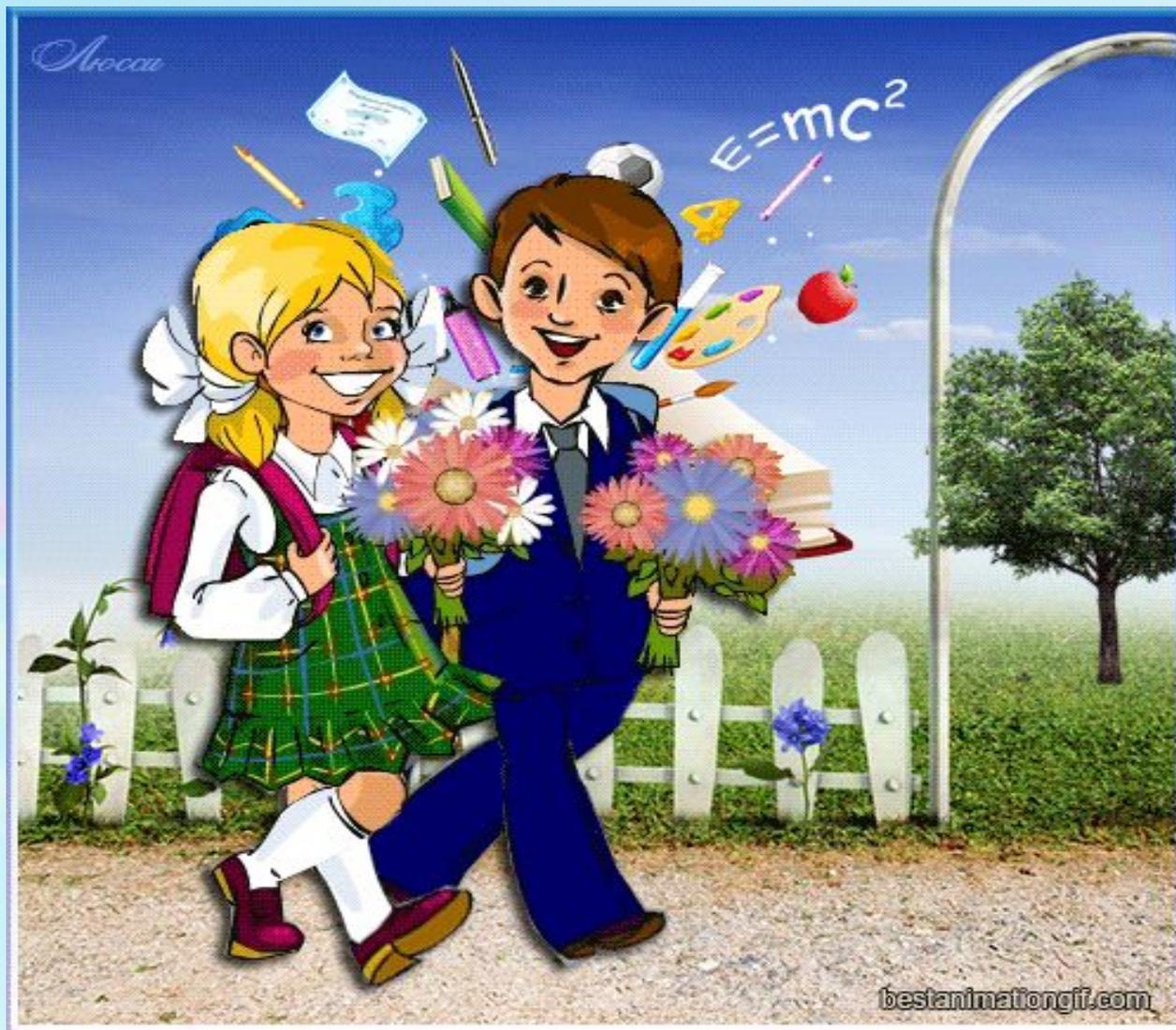


МБОУ «Ивашковская СОШ»

Научно-исследовательская работа
*«Тайны
школьного портфеля»*



Выполнили: ученицы 2 класса
*Назарова Владислава,
Новикова Валерия,
Самолетова Ирина*
Руководитель: *Сушкина К.В.*



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.



