

Конкурс проектов «Здоровое общество-будущее нации»

## Портфели влияют на нашу осанку?

Выполнила ученица 8а класса

МАОУ «Первомайская СШ»

Куренкова Маргарита

Руководитель: Комзолова И.И.

# Актуальность

Болезни опорно-двигательного аппарата – одни из самых распространенных. За годы обучения в школе в 5 раз возрастает число детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Очень часто дети и подростки обращаются к врачам с жалобами на боли в спине, пояснице, шее, головные боли, быструю утомляемость при длительной ходьбе. Все эти неполадки в организме связаны с проблемами позвоночника и формированием неправильной осанки. Одной из причин этого является ношение тяжелых ранцев.

**Цель исследования:** изучить влияние портфеля на осанку детей среднего школьного возраста; исследовать соответствие школьных портфелей учащихся 8 класса МАОУ «Первомайской СШ» санитарно-гигиеническим требованиям; изучить формы профилактики и лечения осанки.



- **Осанка** – это привычное положение тела при стоянии, ходьбе и сидении, которая характеризуется вертикальным ненапряженным положением позвоночника.

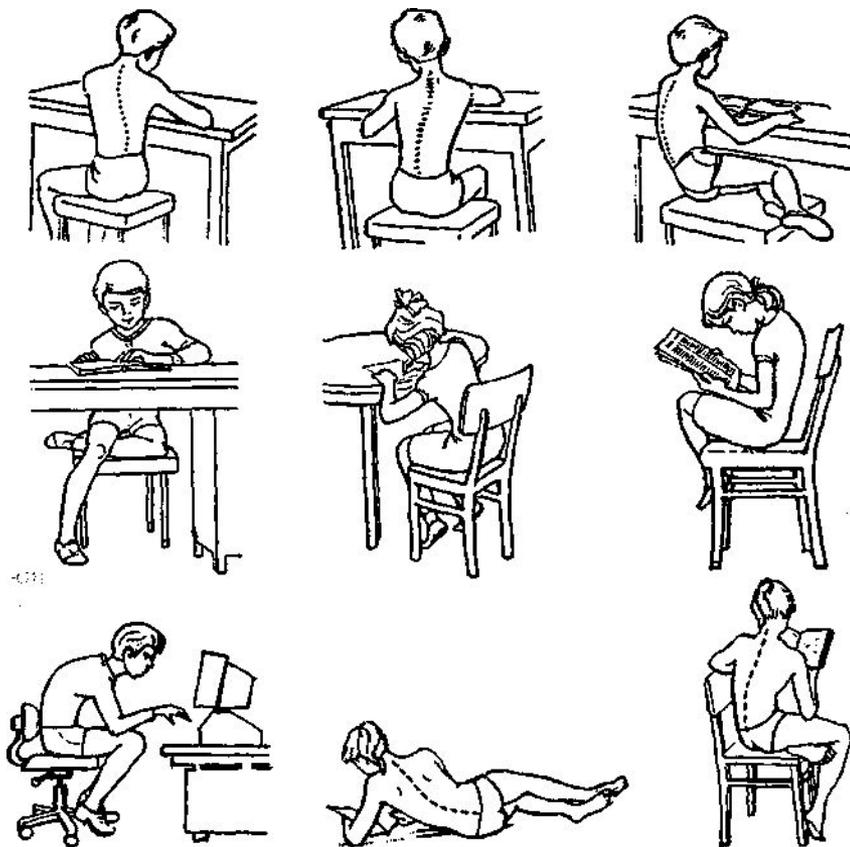


В старой Англии, для выработки хорошей осанки применялся специальный покрой одежды воспитанников. Гимназическое образование в России отличалось строгим режимом воспитания. Воспитанников заставляли выполнять специальные упражнения, чтобы вырабатывать стройную осанку. В дореволюционных гимназиях с плохой осанкой боролись радикально – отхаживая воспитанников линейкой.

И сегодня, дома, в школе, на занятиях я слышу фразу: «Держи спину!».



Значение осанки особенно велико у детей, в период роста и формирования скелета. Неправильные привычные положения тела быстро приводят к искривлению позвоночника, грудной клетки, таза, нижних конечностей, включая стопы.

