

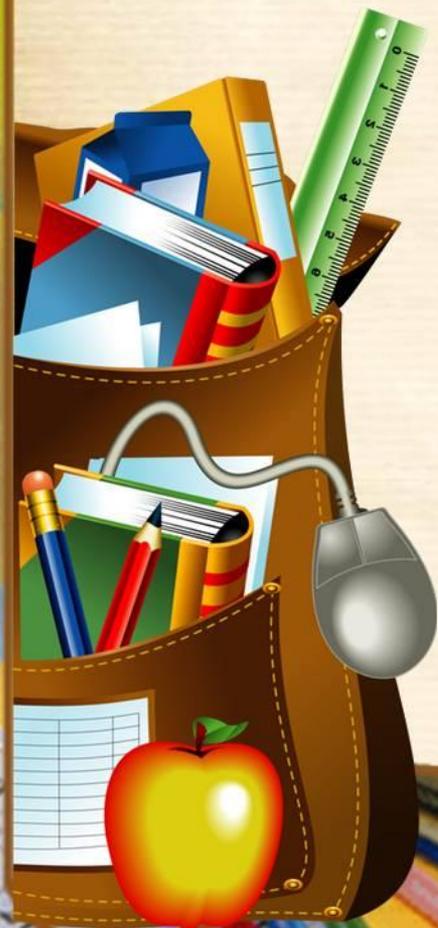
Исследовательский проект «Тайна школьного портфеля»

Автор:

Шинкарева Марина

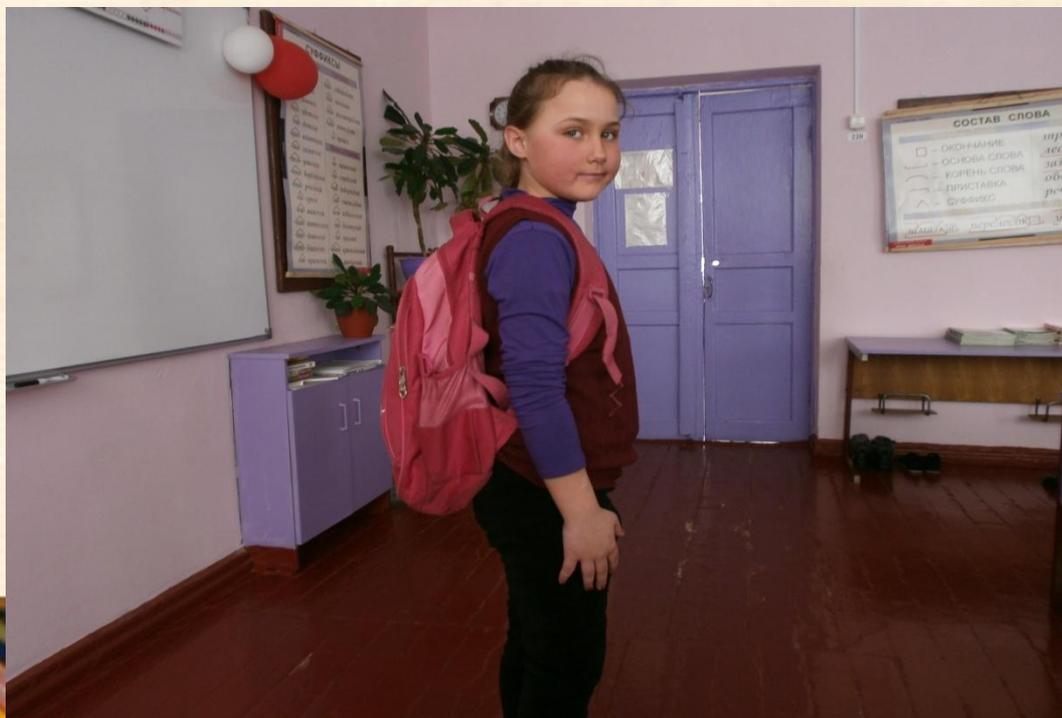
обучающаяся 3 класса

Руководитель: *Березина Галина Леонидовна*
учитель начальных классов



Цель моей работы:

***Меня волнует моё здоровье, и здоровье моих друзей.
Поэтому я решила выяснить, безопасен ли школьный
портфель для нашего здоровья.***



Задачи моего исследования:

- Изучить историю появления портфеля.***
- Узнать какие требования предъявляются к школьному портфелю, и как тяжелый ранец влияет на здоровье ребенка.***
- Выяснить каким должен быть портфель, чтобы не навредить нашему здоровью;***
- Разработать памятки для родителей и учеников***



Объект исследования: обучающиеся 3 класса

Предмет исследования: мой портфель и портфели обучающиеся 3 класса

Гипотеза: Если правильно выбрать школьный портфель, то его ношение не повредит моей осанке и моему здоровью.

