

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Мамаканская СОШ»

Индивидуальный итоговый проект

Тема:

Портфель – друг или враг?

Выполнила:

Патракова Ольга Олеговна

Ученица 9 класса

Куратор проекта:

Ластивка Марина Михайловна

Учитель биологии и химии

р.п. Мамакан
2024 г.

Содержание

Введение.....	3-4
1. Основная часть	
1.1 История возникновения портфеля.....	5
1.2 Виды портфелей.....	6-8
1.3 Портфель глазами первоклассников.....	9
1.4 Санитарно-гигиенические требования к выбору портфеля	10
1.5 Качества портфеля.....	10
1.6 СанПиН.....	10
1.7 Вес школьного портфеля.....	11
1.8 Масса учебников.....	11
1.9 Осанка.....	12
2. Исследовательская часть	
2.1 Анкетирование родителей 1 класса	13
2.2 Исследование	14-17
а) №1 «Вес портфеля учеников 1-5-9 классов в соответствии предельной нормы (вес ребенка, вес портфеля, вес учебников)»	
б) № 2 «Вес учебников 1-5-9 класса в соответствии предельной нормы»	
2.3 Рекомендации родителям, учителям, классному руководителю....	18
2.4 Проведение родительского собрания по теме «Портфель – друг или враг?» и классного часа для учеников 5-9 класса	19
3. Заключение.....	20
4. Приложение.....	21-33
5. Список литературы.....	34

Введение

«Осанку легко испортить переносом тяжёлых книг. Придёт время, и тестирование физического развития школьников опередит по важности другие образовательные тесты»

Педагог Банкрофт

Портфель понятие, знакомо каждому с детства.

Новый дом несу в руке,
Дверцы дома – на замке...

(Портфель)

Очень много слов начинается с этого слова- портфель («листонос»).

Слово портфель образовано от двух французских: potter – «носить» и feuille – «лист»

Портфель называли так потому, что в нём носят листы бумаги, тетради, книги. А вообще в него можно положить всё что угодно, но от этого название, когда-то данное ему, уже не изменится.

Тяжела учебы ноша,
Но портфель я свой не брошу.
Там богатства то, что надо:
Две закладки, лист осенний,
Кукла, разные записки,
Мячик, ручки, пять тетрадок, бантик, ложка
И учебников немножко.
Это все ношу с собой
Утром – в школу, днем – домой.

Специалисты в один голос утверждают: носить школьные принадлежности лучше в портфеле.

Сумка или портфель дают ассиметричную нагрузку на позвоночник и формируют у ребёнка неправильную осанку. В этом возрасте формируется скелет ребят. Позвоночник несёт на себе весь наш организм и его правильное развитие отразится на общем здоровье.

Здоровье учащихся – это фиксированная спинка портфеля, которая поддерживает спину ребёнка во время нагрузки в прямом состоянии. А это очень важно для предотвращения развития искривления неокрепшего детского позвоночника.

Цель: выяснить – кем для меня, моих одноклассников и учеников школы является школьный портфель – другом или врагом? Как влияет портфель на состояние здоровья учеников.

Задачи:

1. Изучить литературу по данной проблеме
2. Проанализировать вес и рост учащихся 1-5-9 классов
3. Сформировать у обучающихся в ходе работы образовательные компетенции по здоровому образу жизни, закрепить понятие «осанка»
4. Научить использовать полученные знания в повседневной жизни
5. Разработать рекомендации, как правильно подобрать школьный портфель и уменьшить вредное влияние портфеля на здоровье школьников.

Предмет исследования:

Школьный портфель учащихся 1, 5 и 9 класса

Объект исследования:

Учащиеся 1,5,9 класса

Гипотеза:

Мы предполагаем, что тяжелый и неправильно подобранный портфель вредит здоровью школьника – нарушает осанку, приводит к проблемам со здоровьем

Актуальность:

Что изменилось за последние сто лет? Медицинские работники утверждают, что осанка ухудшилась настолько, что при ежегодных осмотрах выявляют у школьников серьёзные нарушения осанки

А школьные портфели не стали легче. Эта тема не утратила своей актуальности.

За годы обучения в школе возрастает число детей с нарушением опорно-двигательного аппарата. Казалось бы, предмет школьной жизни как портфель может ли он повлиять на осанку школьника?

Портфель – ученикам нашей школы друг или враг?

Методы исследования:

- опрос;
- наблюдение;
- беседа;
- сбор информации;
- фотографирование;
- эксперимент

1.1 История возникновения портфеля

Датой рождения предшественника ныне столь модного аксессуара принято считать XIX век. Пальма первенства в столь оригинальном открытии принадлежит вездесущей Римской империи. Мужские кожаные локулусы (древнеримская разновидность сумки) с полосками украшений по диагонали стоили жизни теленку или козе, цельная шкура коих полностью уходила на изготовление 1 экземпляра.

Венцом творения были бронзовые кольца, играющие роль креплений. Римские локулусы, ставшие прародителями современных изделий, появились в I-III веках нашей эры и заслуженно считаются первыми мужскими сумками, о которых упоминается в старинных летописях

Последние новаторские находки настолько вдохновили серийных производителей мужского делового реквизита, что в ход пошли разнокалиберные декоры и полезные усовершенствования. Теперь портфели были разделены на несколько отделений, имели внутренние карманы, в том числе потайные и секретные варианты.

Поверхность затейливых изделий украшали фамильными знаками в виде гербов или инициалов владельца и даже целого фамильного рода, вышивкой, металлическими декоративными фрагментами и даже драгоценными камнями. Верхнюю строчку хит-парада изысканных портфелей занимали аксессуары из кожи молодого тельца с замками и набором маленьких ключиков в придачу.

Дальним родственником легиона разномастных портфелей чуть позже стал некий гибрид сумки и ранца, получивший название рюкзак в 17 веке. Моду на рюкзаки молниеносно подхватили представительницы прекрасного пола, поднявшие причудливый дизайн этих изделий до небывалых высот.