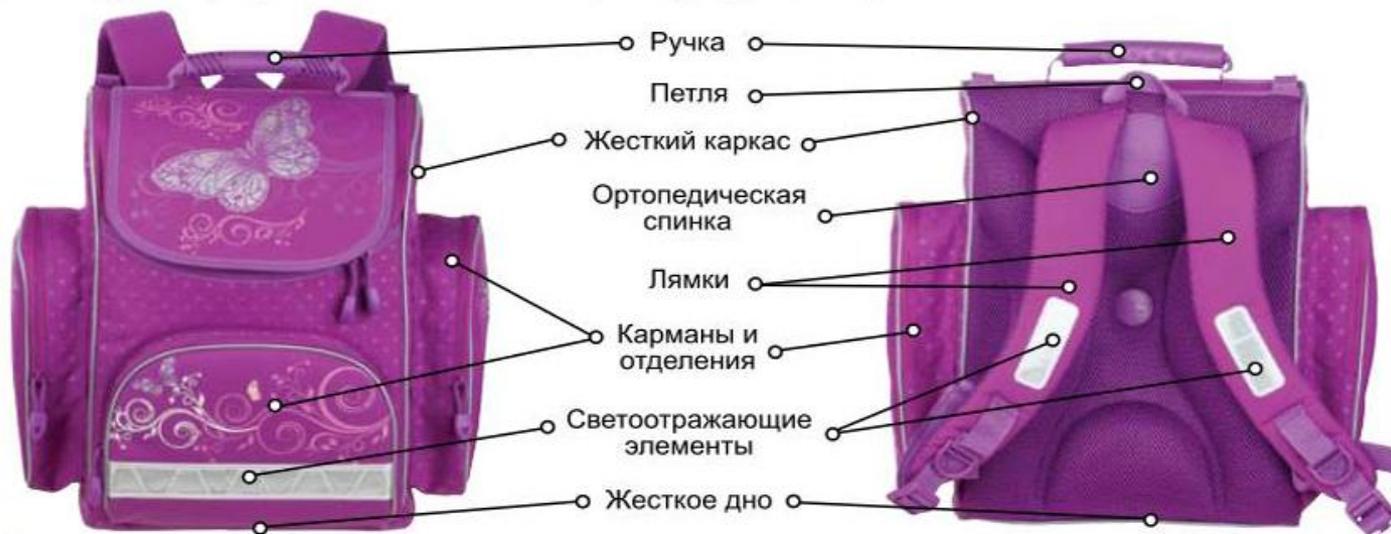


Осанку школьника портят тяжелые ранцы и особенно портфели. Регулярная асимметричная нагрузка на неокрепший позвоночник чревата неприятностями на всю оставшуюся жизнь. Медики говорят: «В целом, для маленького ребенка носить в школу портфель весом 4-5 килограммов равносильно тому, как если бы взрослый человек каждый день носил на работу килограммов 20 -30».



# Как правильно выбрать ранец?

- При покупке следует обратить внимание не только на красоту и яркость, но, прежде всего на функциональные качества. У ранца должна быть твердая спинка с ортопедическими элементами. Материалы для ранца должны быть легкими, прочными, с водоотталкивающей пропиткой или покрытием, удобным для очистки.



# Санитарные правила и нормы (СанПиН 2.4.2.2821-10)

Вес пустого ранца должен составлять:

- – для учащихся 1-4 классов – 600 г;
- – для учащихся 5-11 класс – 700 г.

Вес ранца со школьными принадлежностями не должен превышать:

- для 1-2 классов – 1,5-2 кг;
- для 3-4 классов – 2,5 кг;
- для 5-6 классов – 3 кг;
- для **7-8 классов – 3,5 кг;**
- для 9-11 классов – 3,5-4 кг.