Методы исследования:

- ✓ сбор информации из книг , интернета и других источников;
- ✓ эксперимент (взвешивание своего портфеля и портфеля друзей);
- ✓ разработка памятки для родителей и учеников



История портфеля

**На самом-то деле
этот предмет
пришёл к детям
из армии.**

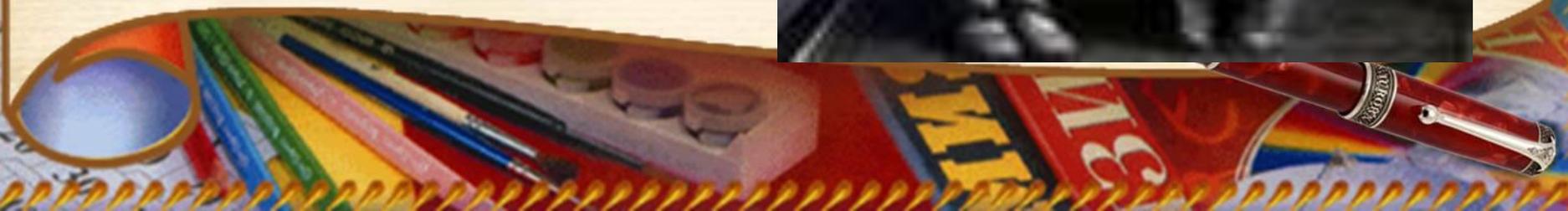




**После революции
внимание школьной
форме и портфелю
не уделялось.**



Слово « *портфель* » (порт – носить, «фель» - лист бумаги) пришло к нам из французского языка.



Портфели на картинах известных художников



**С.А. Григорьев
«Вратарь» 1949 г**

**Ф.П. Решетников «Опять
двойка»
1952 г**

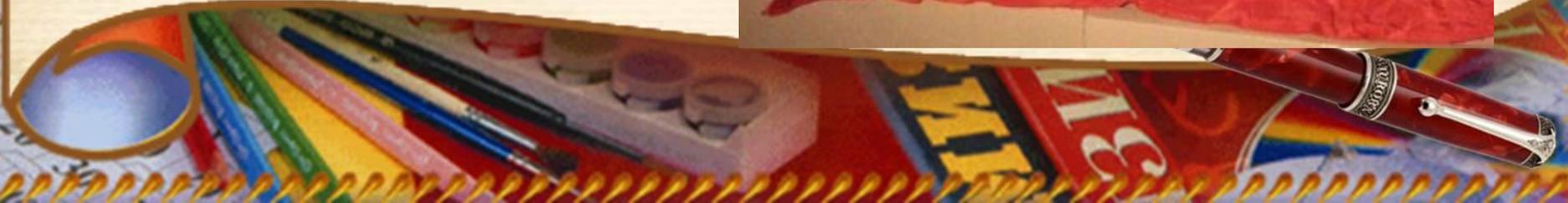




**В 60 годы портфели
были все как один
– из коричневого
кожзаменителя.**



**Старшеклассники обзавелись
«дипломатами»**



**На смену дипломатам
пришли вертикальные
сумки с ремешком
через плечо.**



Наши ранцы



Чудеса России



**Памятник простому
школьному
портфелю
установлен
в Белгородской
области**



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.



Гигиенические требования к школьным ранцам



Вес ранца не должен
превышать **600-700** грамм.

Наличие формоустойчивой
спинки

Длина плечевого ремня,
не менее **600-700** мм

Ширина плечевого ремня,
не менее **35- 40** мм

Высота передней стенки
220-260 мм

Длина ранца
300 - 360 мм

Ширина ранца
60 - 100 мм

А еще я узнала.

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 сколиоза.



