

ВЛИЯНИЕ ФОРМЫ И ВЕСА ПОРТФЕЛЯ НА ЗДОРОВЬЕ УЧЕНИКА

Леоненко А.А.

с. Петропавловское, МБОУ «Петропавловской школы», 1 класс

Научный руководитель: Калинина М.В., с. Петропавловское, учитель начальных классов, МБОУ «Петропавловской школы»

Данная статья является реферативным изложением основной работы. Полный текст научной работы, приложения, иллюстрации и иные дополнительные материалы доступны на сайте II Международного конкурса научно-исследовательских и творческих работ учащихся «Старт в науке» по ссылке: <https://www.school-science.ru/2017/1/27228>.

Когда я пришел учиться в 1 класс, я заметил, что портфели у школьников самые разные: рюкзаки, ранцы, сумки. Я решил провести своё исследование и узнать, какие портфели приобрели ученики 1, 5 и 10 классов в этом учебном году и правильный ли выбор они сделали. А так же узнать, не слишком ли тяжел портфель для его хозяина?

Актуальность исследования. Здоровый позвоночник и осанка – это очень важно, потому что от этого зависит здоровье всего организма. Поэтому детям нашего возраста надо соблюдать ограничения в подъёме тяжестей.

Цель исследования. Изучить соответствие массы и формы портфелей медицинским нормам учеников разных классов

Задачи исследования:

1. Измерить массу портфелей учащихся разных классов;
2. Проверить соответствие массы и формы портфелей медицинским нормам;
3. Определить какие формы портфеля наиболее безопасны для здоровья;
4. Разработать рекомендации для родителей по подбору портфелей.
5. Изучить полученные результаты и сделать выводы

Объект исследования: портфель ученика

Предмет исследования: школьный портфель, его вес и форма

Участники исследования: учащиеся 1, 5, 10 класса.

В работе использованы **методы исследования:**

- подбор и изучение материала по теме;
- практическая работа: взвешивание портфелей;
- опрос в форме интервью.

Выдвигаемая гипотеза: я предполагаю, что тяжелый ранец вредит здоровью.

Рассмотрим три наиболее часто встречающихся патологии:

1. Нарушение осанки.

самые тяжелые портфели со школьными принадлежностями носят ученики 1-х классов, а самые лёгкие учащихся 10-х классов. Что, к сожалению, указывает на возможность нарушения осанки с самых первых дней посещения школьной скамьи.

2. Плоскостопие.

Судя по данным, которых я достиг, проводя исследования в нашей школе, более 50% детей 1-х и 5-х классов и 22% детей 10-го класса, находятся в зоне риска.

3. Болезни суставов.

Перед тем как отправить ребенка в школу обязательно нужно взвесить портфель. Исходя из многолетних исследований, ученые пришли к выводу, что вес школьной сумки не должен превышать десять процентов веса самого ребенка. В противном случае, набитый пеналами, тетрадами и учебниками рюкзак резко увеличит нагрузку на позвоночник, плечевой, коленный сустав. Как следствие это приведет к периодическим болям в спине, которые могут стать хроническими.

Мои исследования

Для исследования мы сравнили вес портфелей учеников 1 класса, 5 класса и 10 класса и проанализировали соответствие веса и формы портфеля по медицинским нормам.

Данное исследование показало мне, что у половины учеников начальной школы и средней школы масса портфелей превышает медицинские нормы. Что негативно влияет на здоровье школьника.

Опрос – интервью

При опросе учащихся я выяснил, что они носят в портфеле лишние предметы. У учащихся 1 класса в портфеле лежат игрушки, краски, фломастеры, пластилин, которые можно оставлять в классе в своих папках. Забыли сдать библиотечные книги. Носят учебники не по расписанию.

Так же я проанализировал, какие портфели предпочитают ученики нашей школы:

Рейтинг портфелей показал мне что большая часть учеников 1 класса подобрали

правильный вид портфеля, который благоприятно влияет на здоровье школьников. В 5, 10 классах ученики предпочитают рюкзаки, что может не благоприятно влиять на здоровье школьников.

Заключение

Мною было исследовано 3 группы детей различных классов Петропавловской средней школы, а именно 1-го, 5-го и 10-го класса. И я пришел к следующим выводам:

1. У половины учеников начальной школы и средней школы масса портфелей превышает медицинские нормы.

2. У большинства детей начальных классов-ранцы, у остальных – рюкзаки. А дети среднего и старшего звена носят рюкзаки и сумки, и только единицы-ранцы;

3. Заметили, что чем старше ученик, тем меньше ненужных предметов в его портфеле.

4. Выявили, что большая половина исследуемых детей предрасположена к появ-

лению таких заболеваний как: нарушение осанки, плоскостопие, боли в суставах.

Для того чтобы избежать ухудшения здоровья учеников:

– следует выбирать портфель не только по понравившемуся дизайну, но еще и по его весу и форме;

– проводить родительские собрания и классные часы, для того чтобы каждый родитель знал о нормах выбираемого ими рюкзака;

– школы должны уделить внимание оборудованию индивидуальных шкафчиков для хранения личных вещей, спортивной и сменной обуви, для того чтобы уменьшить вес школьного рюкзака.

Осанку школьникам портят тяжелые ранцы и особенно – рюкзак и сумка почтальона. Я думаю, что моя гипотеза нашла подтверждение в работе. Регулярная асимметричная нагрузка на неокрепший позвоночник чревата неприятностями на всю дальнейшую жизнь.