

**VI межрайонная научно-практическая  
конференция  
"ШАГ В НАУКУ"**

**Научно-исследовательская работа**

***Тайна  
школьного портфеля***



Выполнил: учащийся 2-а класса  
Игнатъев Даниил  
Школа №3 г. Нелидово

Руководитель: Петрова Оксана Александровна

## **Цель работы :**

- **выяснить, безопасен ли школьный портфель для нашего здоровья**

## **Задачи:**

- 1. Изучить историю портфеля**
- 2. Узнать какие гигиенические требования предъявляются к школьному портфелю, и как тяжелый ранец влияет на здоровье ребенка.**
- 3. Выяснить каким должен быть портфель, чтобы не навредить нашему здоровью.**
- 4. Разработать рекомендации для учителей ,школьников и их родителей необходимые для решения данной проблемы.**

**Объект исследования:** ученики 2-а класса, их осанка как основа здоровья.

**Предмет исследования:** портфели учащихся 2-а класса, их содержимое.

**Гипотеза:** если правильно выбрать школьный портфель (соответствующий гигиеническим нормам), то его ношение не повредит моей осанке и моему здоровью

**Методы исследования:**

- Опрос.
- Наблюдение.
- Беседа.
- Сбор информации из книг, интернета, других источников.
- Эксперимент (взвешивание).

# История портфеля

Ранец привыкли считать исключительно принадлежностью школьника. На самом-то деле этот предмет пришёл к детям из армии. Если в России солдаты брали с собой в поход вещевой мешок, то в Европе и, особенно в Германии, ранцы появились уже в 18 веке. И только через 200 лет словом «ранец» начали называть ученическую сумку.





**Н.П.Богданов-Бельский  
"У дверей школы" 1897**

**До 1917 года портфель носили только дети богатых родителей, которые учились в гимназиях. Он был из черной кожи, крышка обшита тюленьим мехом серо-зеленого цвета.**

**После октябрьской революции в стране был голод и разруха. Главным было накормить детей и обучить их грамоте. Поэтому школьной форме и портфелям не уделялось внимание.**



После Великой Отечественной войны дети ходили в школу с полевыми сумками, доставшимися от вернувшихся с фронта родственников. Полевые сумки можно было перекидывать через плечо, а во время драк использовать в качестве оружия.



Позднее появились советские портфели. Слово «*портфель*» (порт – носить, «фель» – лист бумаги) пришло к нам из французского языка. Многие первоклассники с нетерпением ожидают день, когда родители принесут из магазина новенький портфель. Первое время ученик относится к портфелю бережно, но вскоре превращался в обычную сумку для переноски тяжестей. Так было раньше, да и теперь.



# *Портфели на картинах известных художников*

С.А. Григорьев «Вратарь»  
1949 г



Ф.П. Решетников «Опять двойка»  
1952 г

**В 60 годы портфели были все как один – из коричневого кожзаменителя.**



**А во второй половине 80х старшекласники обзавелись «дипломатами» - жесткими узкими чемоданчиками черного или коричневого цвета.**



На смену дипломатам в конце 80-х – в 90-х годах в моду вошли портфели необычной формы – вертикальные сумки с ремешком через плечо.

Само слово «ранец» постепенно выходит из употребления, уступая место слову «рюкзак». Сегодня ассортимент их велик.



## *Наши рюкзаки*





# Рекордный вес

Читая материалы о портфелях на страницах Интернета, я обратил внимание на большое количество статей под названием «Сколько весит школьный портфель».

И действительно по утрам идя в школу, мы видим, как многим младшим школьникам папы и мамы несут в школу портфели.

Не случайно в 1983 году в киножурнале «Ералаш» был снят фильм «Рекордный вес», где рекордсмен мира пытается поднять портфель, который весит обыкновенный школьник, и у спортсмена это плохо получается.



# Чудеса России



Венгеровская средняя школа  
в Белгородской области  
Автор скульптурной композиции  
А.Н. Беликов

Памятник простому школьному  
портфелю установлен  
в Белгородской области

Идея создания этого монумента  
родилась после элементарного  
подсчёта. Выяснилось, что за  
одиннадцать лет учёбы,  
школьник переносит в портфеле  
до 30 тонн груза!  
Носить портфель труд, да ещё  
какой!