Рюкзаками стали пользоваться спортсмены, активные туристы и конечно школьники, с удовольствием поменявшие тяжелые ранцы на новый вид учебной сумки с заплечными ремнями. Школьные рюкзаки массово начали использовать в Европе только в 50х годах 20 века, в последствии их начали называть школьным портфелем.

1.2 Виды портфелей

Рюкзак ранец тележка почтальонка портфель дипломат
-Классический мешкообразный без мягкой спинки рюкзак.

По внешнему виду, у него простой дизайн с классическим силуэтом. Такой тип состоит из основного отделения и переднего кармана для мелких предметов. Сегодня почти каждый бренд имеет свою версию классического школьного рюкзака в разных дизайнах.

Плюсы

Недорогие;

Широкий выбор цветовых решений;

Можно купить в любом магазине, широко представлено в коллекциях брендов;

Легко стираются в машинке.

Минусы

Часто рвутся, так как изготавливаются из не сильно прочной ткани;

Имеют только один внутренний отсек для книг, что делает невозможным сортировку вещей и правильную организацию пространства.

Такие типы рюкзаков популярны среди учеников старшего школьного возраста, которые хотят облегчить использование сумки. Но важно понимать, что спинка такого рюкзака выполнена из мягкой однослойной ткани и не минимизирует негативное воздействие на спину, а функционал ограниченный и не позволит эффективно организовать содержимое – оно будет болтаться и переворачиваться внутри. Такой тип можно выбирать для похода на внеклассные занятия или на секции и кружки, либо брать с собой на всякий случай в путешествии, так как он не занимает много места.

-Каркасные рюкзаки с ортопедической спинкой и без ортопедической спинки.

Рейтинг среди школьников младших и средних классов сегодня возглавляет ортопедический рюкзак. Мода на этот тип школьных сумок пошла после исследований заболеваний спины американских школьников. Медики выяснили, что ранец негативно воздействует на спину ребенка, провоцируя изменения осанки, боли в спине и онемение рук. Производители принялись разрабатывать новый дизайн школьных ранцев, который бы помог минимизировать негативное воздействие на спины детей школьного возраста. В результате появились эргономичные школьные каркасные рюкзаки со спинками и без них. Отличие этих моделей в том, что внутри имеется несколько отсеков, позволяющих правильно распределить предметы и снизить нагрузку на позвоночник, широкие мягкие наплечники устраняют врезание в плечи ремней, а мягкая спинка помогает защитить позвоночник ребенка. Однозначно, среди всех школьных моделей этот вариант наиболее безопасный для школьника. Кроме этого, с ростом популярности подобных

моделей, на рынке появились коллекции с современными дизайнами, которые понравятся ребенку.

Плюсы

Минимизируют негативное воздействие на спину и плечи;
Разрешает эффективно организовать содержимое;
Широкий выбор принтов и цветовой гаммы;
Плотные качественные ткани;
Дополнительные ремешки, позволяющие надежно фиксировать ранец на спине.

Минусы

Не удобен в стирке – нужно удалять каркас перед стиркой и желательно стирать руками;
Вес, как правило, больше, чем у обычных классических «книжных» моделях;
Занимает много места.
Ранцы этого типа также могут быть полу каркасными. В этом случае сохраняется функционал и ортопедическая спинка, но сам каркас без металлических вставок намного мягче и удобней. Согласно отзывам родителей, такие варианты удобней в использовании.

-Функциональные ранцы

Функциональные рюкзаки известны большими и громоздкими силуэтами, массивными отделениями и большим количеством карманов. Больше популярны среди учеников средней и старшей школы, они позволяют вложить много вещей на весь день. Хотя такие модели рюкзаков не предназначены только для школьников, их часто покупают и взрослые, но для старших учеников это хит. Внутри можно найти много отделений, органайзер для ручек и мелких принадлежностей, рукава для ноутбука и большие основные отделения для книг. Для таких рюкзаков используют разнообразие материалов, сложных цветовых решений и специальных отделений, а дизайн и внешний вид будет уместен как для похода в школу, так и в путешествиях или поездках ребенка.

Плюсы

Большое количество отделений и карманов позволяет эффективно организовать содержимое внутри;
Высокое качество тканей и надежные широкие и мягкие наплечники;
Можно использовать вне школы.

Минусы

Часто дети кладут все что можно и нельзя, тем самым перегружая допустимый вес;
Отсутствие каркаса и жесткой спинки не предотвращает нагрузку на позвоночник.

-Портфель.

Этот вид школьных рюкзаков сегодня сложно найти на прилавках магазинов и в интернет-магазинах тоже. Такой вариант школьной сумки зарекомендовал себя не с лучшей стороны, так как ношение тяжелого портфеля в одной руке неравномерно нагружает спину и плечи детей. Поэтому производители отказываются от производства подобных моделей.

Классический портфель имеет одну ручку и внутренний отсек для хранения книг и тетрадей. Не будем писать о плюсах и минусах портфеля для школьника, потому что рекомендуем использовать его взрослым, у которых уже сформирован позвоночник.

Рюкзаки слинг (на одно плечо).

Такой тип ранца популярен среди школьников старшей школы. Он легкий, быстро одевается и плотно крепится к телу. Но, к сожалению, ортопеды выступают против подобных типов ранцев на подростках, а тем более на детях. Дело в том, что форма такого рюкзака не предназначена к ношению в вертикальном положении. Слинги созданы как сумки для разносчиков почты и предусматривают, что человек, на которого они одеты, находится в полусогнутом состоянии на велосипеде, таким образом, концентрируется нагрузка на спину. Если же носить подобный рюкзак в вертикальном положении – нагрузка приходится на одно плечо. Ношение слинга на одно плечо способствует искривлению позвоночника в верхней части спины, а также деформации плеч. Конечно, выбор того или иного портфеля личное дело каждого, но мы советуем прислушаться к советам профессионалов врачей и отказаться от покупки такого изделия для ежедневного ношения в школу.