«Правильный» портфель - ранец



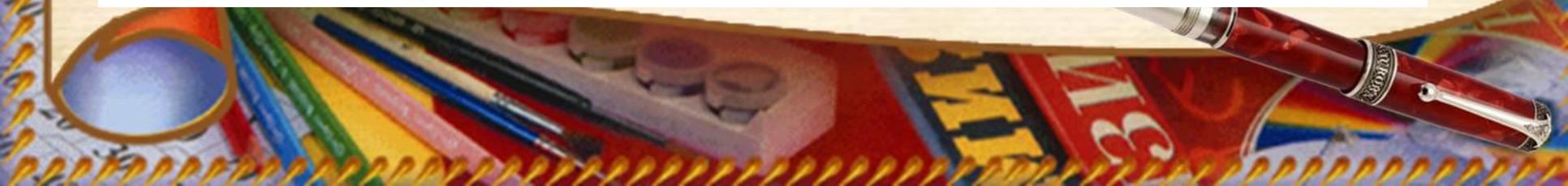
неправильное
положение



правильное
положение



неправильное
положение



Начало исследования

На первом этапе мы взвесились



17 кг 900г.



28 кг. 500 г.



20 кг. 800 г.



28 кг. 300 г.



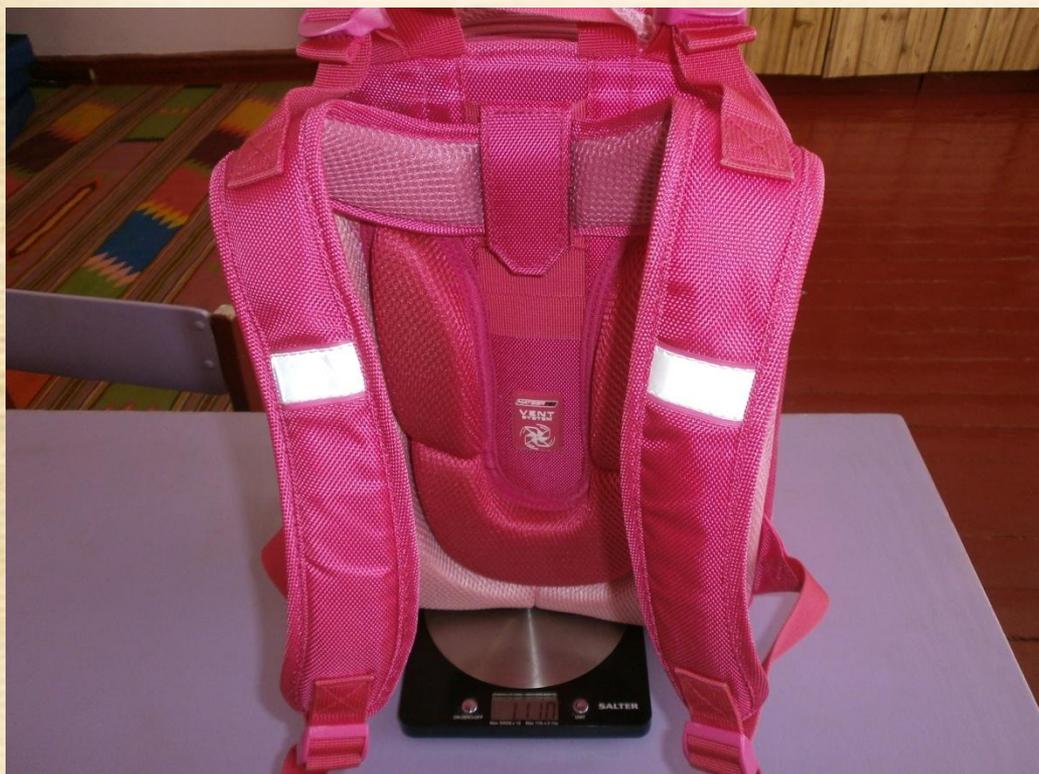
20 кг.



