

Муниципальное образовательное учреждение  
Новопетровская средняя общеобразовательная школа

Проектно – исследовательская работа  
«Её величество осанка и портфель».

Выполнила:

Кулаковская Олеся  
ученица 5 «а» класса

Руководитель:

Куржонкова Елена Алексеевна

Село Новопетровское

2016 год

## Содержание

📖 Введение

📖 I. Портфель и его влияние на осанку учеников 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 5 класса

📖 Заключение. Приложения

📖 Список литературы

Цель работы-исследование соответствия школьных портфелей учащихся 5-а класса МОУ Новопетровской СОШ санитарным требованиям. Изучение влияния портфеля на осанку детей школьного возраста.

### ГИПОТЕЗА

Осанку можно корректировать и исправлять, если целенаправленно выполнять комплексы упражнений, заниматься физкультурой и спортом, и постоянно вести наблюдения. И в скором будущем вам в спину будут смотреть с восхищением.

### Задачи исследования:

- выяснить, что такое осанка, особенности осанки детей 5-а класса;
- познакомиться с историей появления портфеля;
- узнать у детского врача требования к школьному портфелю;
- узнать о правильной и неправильной осанке и ее значении для здоровья учащихся;
- исследовать соответствие портфелей заявленным требованиям;

- разработать рекомендации для учеников 5-а класса по выбору портфелей;
- изучить литературу, в которой рассказывается о физических упражнениях для формирования правильной осанки;
- понаблюдать за изменениями здоровья при выполнении профилактических упражнений и утренней зарядки.

#### **Объекты исследования:**

человеческий организм, осанка, школьный портфель (ранец).

#### **Субъект (предмет) исследования:**

ученики 5-а класса МОУ Новопетровской СОШ влияние портфеля на осанку.

#### **Методы и приемы исследования:**

анализ литературы и электронных ресурсов, наблюдение, беседа, опрос, обобщение.

## **ПОНЯТИЕ ОСАНКИ**

### ***Свое исследование я начал с медицинского словаря***

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

**В словаре Ушакова**, осанка - внешность, манера держать свою фигуру.

Осанка обычно ассоциируется с выправкой, привычной позой, манерой держат себя.

**Слово «осанка» образовано от корня «-сан-», от этого корня произошли слова «сан», «сановник», «приосаниться». А слово «сан» означало высокий чин или званье, знатная должность.**

Читая сказки, былины можно любоваться царственной осанкой принцесс, богатырей, рыцарей. Принято считать, что царственных особ отличает горделивая посадка головы и прямая спина

В старой Англии, для выработки хорошей осанки применялся специальный покроев одежды воспитанников – сидеть, ссутулившись в такой одежде просто невозможно. Одежда болезненно врезывалась в кожу.

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. Неправильные привычные положения тела быстро приводят к искривлению позвоночника, грудной клетки, таза, нижних конечностей, включая стопы.

**Основная задача осанки** – предохранение опорно-двигательной системы от перегрузки и травмы.

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

**Чтобы сохранить здоровье позвоночника**, нам помогут в этом и физкультура, и правильная мебель в классе, и, конечно же, портфель, подобранный с учетом всех санитарных правил.

### *Из истории портфеля*

#### **Портфель**

слово французского происхождения. В переводе на русский «носить лист». Означает четырехугольную сумку с застежкой, обычно кожаную. Слово ранец (заплечная сумка) появилось на Руси в 17-м веке.

В советское время ранцы делали со съёмными лямками, что превращало его в портфель.

В странах Европы и Америки дети средних классов так же ходят в школу с портфелями и ранцами.

Учащиеся школы Пекина используют чемоданы, потому что количество учебников и школьных принадлежностей постоянно увеличивается.

А в Тайване уже создали 10-и дюймовый ПК (компьютер), который весит около килограмма и включает в себя все учебники и дневник.

В нашей стране принято считать, что вес школьного портфеля не должен превышать 10% (процентов) от веса школьника.