Конечно, при выборе можно увидеть много других видов школьных сумок, но мы рассмотрели плюсы и минусы основных категорий. Какой из них выбирать ребенку – решать только вам. Главное, в погоне за дизайном не забывать о вопросах здоровья.

1.3 Портфель глазами первоклассников (приложение №1)

При проведении работы нами было проведено наблюдение за учениками 1, 5 и 9 класса. Внимание обращали на вид портфеля, его размеры и вес.

Наше внимание привлекли учащиеся 1 класса, и их большие портфели, за которыми порой не виден сам ученик.

Это заставило нас задуматься и провести социологический опрос.

Цель: выяснить мнение ребят, что они думают о своём портфеле? Какой портфель выбрали им родители?

Социологический опрос для первоклассников (Приложение №4)

Первоклассникам были заданы 5 вопросов

1. Опишите свой портфель (выберите 1 или несколько вариантов)

- Красивый 53%
- Яркий 20%
- Удобный 67%
- Вместительный 33%

2. Нравится ли вам ваш портфель?

- Да 80%
- Нет 7%
- Мог быт лучше 13%

3. Удобен ли он для вас?

- Да 100%
- Нет
- Мог быть лучше

4. Нарисуйте свой портфель

Учащиеся с большим интересом отвечали и рисовали свои любимые портфели

5. Портфель выбирали ваши родители сами или со своими детьми?

- Сами 76%
- С ребенком 24%

Вывод: Родители сами выбирали портфель своим первоклассникам. Учитывались такие запросы ребят как: красота (наклейки, яркие рисунки и т.д.). Для всех учеников их портфель самый красивый и удобный, но этого недостаточно. При его выборе необходимо владеть рядом показателей.

1.4 Санитарно-гигиенические требования к выбору портфеля.

Санитарные врачи рекомендуют покупать не сумки и ранцы, а именно школьный портфель, ношение которого формирует правильную осанку у школьников.

Наиболее важный период – с 4 до 10 лет, когда быстрыми темпами формируются механизмы, обеспечивающие вертикальную позу. Независимо от телосложения, семилетний ребенок может носить за своей спиной груз, не превышающий 10 процентов его собственного веса, то есть 1–2.5 кг с книгами и тетрадями.

При выборе портфеля врачи рекомендуют обратить внимание не на то, насколько он, красив и ярок, а на более важные его качества

1.5 Качества портфеля

- Выбирать школьный портфель родители должны вместе с самим ребенком, чтобы он сразу мог его примерить.
- Для хорошей осанки рекомендуется выбирать портфель с твердой спинкой.
- Лямки и ремешки обязательно должны регулироваться, чтобы ранец одинаково удобно надевался и на легкое платье, и на пуховую куртку.

1.6 СанПиН

- Санитарно-эпидемиологическое заключение (гигиенический сертификат), подтверждающее безопасность для здоровья ребенка тех материалов, из которых они изготовлены.
- Материал для изготовления ранцев должен быть легким, прочным, с водоотталкивающим свойством, мягко подвергаться мытью.
- Портфель должен быть с двумя отделениями, с карманами и вкладышами.
- Для безопасности при переходе проезжей части дорожные ремни на портфеле должны быть яркими, бросаться в глаза и особенно важно отражающие элементы.

1.7 Вес школьного портфеля – очень важный параметр для здоровья ребенка.

Согласно санитарным правилам и нормам вес пустого портфеля должен составлять:

- Для учащихся начальных классов (1-4 класс) - 600 грамм;
- Учащихся средних и старших классов (5-11 класс) - 700 грамм.

1.8 Масса учебников, согласно санитарным правилам и нормам не должна превышать (САНПИН)

- для 1-х — 4-х классов - 300 грамм;
- для 5-х - 6-х классов - 400 грамм;
- для 7-х - 9-х классов — 500 грамм;
- для 10-х - 11-х классов - 600 грамм.

Вес учебников из расчета на один учебный день в комплекте с письменными принадлежностями (без веса ранца или портфеля) не должен превышать допустимых норм переноса тяжестей на расстояние до трех километров учащимся:

- 1-х — 3-х классов – от 1,5 до 2,0 кг;
- 4-х — 5-х классов – от 2,0 до 2,5 кг;
- 6-х — 7-х классов – от 3,0 до 3,5 кг;
- 8-х — 11-х классов – от 4,0 до 4,5 кг.

Расписание играет важную роль в комплектации портфеля

При составлении расписания не всегда учитывается вес школьных принадлежностей, в один день ребята несут больше учебников по весу так как, предметы устные и учебников много и вес портфеля очень большой, в другой день вес учебников минимальный.

Эту рекомендацию следует учитывать

Итого вес портфеля вместе с учебниками должен составлять:

- учащиеся -1 класса – от 1,8 до 2,3 кг
- учащиеся - 5 класс- от 2,4 до 2,9 кг
- учащиеся - 9 класса- от 4,5 до 5 кг

1.9 Осанка

Осанка – это ориентация в пространстве вертикально расположенного тела человека для выполнения простых и сложных движений, определяемая состоянием мышечного и скелетного равновесия, которое предохраняет опорные конструкции тела от травмы или прогрессирующей деформации, уау в покое, так и во время движения.

Медицинские работники утверждают, в младшем школьном возрасте у детей в результате ношения неудобного или слишком тяжелого рюкзака появляется нарушение осанки, искривление позвоночника (сколиоз). Это очень важно для учащихся 1 -4 класса

Вывод: Родители могут помочь сохранить здоровье своих детей, для этого родителям важно донести информацию о санитарно-гигиенических нормах и требованиях к школьному портфелю ребят.