Результат взвешивания пустого ранца



Результат взвешивания пустого ранца



Ранец Полины

1килограмм 136грамм - *тяжёлый*



Результат взвешивания пустого ранца



Ранец Сергея

431 грамм - норма



Результат взвешивания пустого ранца



Ранец
Владимира

394 грамма - норма



Результат взвешивания пустого ранца



Ранец Марины

595 грамм - норма



Результат взвешивания пустого ранца



Ранец Вероники

758 грамм - **тяжёлый**

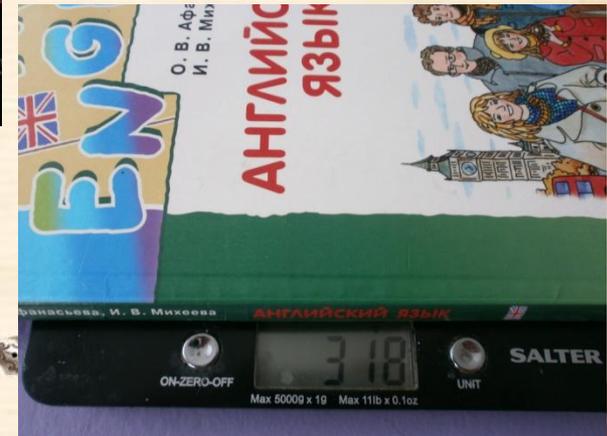
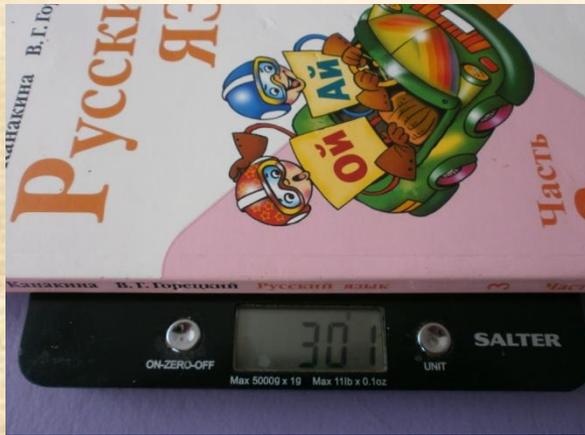


Результат взвешивания пустых ранцев

Я увидела, что у
Полины и Вероники вес
пустого ранца **превысил**
норму !!!



А сколько весит учебник?



Результат взвешивания учебников

- | | |
|----------------------------|-------------|
| ✓Математика | - 215 грамм |
| ✓Окружающий мир | - 237 грамм |
| ✓Русский язык | - 301 грамм |
| ✓Литерат. чтение | - 270 грамм |
| ✓Английский язык | - 318 грамм |
| ✓Дневник | - 178 грамм |
| ✓Р\т по окружающему миру | - 130 грамм |
| ✓Тетрадь по математике | - 104 грамм |
| ✓Тетрадь по русскому языку | - 109 грамм |



Самым тяжёлым учебником оказался
английский язык



Каким оказался вес ранца моих друзей?

Норма - 10% от массы тела ребенка

Имя	Вес тела	Вес пустого портфеля	Правильный вес ранца с учебниками (кг)	Вес ранца с учебниками (кг)
Полина С.	20 кг 800 г.	1 кг. 136 г.	2 кг 080 г	3 кг 195 г.
Вероника Ф.	17 кг 900г.	758 г.	1кг 790 г	2 кг 818 г
Сергей Ф.	20 кг	431 г.	2 кг	2 кг 491 г.
Владимир Ч..	28 кг 300 г.	394 г.	2кг 830 г	2 кг 454г.
Марина Ш.	28 кг 500 г.	595 г.	2 кг 850 г.	2 кг. 655 г.

Из таблицы видно, что у Вовы и у меня вес портфеля с книгами соответствует норме.



Каким оказался вес моего ранца по дням недели?

	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
	Физ-ра	Изо	Физ - ра	Англ. язык	Русский язык
	Русский язык	Русский язык	Англ. язык	Русский язык	Литер. чтение
	Математика	Математика	Русский язык	Математика	Физ - ра
	Окружающий мир	Литер. чтение	Математика	Литер. чтение	Окружающий мир
		Музыка	Литер. чтение	Технология	
Вес в кг.	1,960	1,872	2,325	2,325	1,920

	<i>понедельник</i>	<i>вторник</i>	<i>среда</i>	<i>четверг</i>	<i>пятница</i>
Вес в кг.	1 кг 960 грамм	1 кг 872 грамм	2 кг 325 грамм	2 кг 325 грамм	1 кг 920 грамм



Самый «тяжёлый» день – среда,
четверг

Самый «лёгкий» день – вторник



«Правильный» портфель – ранец

Самый правильный ранец в нашем классе у Сергея.