# Угроза за спиной



По санитарно-гигиеническим нормам (СанПин 2.4.7./1.1.2651-10 от 28 июня 2010г. № 72) вес ранца с учебными принадлежностями не должен превышать **10%** от веса тела ученика. Вес пустого ранца для ученика начальной школы – **600 г** Вес учебных изданий не должен превышать - **300г**;

Медицинские работники утверждают, что у детей 6-9 лет осанка неустойчивая.

Тяжёлый ранец - первый кирпичик к неправильной осанке. Плохая осанка затрудняет дыхание и кровообращение, ребёнок быстрее устаёт. А ещё согнутая спина и перекошенные плечи могут довести ребёнка до близорукости и остеохондроза.

**Мое здоровье в моем портфеле.**

# План эксперимента

- Узнать у медицинского работника вес каждого ученика нашего.
- Взвесить ранцы без школьных принадлежностей.
- Проверить вес учебников, необходимых по программе, и сравнить с гигиеническими нормами.
- В течение недели наблюдать за изменением веса ранца в связи с учебными нагрузками.
- Подвести итоги по позициям: самый легкий, самый тяжёлый ...



# Вес наших учебников

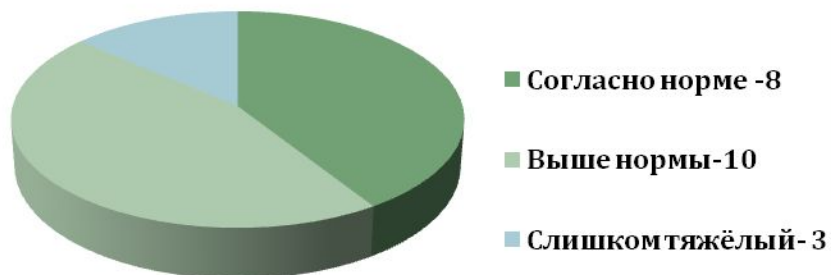
	УМК «Планета знаний»  2-а класс	УМК «Школа России»  2-б класс
«Русский язык»	500 г	300г
«Математика»	500 г	250
«Литературное чтение»	600 г	400г
«Окружающий мир»	600 г	200г
«Английский язык»	350 г	350г



Учебники –  
«нарушители».

# 2-а класса гигиеническим нормам.

## Вес пустого портфеля



## Вес портфеля с принадлежностями



У 19 моих одноклассников (и у меня в том числе) школьные портфели опасны для здоровья.

# Правда, о школьных портфелях

Самый легкий ранец – 500 г

Самый тяжёлый ранец – 1.5 кг

Самый тяжёлый ранец с принадлежностями – 4.5 кг

Самый лёгкий ранец с принадлежностями – 1кг

Самый лёгкий учебник – «Английский язык» - 350 г

Самый тяжёлый учебник

«Литературное чтение», «Окружающий мир» - 600 г

Самый «тяжёлый» учебный день –  
вторник, четверг.

Самый «лёгкий» учебный день – пятница





# *«Правильный» портфель - ранец.*

**Залог здоровья – лёгкий ранец с жёсткой ортопедической спинкой.**

**Ширина ранца- ширина плеч ребёнка, верхний край – не выше плеч, нижний – не ниже поясницы.**

**Материал- лёгкая водонепроницаемая ткань со светоотражающими полосками.**

**Регулируемые лямки шириной 8 см.**

**Отделения - кармашки**



# ***Дорогие родители!***

- не покупайте тяжелые портфели и громоздкие школьные принадлежности;
- - найти возможность использовать два комплекта учебников (один – в школе, один – дома);
- контролируйте содержимое ранца вашего ребёнка .

## ***Ребята!***

- не носите лишнего в ранцах;
- всё, что нужно на урок технологии, рисования и физической культуры можно оставлять в кабинете;
- регулярно занимайтесь физкультурой, потому что физические упражнения укрепляют мышцы и скелет.

Я уже делаю так – советую и вам!



# **Уважаемые учителя и работники школы!**



- используйте только те учебники и пособия, которые прошли гигиеническую экспертизу;
- при составлении школьного расписания учитывайте гигиенические требования к весу ежедневных учебных комплектов;
- создать условия для хранения принадлежностей для уроков технологии, рисования и физической культуры в классе.

**Желаю успехов в выборе портфелей!**



**Спасибо за внимание!  
Будьте здоровы!**