Нами было проведено анкетирование для родителей.

2.1 Анкетирование для родителей 1 класса (приложение №5)

1. Где покупали портфель 2023-2024 учебный год?

- п. Мамакан 45%
- Бодайбо 22%
- Иркутск 11%
- заказали в интернет-магазине 22%
- другое (напишите свой ответ)

2. На что обращали внимание при выборе портфеля?

- Красоту 11%
- Цену 11%
- Удобство 100%
- Другое

3. Знаете ли вы какие требования предъявляются к подборке портфеля ученика?

- Да 44%
- Нет 56%

4. Следите ли вы за наполнением портфеля своих детей?

- Слежу ежедневно 69%
- Редко заглядываю
- Ребенок сам собирает свой портфель 31%

5. Хотели бы вы познакомиться с гигиеническими требованиями и исследованиями, проведенными в исследовательской работе вес портфеля учеников 1-5-9 класс?

- Да 100%
- Нет

6. Предлагаем провести родительское собрание на тему «Вес портфеля и здоровье 1-классника»

- Хотелось бы присутствовать 80%
- Я знаю об этой проблеме
- Не интересует 20%

7. Знаете ли вы требования по СанПиНу к портфелю своих первоклассников?

- Знаю 19%
- Не знаю 81%

Вывод: Родители выбирают портфель своим детям исходя из материальных затрат, удобство для родителей – это внешний вид портфеля, и никто не обращает внимания по гигиенические требования и требования СанПиНа

Цель: донести им эту информацию на родительском собрании и предоставить рекомендации для родителей

«Как выбрать портфель и на что обратить внимание в следующем классе»

2.2 Исследование

Таблица №1 Зависимость веса ребёнка, его роста и вес школьного портфеля.

1 класс

Фамилия и имя ребенка	Вес ребенка (кг)	Рост ребенка (см)	Вес портфеля (кг)	Длина портфеля (см)	Вес учебников (кг)
Афанасьев Павел	24	116,5	3,5	41	0,4
Вельможина Евгения	18	113,5	2,4	35	1
Воронина Ангелина	27	123	3	43	0,5
Грабская Александра	24,2	117	2,7	49	0,7
Грабская Евгения	23,3	117	2,8	43	0,7
Зобнин Максим	24,2	125	3,1	48	0,7
Калинин Антон	-	107	-	39	1,4
Кузовой Кирилл	18	109	2	46	1,4
Николин Павел	23,9	115	2,5	49	1,3
Решетникова Эмилия	25	118	2,6	45	0,3
Слолопова Ольга	16,5	106	3	45	1
Слолопова Римма	24,5	115	2,2	44	1
Филатов Андрей	23,3	117	2	47	1
Шаталов Артем	28,2	126	2,5	44	1,4
Яковлев Кирилл	22,5	115	2,3	44	0,7

Опрос учащихся 5 класса (приложение № 6)

1. Вы знаете какой вес должен быть у вашего портфеля?
 - Знаю
 - Не знаю
2. Много ли лишнего вы носите в портфеле?
 - Ношу много предметов
 - Слежу за состоянием портфеля
 - Не слежу, что у меня в портфеле
3. Ваши родители проверяют содержимое портфеля?
 - Да
 - Нет

Таблица № 2 учащиеся 5 класса

Фамилия и имя	Вес портфеля (кг)
Вайс Милена	2
Вставская Ирина	3
Желонкина Анна	2,6
Жогова Валерия	2,3
Нагомедзянова Аида	2
Николаев Артем	2,7
Проскурин Денис	1,7
Федорова Яна	4
Чевелев Александр	2,5
Юмашева София	1,8

Опрос учащихся 9 класса (приложение № 7)

1. Вы знаете какой вес должен быть у вашего портфеля?
 - Знаю 21%
 - Не знаю 79%
2. Всегда ли вы выкладываете лишнее из портфеля?
 - Всегда 61%
 - Часто 22%
 - Редко 17%
 - Никогда
3. Давно ваши родители не проверяют содержимое вашего портфеля?
 - Давно 100%
 - Недавно

Таблица № 3 Учащиеся 9 класса

Фамилия и имя	Вес портфеля (кг)
Балабаева Ульяна	3,3
Викулов Евгений	3,6
Волошкевич Матвей	3,4
Денисова София	3,5
Елисеев Нестор	2,7
Константинова Кристина	3,1
Любезнова Елизавета	2,8
Муха Надежда	2,8
Патракова Ольга	3,5
Пуляевская Елизавета	4
Трусковская Ксения	2,6
Чевелева Светлана	2,9
Шипицына Елизавета	3,2

Вывод: 1 класс - вес портфелей практически всех учеников превышает норму на 0,2 – 1,5 кг. у 27% учащихся 1 класса неправильно подобран вес портфеля, из-за чего начинает ухудшаться осанка, а это очень важно для понимания родителями. Здоровье ребят и сохранность Нагрузка на не сформированный скелет –это уже медицинская проблема для ученика Информацию довести до родителей и классного руководителя.

5 класс- переход из начального звена в среднее. звено

Цель: проследить как сформировалась осанка учеников за 4 года обучения в начальной школе.

По результатам исследования фельдшер школы Ксения Андреевна предоставила нам информацию по результатам 4 лет медицинского обследования по осанке учеников. Эти исследования выявили, что у 10 учащихся есть проблемы с осанкой.

В этом году нами проведено исследование «Вес школьного портфеля 5 класса»

По результатам исследования у 20 % учащихся неправильно подобран портфель. Работа в начальной школе не проведена. Провести работу с классным руководителем 5 класса.

По результатам исследования, мы выяснили что вес портфелей учеников 5 класса превышает норму на 0,1 – 0,7 кг у 20%

9 класс- выпускники с сформированной осанкой чаще всего сами выбирают себе портфели и начинают понимать как важна осанка, за партой стараются сидеть ровно. Вес портфеля не превышает показателей СанПиНа

По результатам исследования, мы выяснили что вес портфелей учеников 9 класса не превышает норму.