**Ранец должен отвечать следующим требованиям:**

- ✳ Он должен иметь жёсткую заднюю стенку или
- алюминиевую рамку внутри спинки портфеля.
- ✳ Он не должен деформироваться при укладке школьных принадлежностей.
- ✳ Ранец не должен быть шире плеч ребёнка.
- ✳ Ранец должен иметь необходимое количество карманов, каждый из которых выполняет определённую функцию.
- ✳ Ширина ляжки 4-4,5 сантиметра.
- ✳ Его материал должен быть прочным, лёгким,
- водонепроницаемым и удобным для чистки.

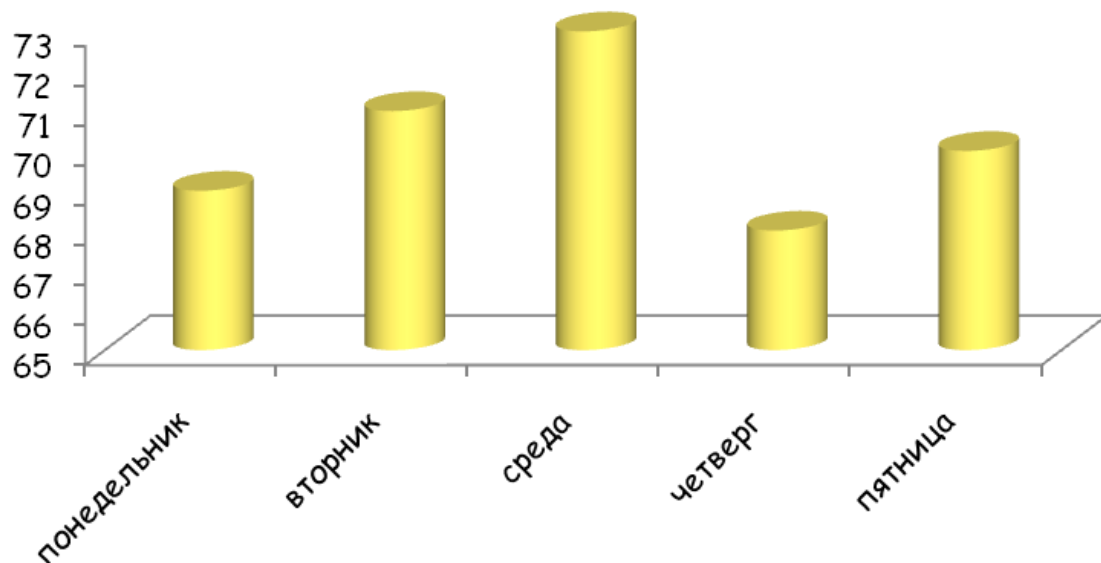
**Неправильно подобранные ремни могут сдавливать нервные окончания на плечах и руках, и вызывать их онемение.**

**Неправильно подобранные ремни могут сдавливать нервные окончания на плечах и руках, и вызывать их онемение.**

Изучение портфелей уч-ся 5-а класса

Мною было проведено исследование в 5-а классе, в форме анкетирования.

В результате исследования, я узнала что:



Вес одного портфеля от 1-4 кг. Вес портфеля превышает 10% веса ребенка. Это приводит к изменениям изгибов позвоночника. Самые тяжёлые портфели во вторник и в среду, а лёгкие в четверг и пятницу(в зависимости от расписания). Выяснилось, что дети носят много лишнего: тетради, блокноты, игры, печенье, яблоки. Взвесив «лишнее» эти вещи составили от 300гр.-1300гр

Купили портфели:

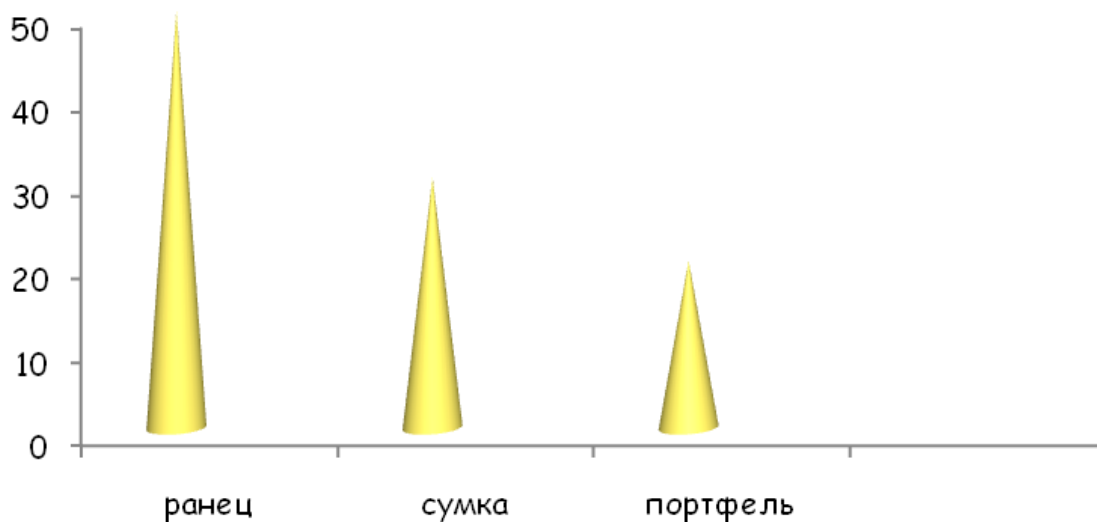


Дети уделяют внимание удобным портфелям(60%),потом цене (30%), а потом цвету и форме (5%). Никто не обратил внимание на ортопедическую спинку портфеля. Вывод: на первом месте у учеников удобные портфели.

**Портфель будущего все учащиеся нашего класса видят электронным, легким и небольшим !**

**Ещё я прочитала, что Корея перейдёт на цифровые учебники и сменит ранцы на планшеты к 2017 году**

**Что же касается блока вопросов об осанке, то я получила следующие результаты:**



Практически у всех учащихся осанку контролируют дома и в школе.

7 человек из класса имеют небольшое нарушение осанки.

Дети в классе предпочитают ранцы(50%), причём девочки яркого цвета, а мальчики тёмного. Так как сумки вызывают ассиметрическую нагрузку на позвоночник. Ранец лучше портфеля. Нагрузка распределена равномерно и руки свободны.

**Думаю**, моя работа заставит ребят из нашего класса и их родителей задуматься о своем здоровье, и в следующий раз, при покупке портфеля, примут во внимание научные рекомендации по выбору портфеля.

**Моим одноклассникам** не мешает побольше внимания уделять занятиям спортом для укрепления мышц позвоночника. Своими исследованиями я обязательно поделюсь с ребятами других классов.

## Заключение

**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.**

**Вывод:** После систематических занятий детьми специальными физическими упражнениями и играми, влияющими на осанку, она изменилась, стала нормальной. А с остальными учащимися необходимо еще вести интенсивную работу для исправления неправильной осанки.

**Обязательно помните об осанке, ведь она – залог здоровья всего организма.**

## ПОСОБИЕ ПО ВЫБОРУ ШКОЛЬНОГО РАНЦА

- 📖 Школьный ранец должен быть выполнен из гигиеничного водоотталкивающего лёгкого материала.
- 📖 Для начальной и средней 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.



## Список литературы

1. Толковый словарь русского языка Ушакова, словарь С.И. Ожегова, медицинский словарь.
2. Правда, о школьных портфелях // Сайт «Здоровье»
3. Протасов Б.И. Что такое осанка? // Сайт [www.osanka.ru](http://www.osanka.ru)
4. Федотова В.А. О школьном портфеле для школьников. // Сайт [www.proshkolu.ru](http://www.proshkolu.ru)
5. «Лечебная физическая культура» 2003г С.Н. Попов;
6. Статья «Ваша осанка» Авдеев А. 2006г.
7. Статья «Исправление осанки у детей» Воробьева В. И Степановой И. 2005г.

!