Муниципальное образовательное учреждение
«Гимназия № 18»

Осанка и портфель

Выполнил: Самойлов Егор 1 «Г» класс
Руководитель: Акимова А.А.

г. Н-Тагил
2011

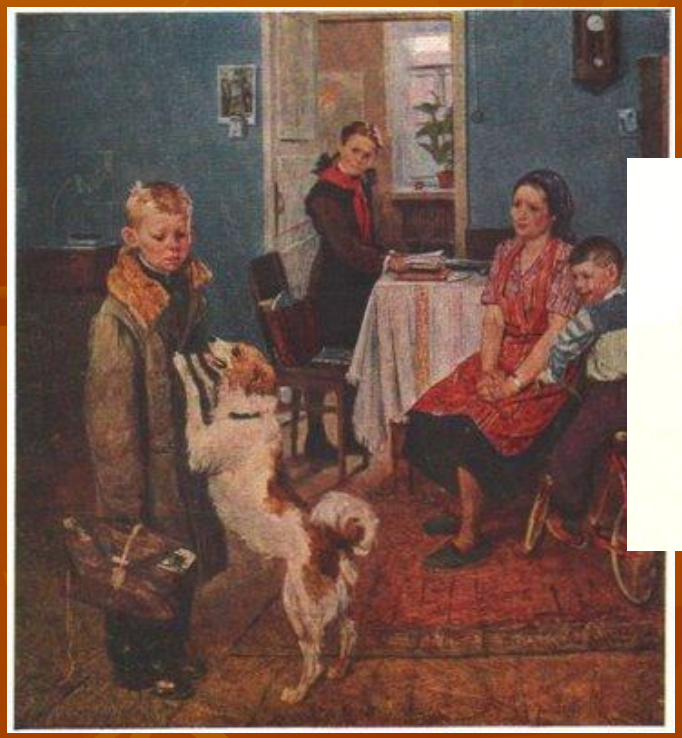
Содержание

- Введение
- I. Портфель и его влияние на осанку учеников младшего школьного возраста
- 1.1. Понятие осанки
- 1.2. Значение осанки в жизни человека
- 1.3. Как портфель появился в школе и санитарно-гигиенические требования к нему
- II. Изучение соответствия санитарно-гигиеническим нормам портфелей учащихся 1 «Г» класса
- Заключение. Приложения
- Список литературы

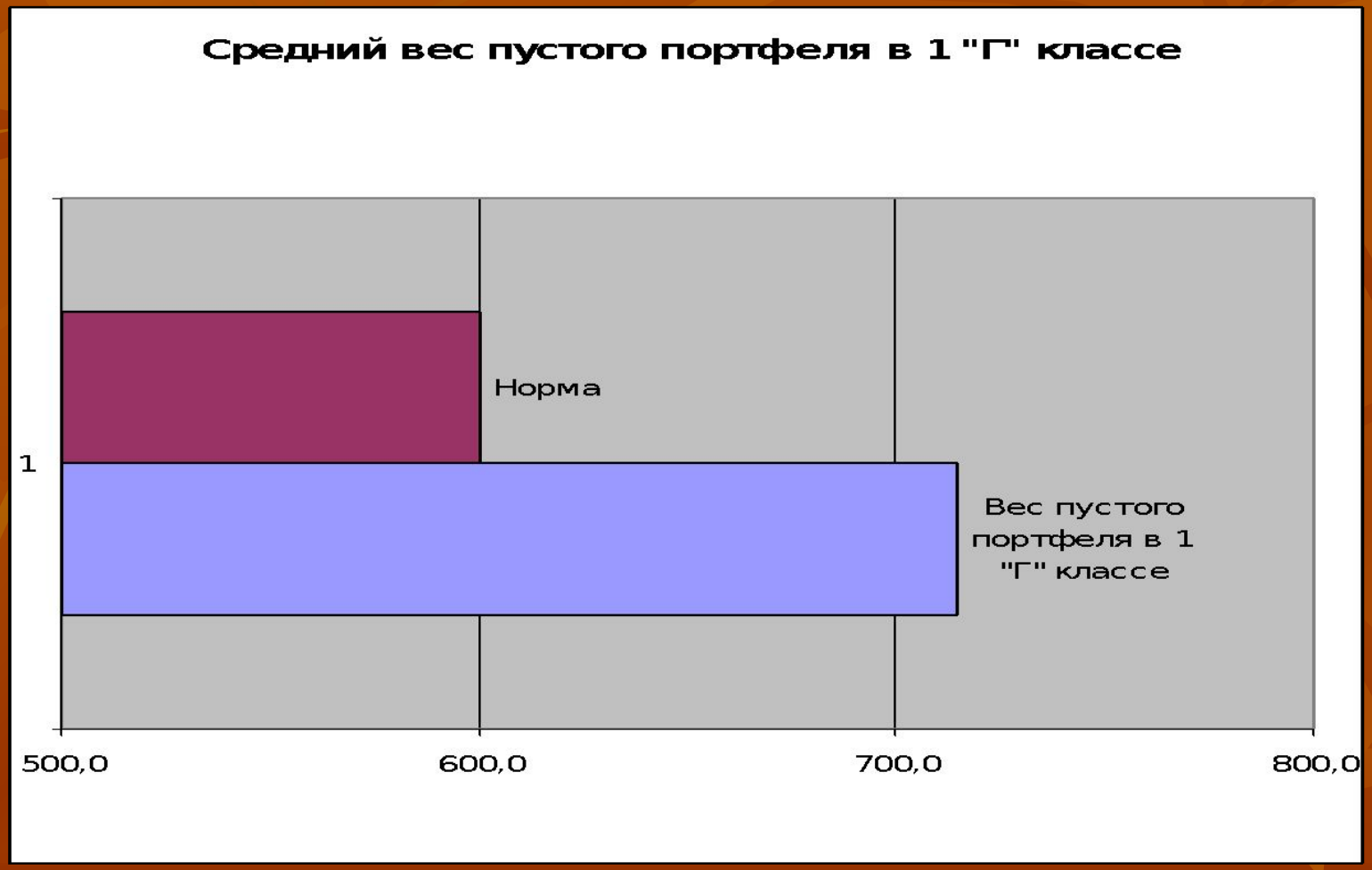
Цель работы

исследование соответствия школьных портфелей учащихся 1 «Г» класса МОУ Гимназия № 18 г. Нижнего Тагила санитарным требованиям. Изучение влияния портфеля на осанку детей младшего школьного возраста.

