

Автор:

Журавлёва Екатерина Евгеньевна

ученица 1 класса

Научный руководитель:

Голодова Людмила Васильевна

учитель начальных классов

ГБОУ СОШ с. Пестравка

с. Пестравка, Самарская область

ЗДОРОВЬЕ В ШКОЛЬНОЙ СУМКЕ

Аннотация: в работе описывается влияние сумок на здоровье школьников.

Ключевые слова: ранец, портфель рюкзак, здоровье.

Все лето я мечтала о том, как пойду в школу, что нужно для этого купить? И, конечно же, самой главной моей мечтой был портфель – яркий, красивый. Мы с мамой обошли много, магазинов. И вот, наконец, он у меня в руках. Дома я долго его рассматривала, представляла себя ученицей. Однажды по телевизору шла передача, и мы с мамой услышали, что портфель появился недавно. Я начала задавать вопросы «А что было до портфеля? Где их Родина?» Мама не смогла дать точные ответы. Мне захотелось об этом узнать.

Цель научной работы: история происхождения школьных сумок.

Задачи:

- выяснить роль портфеля в жизни школьников;
- пронаблюдать за разновидностью школьных сумок;
- выяснить их влияние на здоровье детей;
- зафиксировать нарушение осанки у детей нашего класса.

Актуальность темы: выбор правильной сумки для школьника – это правильная осанка, залог его здоровья, поэтому тема моего исследования является актуальной

Объект и методы исследования: для того, чтобы провести этот эксперимент, необходимы:

- портфели школьников разных возрастных групп;
- беседа со школьным врачом
- фотоаппарат.

Методы:

- работа с информационным источником;
- наблюдение, фотофиксация;
- анализ и обобщение информации.

История происхождения школьных сумок

В настоящее время выпускают разные виды школьных сумок: портфели, ранцы, рюкзаки.

Оказывается, *портфель* – французское слово.

Оно состоит из корня *port* (*portе*) – носить и второго слова «*фель*» – лист бумаги.

Портфель – носить бумагу. Портфель появился во Франции в XIX веке. А вот *ранцы* носили немецкие солдаты еще в XVII веке и назывались они «заплечные походные мешки». Этих солдат нанимали московские цари. Через 150–200 лет ранцы в России стали использовать как ученическую сумку, носимую на спине. Первые ранцы изготавливали из тюли.

Рюкзаки появились гораздо позже – в XX веке. Сначала они служили для переноски тяжелых вещей и только потом их стали использовать как ученические сумки.

Узнав о разновидностях школьных сумок, я решила пронаблюдать, какие из них носят дети в нашей школе. Выяснилось следующее: из 161 сумки: портфелей-рюкзаков – 40, ранцев – 69.

Мне стало интересно «А какие сумки носят старшеклассники?». Я понаблюдала за ребятами 5–11 классов и поговорила с ними. Я задавала им вопросы:

- 1) зачем нужен портфель;
- 2) почему ты выбрал именно такой портфель?

Из ответов учеников я узнала, что в основном портфель им нужен для того, чтобы положить в него книги, тетради, ручки и другие школьные принадлежности. Некоторые ребята говорили, что портфель может быть штангой в футбольных воротах, средством для катания с горки, может защищать от дождя. А один мальчик из пятого класса сказал, что им можно драться. Видите, как много функций у школьного портфеля. Ребята 5–6 классов говорили, что они выбирали, чтобы портфель был яркий, красивый, с изображениями любимых героев мультфильмов, удобный. Школьники 7–8 классов выбирали портфели прочные, солидные (дипломаты), или рюкзаки с оригинальными карманами. Ученики старших классов носят папки (мальчики) и небольшие элегантные сумочки или стильные вместительные сумки (девочки). Они объясняют свой выбор тем, что не хотят выглядеть смешно и нелепо с большим портфелем.