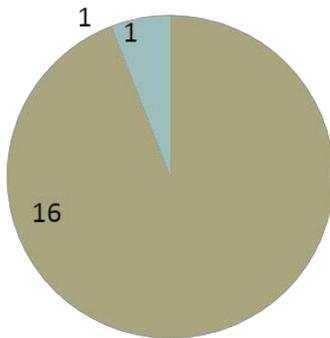


# Ранцы без учебных принадлежностей

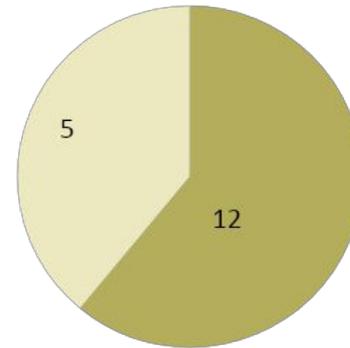
№ п/п	Ф.И. ученика	Вес пустого ранца (кг)	Вывод
1	Бацявичюте Евгения	0,500	Норма
2	Горина Алина	0,475	Норма
3	Деваева Александра	0,535	Норма
4	Жариков Иван	0,410	Норма
5	Куренкова Маргарита	0,365	Норма
6	Колганов Дмитрий	0,587	Норма
7	Клюенкова Анна	0,590	Норма
8	Кузьмина Марина	0,360	Норма
9	Квасникова Арина	0,480	Норма
10	Маликова Христина	0,450	Норма
11	Михайлов Савелий	0,450	Норма
12	Маринина Мария	0,350	Норма
13	Морозова Ксения	0,445	Норма
14	Новикова Виктория	0,397	Норма
15	Редькин Василий	0,480	Норма
16	Рубченкова Илья	0,370	Норма
17	Севастьянова Татьяна	0,490	Норма
18	Семенчиков Артем	0,450	Норма
19	Семенчикова Анна	0,450	Норма
20	Суханов Никита	0,360	Норма
21	Толщинов Никита	0,880	Тяжелый
22	Федяева Валентина	0,450	Норма
23	Чернов Евгений	0,450	Норма
24	Широкова Лилия	0,480	Норма
25	Шехмаматьев Рамис	0,360	Норма

# Анкетирование

- Какой у вас портфель (форма, страна производитель)?

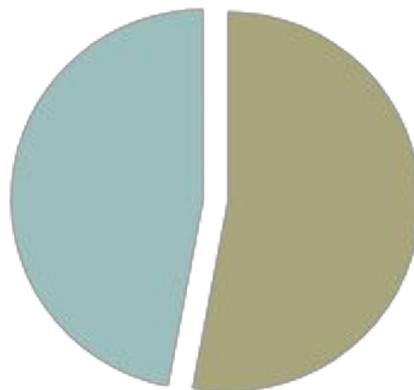


■ ранец  
■ сумка



■ импортного  
производства  
■ российского  
производства

- Где вы покупали портфель?

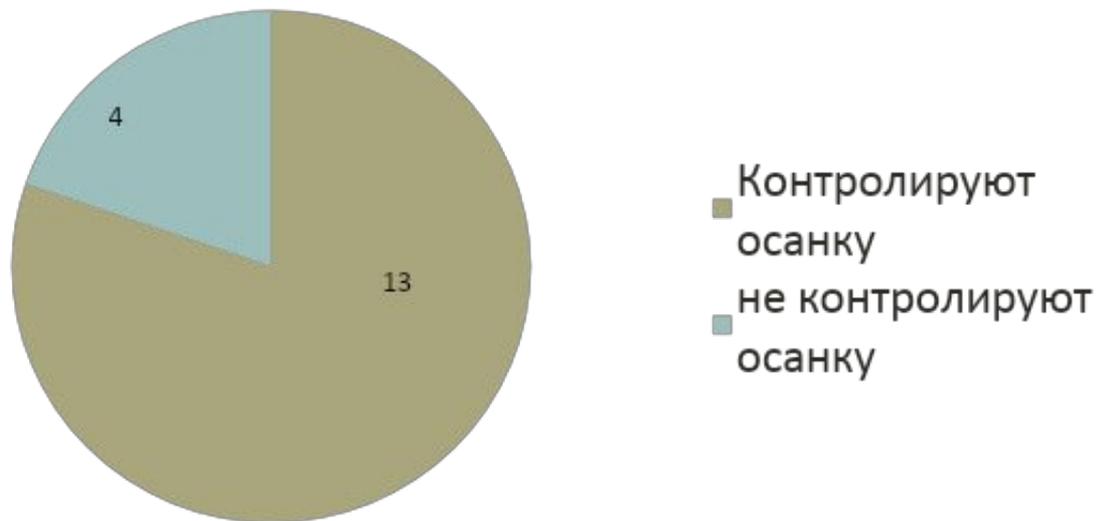


■ на рынке  
■ в магазине

- Каким вы представляете портфель ученика в будущем?