Из истории портфеля



Изучение портфелей учащихся 1 «Г» класса

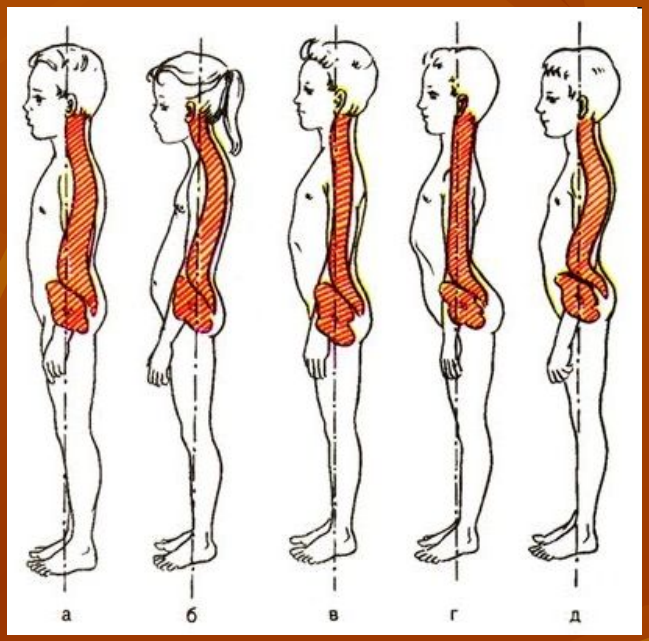


Вес полного портфеля

Вес ранца со школьными принадлежностями не должен превышать для 1-х - 2-х классов -2 килограмма.

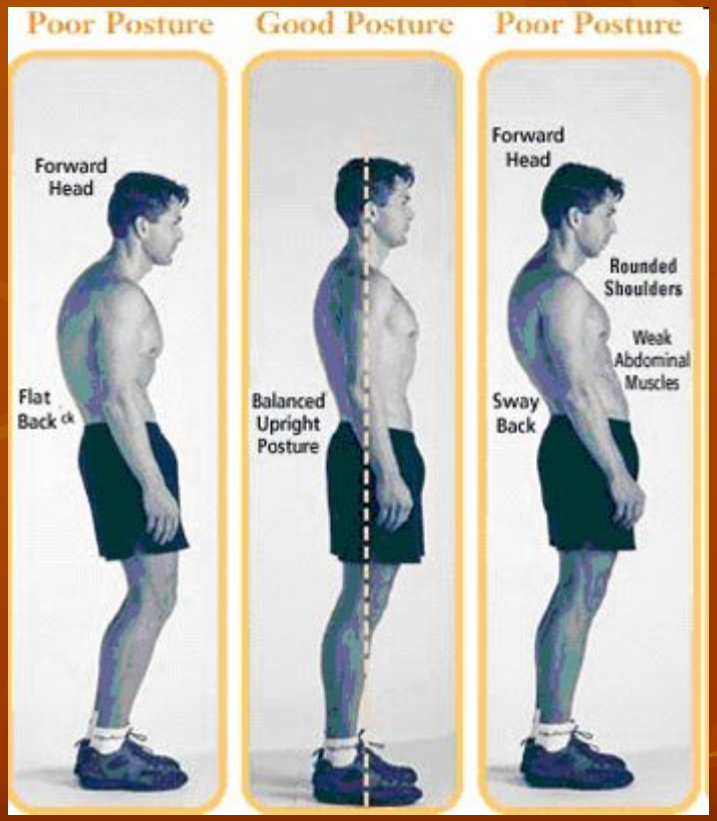
Понятие осанки

- Осанка – это привычная поза (вертикальная поза, вертикальное положение тела человека) в покое и при движении.



ВНИМАНИЕ!!!

- **Малейшее отклонение в развитии осанки могут привести к тяжелым деформациям позвоночника и конечностей.**



ПОСОБИЕ ПО ВЫБОРУ ШКОЛЬНОГО РАНЦА

- Школьный ранец должен быть выполнен из гигиеничного водоотталкивающего лёгкого материала.
- Для начальной школы лучше всего подходят именно ранцы с жестким корпусом.
- Специалисты рекомендуют приобретать лёгкие ранцы (от 500 гр. до 1300 гр.) с твёрдой спинкой и широкими лямками (не уже 35 мм). По санитарным правилам нашей страны школьный ранец вместе со всем содержимым не должен весить больше трёх килограмм.
- Ранец должен хорошо держать форму и не деформироваться при укладывании школьных принадлежностей.
- Если ранец выбран или используется не правильно, то это может серьезно навредить позвоночнику и осанке школьника.
- Ширина портфеля не должна превышать ширину плеч ребёнка.
- Верхний край не должен быть выше плеч, а нижний - ниже бёдер.
- Следите, чтобы ребёнок носил ранец на спине на обоих плечах, а не на одном.