Вывод:

- самые популярные школьные сумки в нашей школе – ранцы
- основная функция портфеля носить школьные принадлежности;
- с возрастом размер и вес школьной сумки уменьшается;
- учеников младших классов контролируют родители, поэтому у них в портфелях есть все необходимое для учебы;
- старшеклассники носят в портфеле только то, что считают необходимым.

Как правильно выбрать школьную сумку

Прочитав много литературы, я выяснила, что не все школьные сумки полезны для здоровья. В беседе со школьным врачом мы узнали о том, что неправильно выбранная сумка приводит к нарушениям осанки, а потом и к изменению внутренних органов.

Оказывается, этим занимаются врачи-ортопеды (специалисты по искривлению позвоночника, конечностей ног, рук) не только в России, но и в других странах. В последнее время у детей младшего возраста наблюдаются нарушения осанки. Врачи считают, что это связано с неправильным образом жизни: посадка за столом, партой; ношением неудобных рюкзаков.

Я решила узнать у школьного врача, а у скольких детей в нашей школе нарушена осанка? А в нашем классе?

Результаты оказались следующими:

- из 422 человек у 85 отмечено нарушение осанки;
- в нашем классе – 26 человек, нарушение осанки – 9 человек.

И одной из причин этого заболевания является неправильно выбранная школьная сумка.

Какая же сумка наиболее удобная для нас? Вот что я узнала.

Рюкзак – не лучший выбор для учеников начальной школы у него мягкая спинка. Этот вариант больше подходит старшеклассникам. А сумка на одной лямке или портфель с одной ручкой являются серьезной причиной искривления осанки.

Выбирая между ранцем, портфелем и рюкзаком, лучше всего остановиться на ранце. В отличие от портфеля, школьный ранец не вредит позвоночнику, приучает его находиться в правильном положении.

Ранец должен иметь твердое дно, чтобы не падал около парты. Ручка должна быть не матерчатой, а пластмассовой. Лямки хорошего ранца регулируются, имеют жесткую, хорошо прилегающую к спине ортопедическую спинку. Лучше выбрать ранец из прочной, водонепроницаемой, нейлоновой ткани. Ему не страшны будут любые дожди, снегопады.

На ремнях ранца и на его кармашках сверху делают светоотражающие полосы, благодаря которым ребенок становится хорошо заметным на дороге в темноте.

Таким образом, правильно выбранная сумка поможет нам сохранить здоровье. И еще врачи-ортопеды советуют укреплять мышцы спины. Плавание, физические упражнения дома и в школе приучат держать спину правильно, а, значит, и сохранят осанку.

Мы с учителем решили проверить соответствуют ли сумки у детей нашего класса всем перечисленным требованиям.

Из 26 сумок 10 соответствуют нормам. Значит, родители вместе с нами должны быть внимательными при выборе сумки.

Я поняла, что главное не яркость и размер портфеля, а соответствие его возраста школьника, что позволит сохранить здоровье на всю жизнь

Вывод

В результате моей исследовательской работы я выяснила следующее:

первая школьная сумка появилась в XIX веке;

выбор портфеля имеет огромное значение для здоровья школьников;

наиболее удобной сумкой является ранец.

Я прочитала, что для сохранения правильной осанки школьника еще очень важны *размеры и вес ранца*.

И почему многим ученикам, в том числе и мне, часто портфели носят родители?

Все эти вопросы заставили меня задуматься о продолжении исследовательской работы в следующем учебном году.

Я считаю, что моя исследовательская работа может быть использована на классных часах и родительских собраниях для пропаганды здорового образа жизни.

Список литературы

1. История возникновения сумок // Энциклопедия.
2. Степанова М.И. Школьные ранцы и здоровье детей. // Вестник образования. – 2004. – №17.
3. Стрельцова И.В. Исследовательская работа «Мое здоровье» // Начальная школа. – 2008. – №3.
4. Сухаревская Е. Проекты и исследования. // Начальная школа. – 2008. – №5.