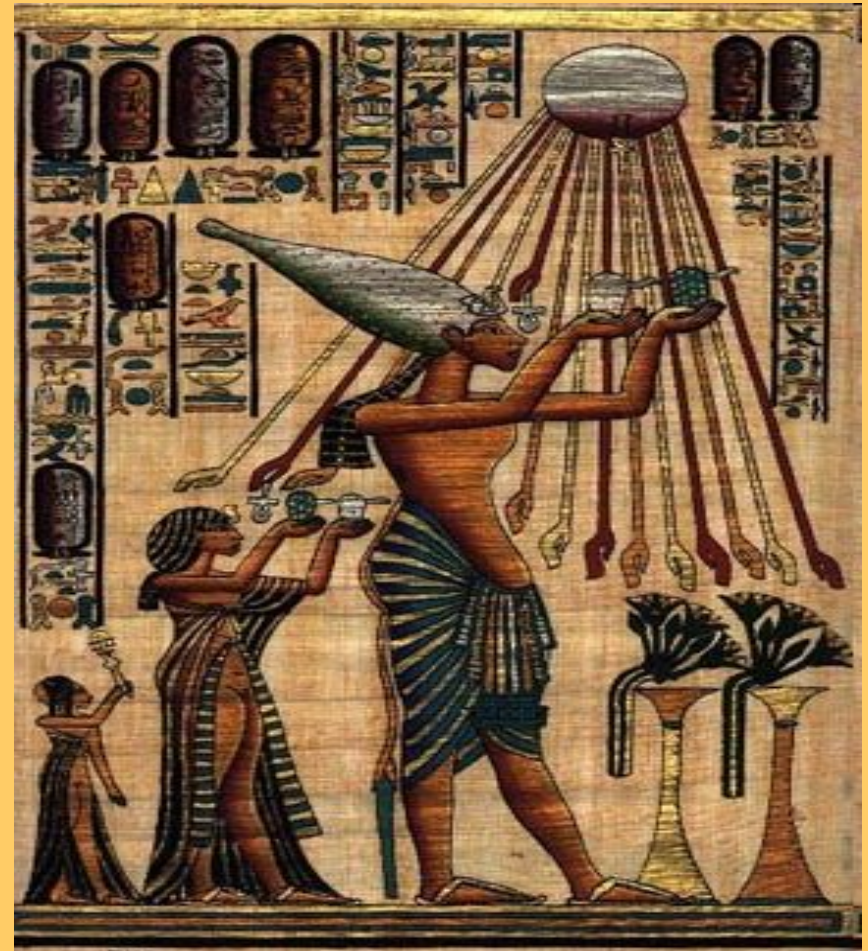
История вторая.

- В Древнем Шумере было легче. Там все записи выдавливали на *мокрых глиняных табличках* острыми палочками. И изобрели письменность на глине. А хранили свои таблички в громадных сундуках и здоровенных глиняных сосудах, - какие уж тут портфели!



История третья.

- Древние египтяне изобрели *папирус*. Не портится, лёгкий, тонкий, можно склеивать в глиняные свитки. Египетские иероглифы хоть и были очень трудные, зато писать ими можно было хоть слева направо, хоть справа налево, хоть сверху вниз. А если очень распишешься – свернул потом длинный папирус в свиток, да спрятал... нет, не в портфель. В специальный круглый пенал, который носили на шнурке у пояса.



История четвёртая.

- Китайцы уже в начале нашей эры пожалели бедных черепашек и все-таки изобрели бумагу. А уж от них бумага попала в Европу, так примерно лет 800 назад. Все европейцы пришли в восторг от самой бумаги. Им принадлежит заслуга изобретения сумки для ношения бумаг. «Портфель» - слово французского происхождения, в переводе на русский - «носить лист», означает четырехугольную сумку с застежкой, обычно кожаную .



Почему у ранца две лямки?



ЗАПОМНИ!

- *Правильно надетый* ранец – на оба плеча – позволяет равномерно распределить нагрузку на позвоночник, благодаря чему он не искривляется, спина ровная, не устает. Если же носить ранец на одном плече, нагрузка будет ложиться на одну сторону позвоночника. Это грозит формированием неправильной осанки, сколиоза. У ученика станет болеть не только спина, но и голова, он будет жаловаться на усталость, головокружение...

Сравни!



Портфель должен быть *легким!*

- Согласно санитарным правилам и нормам вес ранца или портфеля первоклассника не должен превышать **три килограмма**.