2.3 Рекомендации учителям, родителям и детям

Учителям:

1. Использовать только те учебники и учебные пособия, которые прошли гигиеническую экспертизу.
2. При составлении школьного расписания учитывать гигиенические требования к весу ежедневных учебных комплектов. (нагрузка должна быть равномерной в разные дни недели)
3. Разрешить детям использование одного учебника на парту
4. Разрешить использование электронных книг

Родителям учащихся:

1. Ежедневно помогать детям (особенно обучающимся в начальной школе) правильно собирать портфель, согласно расписанию, следить за тем, чтобы в нем не было лишних вещей.
2. Тетради и дневники покупать не в тяжелых картонных ламинированных, а в облегченных обложках.
3. Не покупать тяжелые портфели, помнить, что вес пустого портфеля не должен превышать 1 кг.
4. При покупке портфеля обращать внимание на жесткую спинку с мягкими подушечками и светоотражателями.
5. Помнить, что ширина портфеля не должна превышать ширину плеч ребенка, верхний край не должен быть выше плеч, а нижний – ниже бедер, лямки должны быть не уже 3 сантиметров. Если портфель выбран неправильно, то это может серьезно повредить здоровью.

Учащимся:

1. Научитесь правильно собирать портфель (более тяжелые предметы должны находиться в отделении, расположенном ближе к спине).
2. Проверяйте портфель ежедневно и не забывайте вытаскивать из него ненужные учебники и другие предметы.
3. При покупке портфеля предпочтение отдавайте здоровью берегающим моментам, а не декоративным.

Первоклассникам:

1. Высота – 30-36 см
2. Ширина – 20-26 см
3. Глубина – 6-10 см
4. Вес портфеля с принадлежностями вычисляется по формуле:
Вес ученика * 10: 100 (меньше 10% от веса ученика)
5. Должны быть: регулируемы мягкие лямки, анатомическая спинка с мягкими подушечками, вес пустого ранца – 500-700 гр, светоотражатели, несколько отделений, высота – не выше плеч и не ниже бедер, жесткий корпус, ширина не больше ширины плеч

2.4 Проведение родительского собрания по теме «Портфель – друг или враг?» и классного часа для родителей 1 класса

На классных часах мы донесли информацию о проделанной работе, рассказали на сколько же важен весь портфель учащегося. Рассказали, что такое осанка и как правильно её сохранить.

Заключение

Выдвинутая нами гипотеза, в ходе исследовательской работы подтвердилась. В ходе исследования мы убедились, что при выборе портфеля необходимо обращать внимание не только на его вес, но и на его характеристики и конструкцию. Чтобы еще и вес ранца соответствовал возрасту учащихся, нужно убирать все ненужные вещи и чаще наводить в нем порядок. Наше здоровье зависит от нас самих. Моя работа может быть использована как рекомендация родителям и ученикам при выборе портфеля на следующий учебный год.

Продуктом проектной работы сшитый портфель по всем требованиям СанПиНа. (приложение №8)