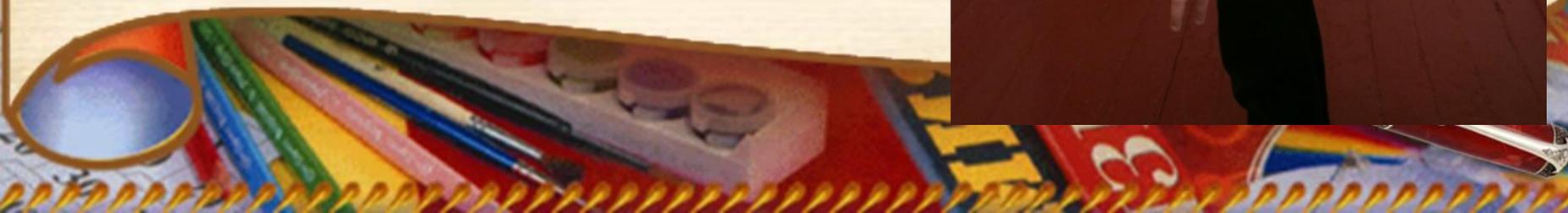
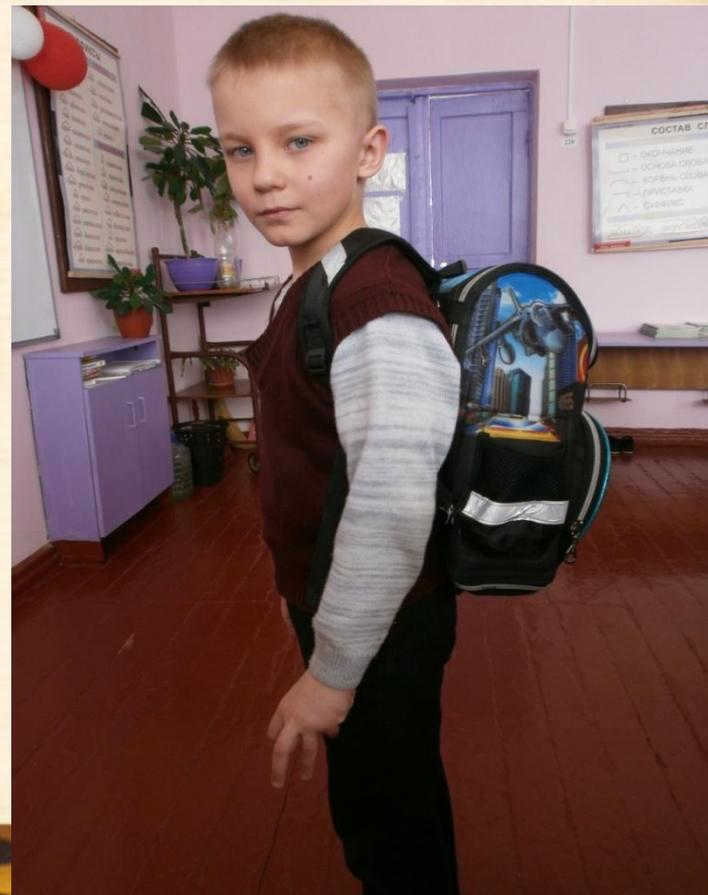
Залог здоровья – лёгкий ранец с жёсткой ортопедической спинкой.

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



«Правильный» портфель - ранец



Работая над темой исследования, я пришла к выводу, что тяжелый портфель за плечами школьника, вес которого не соответствует нормам Сан Пина – это реальная опасность для его здоровья.



ПАМЯТКИ

Дорогие родители!

- Не покупайте тяжелые портфели и тяжелые школьные принадлежности;
- Найдите возможность использовать два комплекта учебников (один - в школе, один – дома);
- Контролируйте содержимое ранца вашего ребенка.

Ребята !

- Не носите лишнего в ранцах;
- Все, что нужно на урок технологии, рисования и физической культуры можно оставлять кабинете ;
- Тяжелые учебники в школьном ранце лучше всего укладывать вплотную к спине;
- Тетради лучше покупать с обычной (зеленой) обложкой, в которых должно быть не более 12 листов.

Помните! Здоровая спина- здоровый человек!



СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

<http://айдакультура.рф/ryukzakistoriyavozniknoveniya>
Дереклеева Н.И. Азбука классного руководителя - М.: «5 за знания», 2008. – С.352

Большой иллюстрированный толковый словарь русского языка / В.И.Даль // АСТ, - 2006. – С.352

Словарь русского языка /С.И.Ожегов // Оникс, - 2008 – С. 976

Багаж знаний: не надорвись! / Здоровье школьника № 8, – 2008. – С. 42-43

Т.Дубовицкая, Врачи бьют тревогу / Основы безопасности жизнедеятельности № 1, - 2002. – С.20-26

<http://www.ruschudo.ru>



***Желаю успехов в выборе
портфелей!***



Будьте здоровы!

Спасибо за внимание!