Изучаем содержимое своего портфеля:

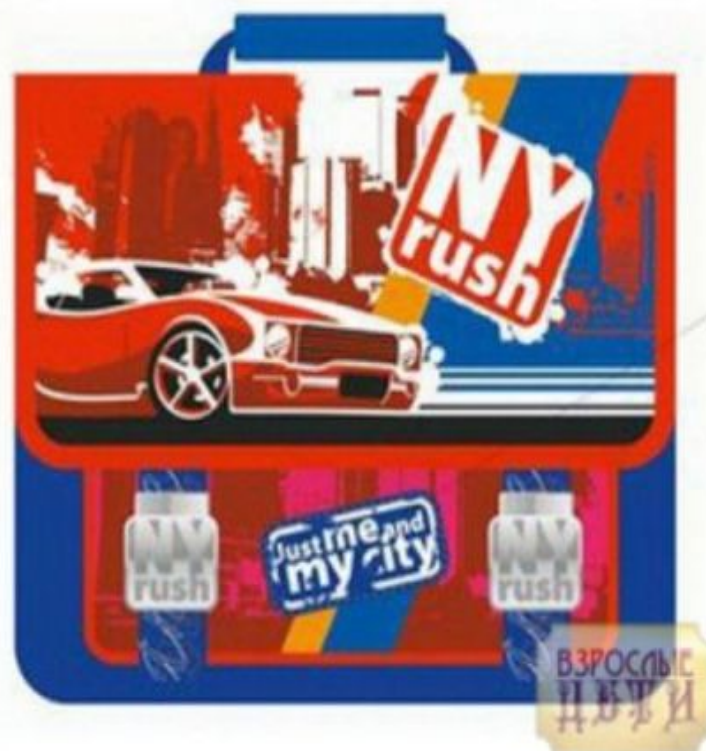


Что придаёт лишний вес вашему портфелю?



Самый лучший портфель!

- *Портфель должен:*
 - хорошо сохранять форму, противном случае тетрадки и учебники в нем будут мяться, груз будет распределяться неравномерно, да и прослужит такой рюкзак недолго;



www.vzrosliedeti.ru

Самый лучший портфель!

Портфель должен:

- - иметь *надежные, но не очень тугие застежки*, такие, чтобы, с одной стороны, не расстегивались постоянно, а с другой – были по силам слабым ручкам;



Самый лучший портфель!

- *Портфель должен:*
- иметь удобную крепкую ручку, именно за нее ребенок будет таскать ранец по школе.



Самый лучший портфель!

- *Портфель должен:*
- **быть непромокаемым.**



А также...

- У портфеля должно быть два отделения и много кармашек для мелочей, тогда ручки не будут теряться, тетради мяться, а яблоко можно положить отдельно от сменной обуви.
- Для обеспечения безопасности на дороге на современных ранцах делают *вставки из специальных ярких, отражающих свет материалов*. Ребенок с таким портфелем на спине заметен издалека и днем, и в сумерках. Учитывая то, что по дороге в школу и из школы многим детям приходится переходить улицы с оживленным движением, это очень важно.



Как правильно подобрать портфель

- Верх рюкзака не должен находиться выше линии плеч, а низ – ниже бедер. Ширина ранца не должна быть больше, чем ширина плеч ребенка. Важно, чтобы задняя стенка ранца или рюкзака была уплотнена и хорошо прилегала к спине школьника, не давая позвоночнику искривляться. Чем он легче, тем легче его будет носить



Портфель будущего

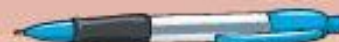
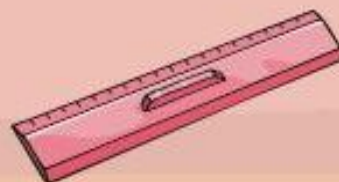
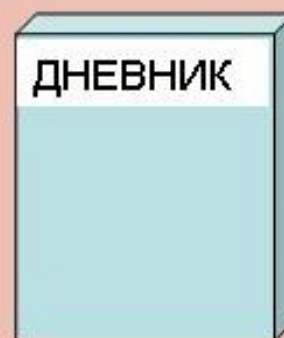
- Компьютерная ассоциация ТСА из Тайваня создала группу, цель которой – способствовать распространению в стране и за рубежом электронных школьных ранцев-компьютеров, которые должны объединить в себе школьные учебники, тетради, дневники и все другое, необходимое школьнику для учебы.



ПОМНИТЕ!

- Не носите лишнего в ранцах
- Проверяйте ранец ежедневно и не забывайте вытащить из него ненужные учебники
- Не покупайте тяжелые ранцы. Врачи рекомендуют средний вес пустого ранца для ученика – 300 г.
- У детей от тяжелых нагрузок портится осанка
- Дети быстрее устают, таская за своей спиной тяжеловесы
- **Пожалуйста, позаботьтесь о своём здоровье!**

Завтра ты идешь в школу, давай сложим в портфель те предметы, которые тебе понадобятся на уроке:



Подводим итоги

- Что интересного узнали об истории портфеля?
- Какие советы дадим родителям при выборе портфеля?
- По какой причине можно поменять портфель?
- Влияет ли портфель на твоё здоровье?