Портфель глазами учеников 1 класса



Взвешивание учебников учащихся 1 класса

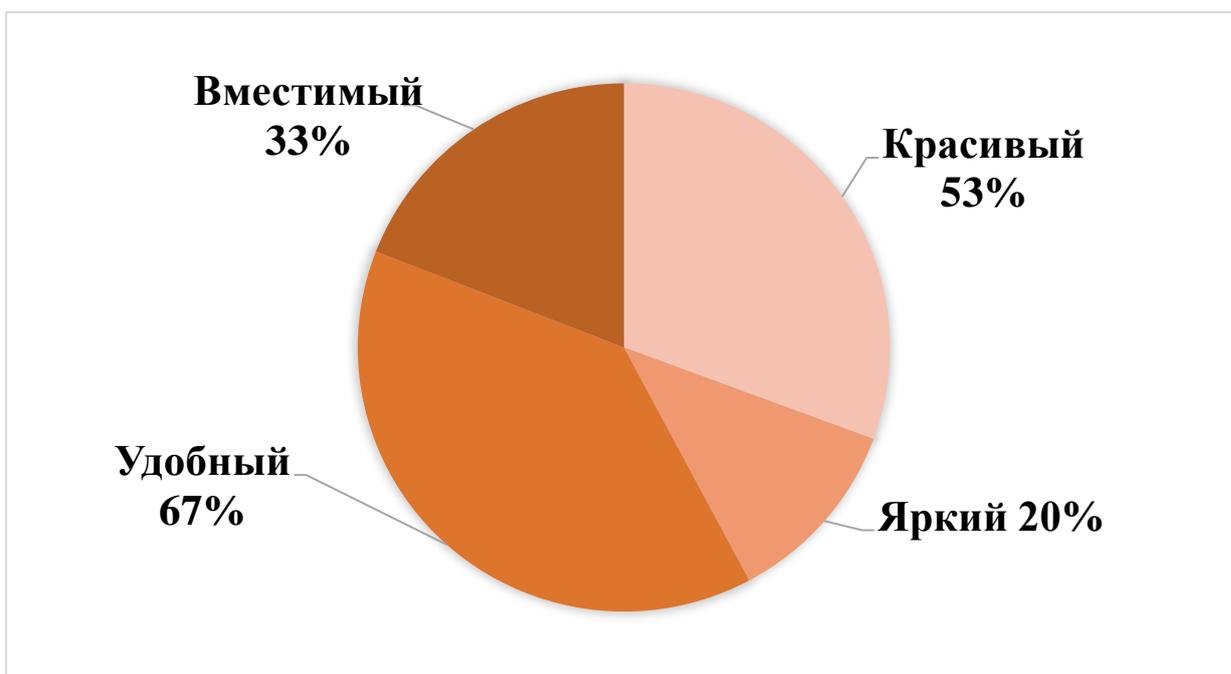


Правильный и не правильный портфели

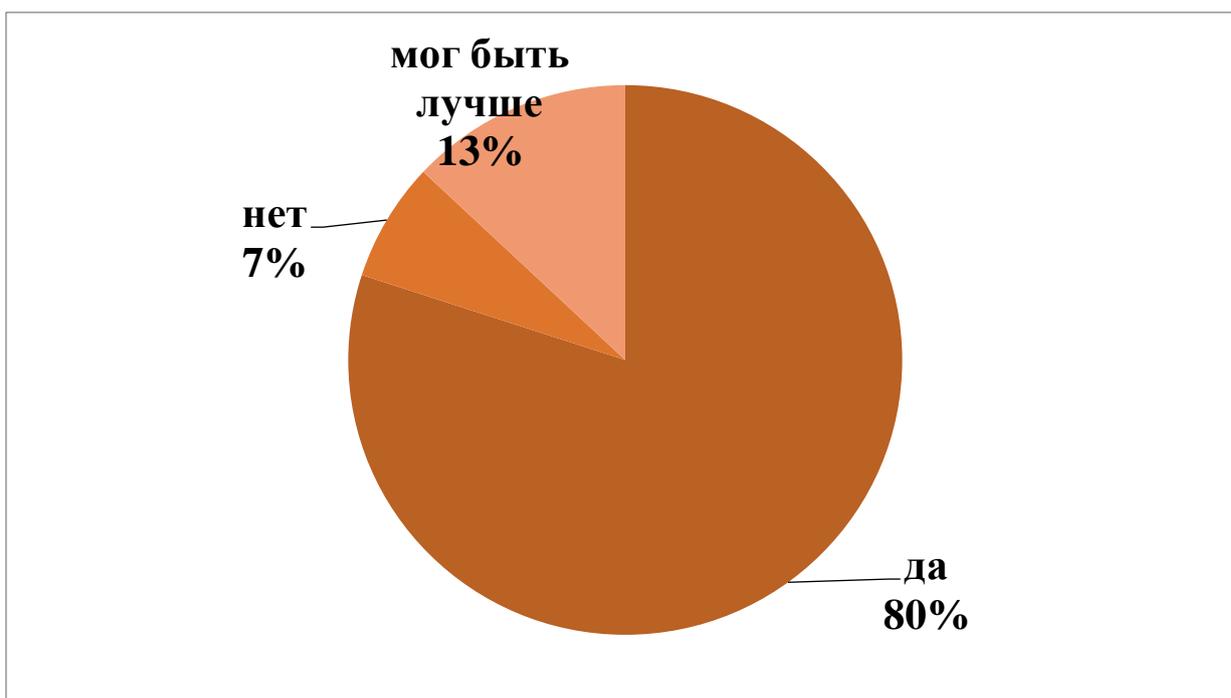


Результаты опроса учеников 1 класса

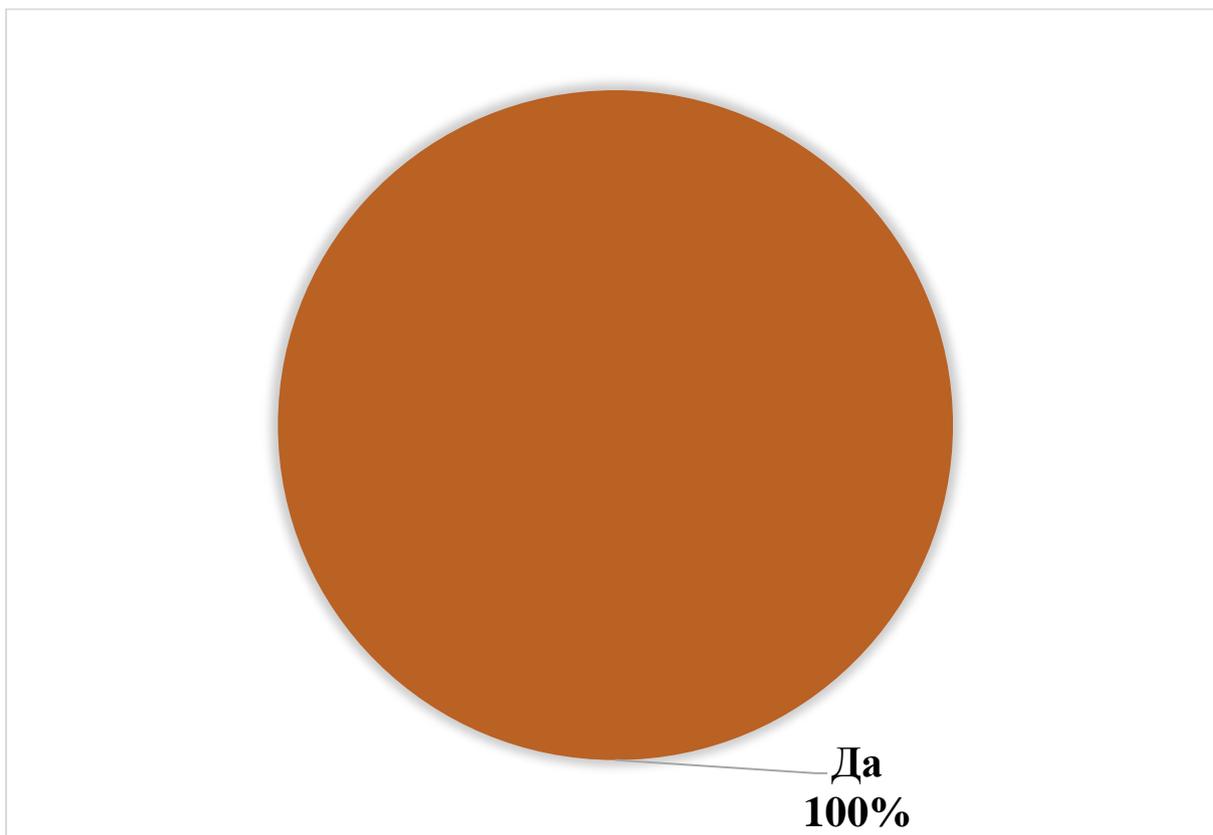
1. Опишите свой портфель (выберите 1 или несколько вариантов)



2. Нравится ли вам ваш портфель?

