

**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

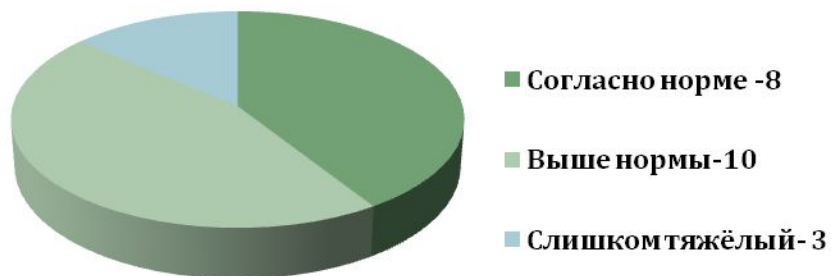
| | УМК «Планета знаний» 2-а класс | УМК «Школа России» 2-б класс |
|--------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------|
| «Русский язык» | 500 г | 300г |
| «Математика» | 500 г | 250 |
| «Литературное чтение» | 600 г | 400г |
| «Окружающий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



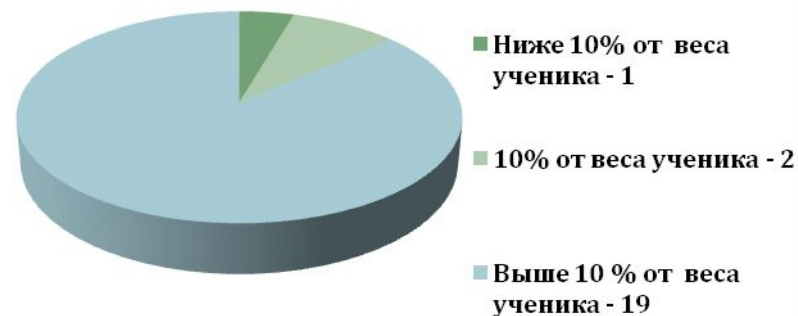
Учебники –
«нарушители».

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 ляжки 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!**