Электронным, легким и небольшим, в виде планшета – 17 человек.

- Часто ли вас просят выпрямить спину, расправить плечи?



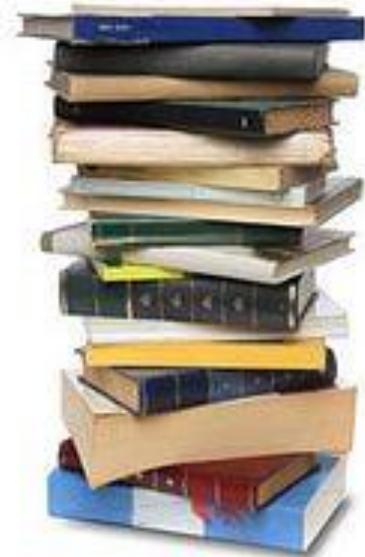
# Информация о весе и состоянии опорно-двигательной системы, в частности об осанке, ребят нашего класса.

№ п/п	Ф.И.ученика	Диагноз	Год рождения	Вес тела (кг)	Правильный вес ранца (кг)
1	Бацявичюте Евгения	Здорова	2004	43	4,30
2	Горина Алина	Здорова	2004	57	5,70
3	Деваева Александра	Здорова	2004	36	3,60
4	Жариков Иван	Здоров	2004	43	4,30
5	Куренкова Маргарита	Здорова	2004	29	2,90
6	Колганов Дмитрий	Здоров	2004	49	4,90
7	Клюенкова Анна	Здорова	2004	45	4,50
8	Кузьмина Марина	Здорова	2004	41	4,10
9	Квасникова Арина	Здорова	2004	56	5,60
10	Маликова Христина	Нарушение осанки	2004	43	4,30
11	Михайлов Савелий	Здоров	2005	26	2,70
12	Маринина Мария	Здорова	2004	37	3,70
13	Морозова Ксения	Здорова	2004	35	3,50
14	Новикова Виктория	здорова	2004	38	3,80
15	Редькин Василий	Здоров	2004	48	4,8
16	Рубченкова Илья	Здоров	2004	35	3,50
17	Севастьянова Татьяна	Здорова	2004	58	5,80
18	Семенчиков Артем	Здоров	2004	47	4,70
19	Семенчикова Анна	Здорова	2004	38,5	3,85
20	Суханов Никита	Здоров	2004	46	4,60
21	Толщинов Никита	плоскостопие	2004	64	6,40
22	Федяева Валентина	Здорова	2004	47	4,70
23	Чернов Евгений	Нарушение осанки (сколиоз)	2005	33	3,30
24	Широкова Лилия	Здорова	2004	36	3,60
25	Шехмаматьев Рамис	Здоров	2004	39	3,90

10 и разделить на 100

# Вес учебных принадлежностей

- Согласно гигиеническим нормам вес каждого учебного издания для 5-8 классов должен быть не более 400 г. Почти все учебники соответствовали этим нормам. Нашлись и «нарушители» – учебники по математике, литературе и иностранному языку. Самыми тяжелыми оказались учебники по литературе и иностранному языку – 445 г.



- В течение недели я наблюдала за изменением веса ранца (без спортивной формы) в связи с учебными нагрузками и сравнила с гигиеническими нормами. Вес ранца со школьными принадлежностями для учащихся 7-8 классов не должен превышать 3,5 кг.
- В результате наблюдений я обнаружила, что самым тяжёлым ранец бывает во вторник (4.410-3.930) и четверг (4.850-4.370). Самым лёгким ранец оказался в среду— 2,430-2.913 кг. Только в этот день вес соответствовал гигиеническим нормам.

# Заключение

- Изучая историю портфеля, мнения и советы медицинских работников, я узнала для себя много нового и интересного. Я узнала, что такое осанка, как она важна для здоровья человека. В ходе работы я поняла, что неправильное ношение тяжелых предметов может отрицательно сказаться на позвоночнике, и именно школьный ранец может стать «другом» или «врагом» для нашей спины. Надеюсь, что мои одноклассники, родители и учителя воспользуются результатами данного исследования и ответственно отнесутся к моим советам и рекомендациям.