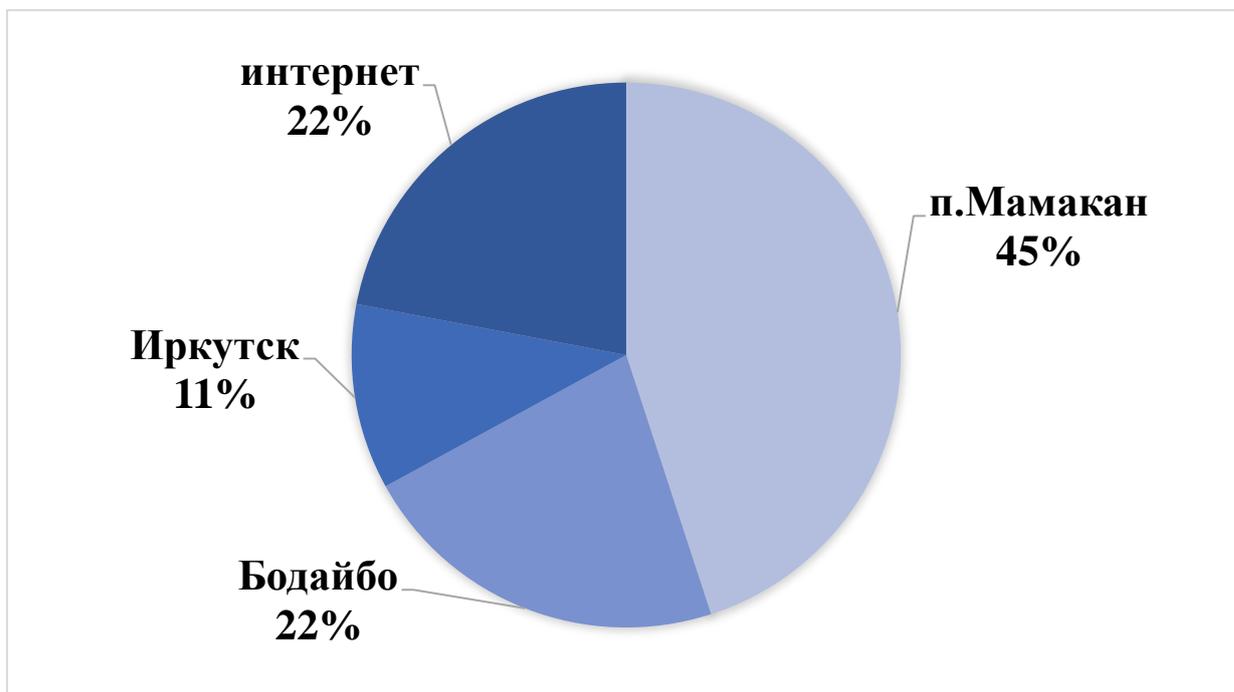


3. Удобен ли он для вас?