Предмет исследования: портфели учащихся 2класса, 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)



Значение слова

«ПОРТФЕЛЬ»

По словарю Дмитрия Николаевича Ушакова:
ПОРТФЕЛЬ - (фр. portefeuille от porter - НОСИТЬ - (фр. portefeuille от porter - носить и feuille - ЛИСТ). - *четырёхугольная сумка с застежкой, обычно кожаная, для ношения документов и бумаг.*



История портфеля

Ранец привыкли считать исключительно принадлежностью школьника. На самом 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.



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. Многие первоклассники с нетерпением ожидали день, когда родители принесут из магазина новенький портфель. Первое время ученик относился к портфелю бережно, но вскоре тот 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.*

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. Главной задачей было накормить детей и обучить их грамоте. Поэтому школьной форме и портфелям не уделялось внимание.



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



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



В семидесятые годы ранцы и портфели изготавливали из дерматина и других, заменяющих кожу, материалов.

В это время портфели стали более яркими и разноцветными.

А во второй половине восьмидесятых годов старшеклассники обзавелись «дипломатами» - жесткими узкими чемоданчиками черного или коричневого цвета.



Рюкзаки современности



Само слово **«ранец»** постепенно выходит из употребления, уступая место слову **«рюкзак»**. Сегодня ассортимент их велик. Среди огромного ассортимента можно встретить портфель-чемодан или даже портфель-самокат.

На смену дипломатам в конце 80 –ых начале 90 –ых годов в моду вошли портфели необычной формы – вертикальные сумки с ремешком через плечо.



Портфели будущего

Портфель будущего – это электронное устройство, которое объединит в себе десятки электронных учебников, тетради, дневники, и другой необходимый для обучения материал. Учителя смогут дистанционно проверять выполненные задания, рассылать необходимый материал и домашнее задания.



Носить портфель труд, да ещё какой!

По санитарно-гигиеническим нормам вес рюкзака с учебными принадлежностями не должен превышать 10% от веса тела ученика.

Вес пустого рюкзака для ученика начальной школы – 600-700 грамм.

Вес учебного издания для учащихся начальных классов – не более 300грамм.

*В результате подсчетов выяснилось, что за одиннадцать лет учёбы, школьник переносит в портфеле почти
10 тысяч килограмм! (Средний вес 2 слонов!)*



Мое здоровье в моем портфеле

План эксперимента

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



Вес наших учебников

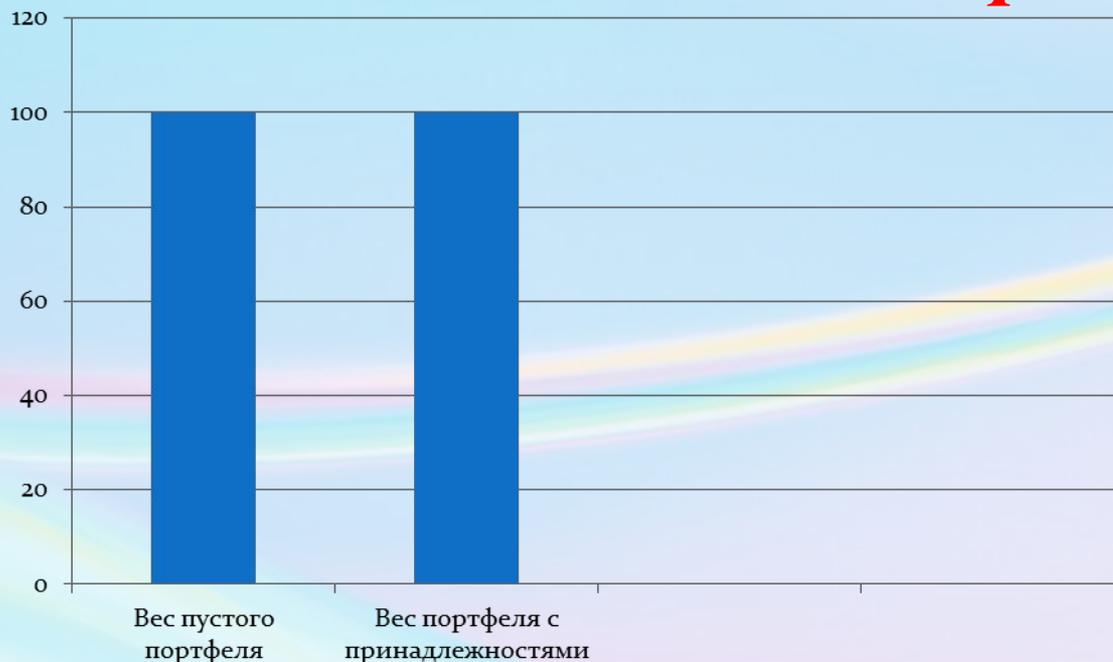
Наименование учебника	Вес учебника
«Русский язык»	132г.
«Математика»	90г.
«Литературное чтение»	95г.
«Окружающий мир»	96г.
«Английский язык»	97 г.



Учебников – «нарушителей» в нашем классе НЕТ.

97гр.

Соответствие портфелей 2 класса гигиеническим нормам



Из 14 учеников нашего класса вес пустого портфеля *соответствует нормам 100%*

Вес портфеля с принадлежностями *соответствует нормам 100%.*

***У нашего класса
портфели не опасны для здоровья!***

Результаты нашего эксперимента

Самый легкий ранец – 69 г.

Самый тяжёлый ранец – 258 г.

*Самый тяжёлый ранец
с принадлежностями – 2300г.*

Самый лёгкий ранец с принадлежностями – 1200г.

Самый лёгкий учебник – «Математика» - 90 г.

Самый тяжёлый учебник

«Русский язык» -132г.

Самый «тяжёлый» учебный день – четверг.

Самый «лёгкий» учебный день – пятница.



Выбираем портфель

Рекомендации для

Как не ошибиться в выборе? Ведь магазины и рынки предлагают так много разных вариантов!

родителей

При покупке следует обратить внимание не на красоту и яркость, а на функциональные качества.

Портфель должен отвечать следующим требованиям:

Регулируемые широкие

и

мягкие лямки

Ручка

**прорезиненная
или пластиковая**

**Материал должен быть
легкий, прочный, с
водоотталкивающей
пропиткой или
покрытием.**

**Наличие
светоотражателей
(обеспечивают
безопасность в
темноте)**

**Жесткий корпус и
ортопедическая
спинка**

**Удобные
отделения
и карманы**

**Ширина ранца
не должна быть
больше ширины
плеч**



**Высота - не выше плеч,
низ - не ниже бедер**

Рекомендации учителям

и работникам школы.

Снизить вес школьных портфелей, можно несколькими путями:

- использовать только те учебники и пособия, которые прошли гигиеническую экспертизу;
- найти возможность использовать два комплекта учебников (один- в школе, другой -дома);
- при составлении школьного расписания учитывать гигиенические требования к весу ежедневных учебных комплектов;
- организовать хранение сменной обуви, спортивного инвентаря, принадлежностей для уроков технологии, изобразительного искусства в помещении школы;
- организовать в классе библиотеку необходимых книг для чтения.



Рекомендации ученикам:

- не носите лишнего в портфеле;
- проверяйте ранец ежедневно и не забывайте вытащить из него ненужные учебники;
- выполняйте упражнения по укреплению мышц туловища;
- при переносе тяжестей нужно равномерно нагружать руки;
- не носить портфель в одной руке;
- правильно сидеть за столом, партой, на стуле, и не горбиться.



Желаем успехов в выборе портфелей!



Спасибо за внимание!