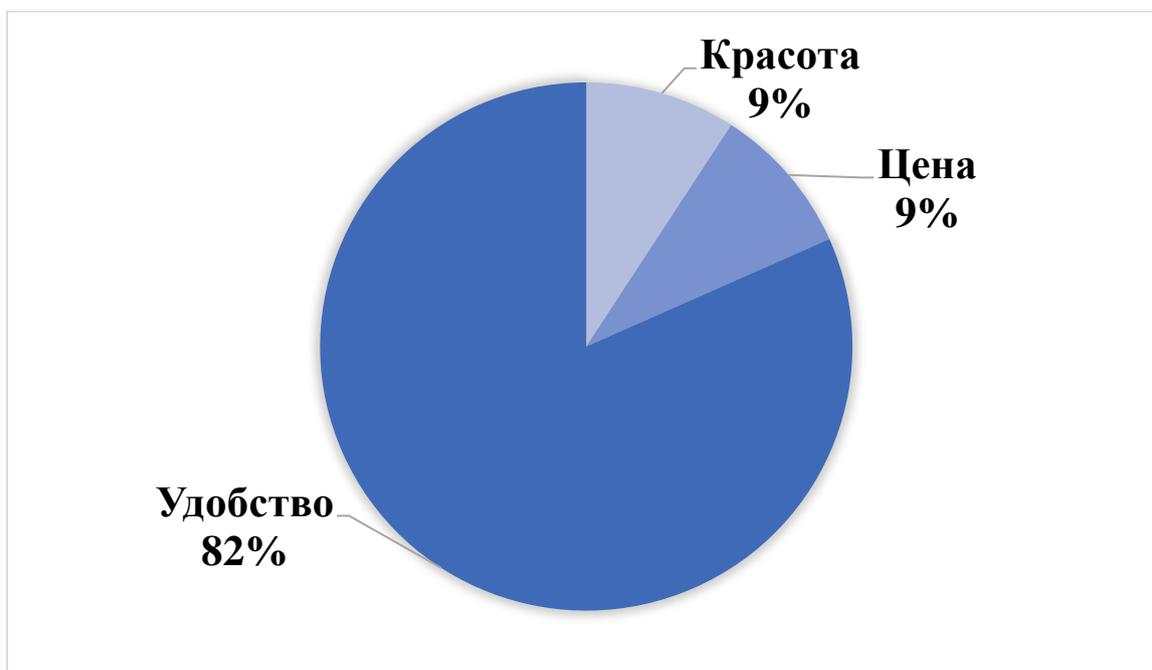


Анкетирование для родителей 1 класса

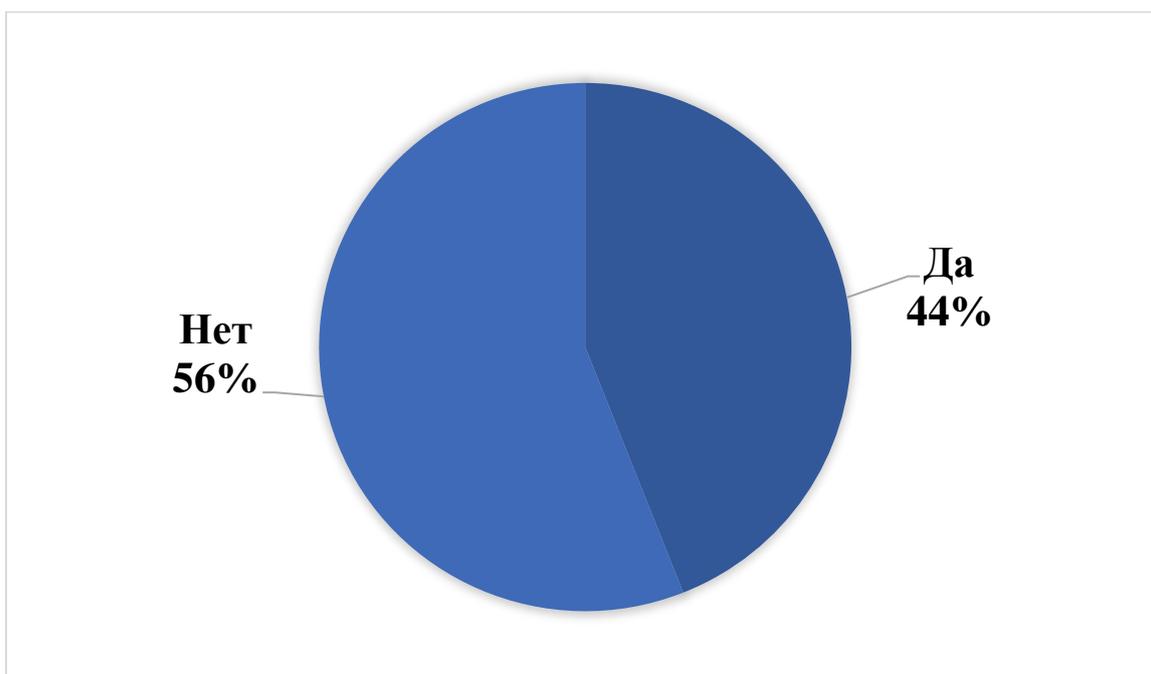
1. Где покупали портфель 2023-2024 учебный год?



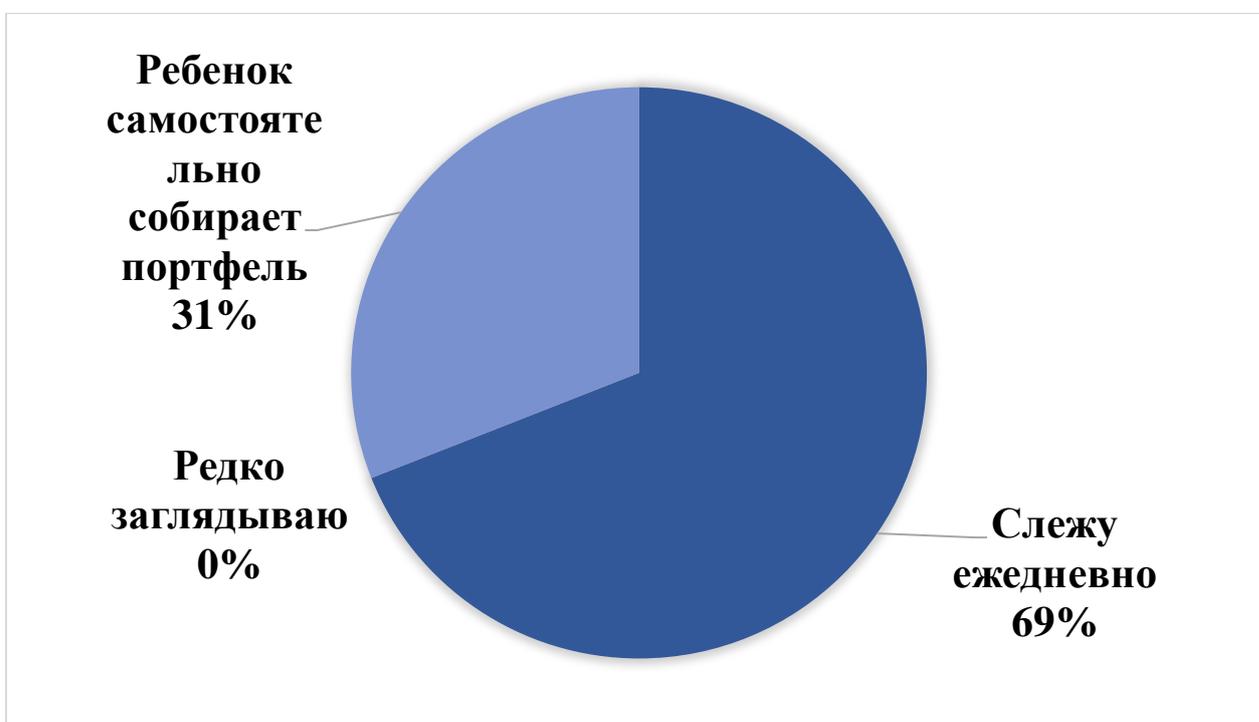
2. На что обращали внимание при выборе портфеля?



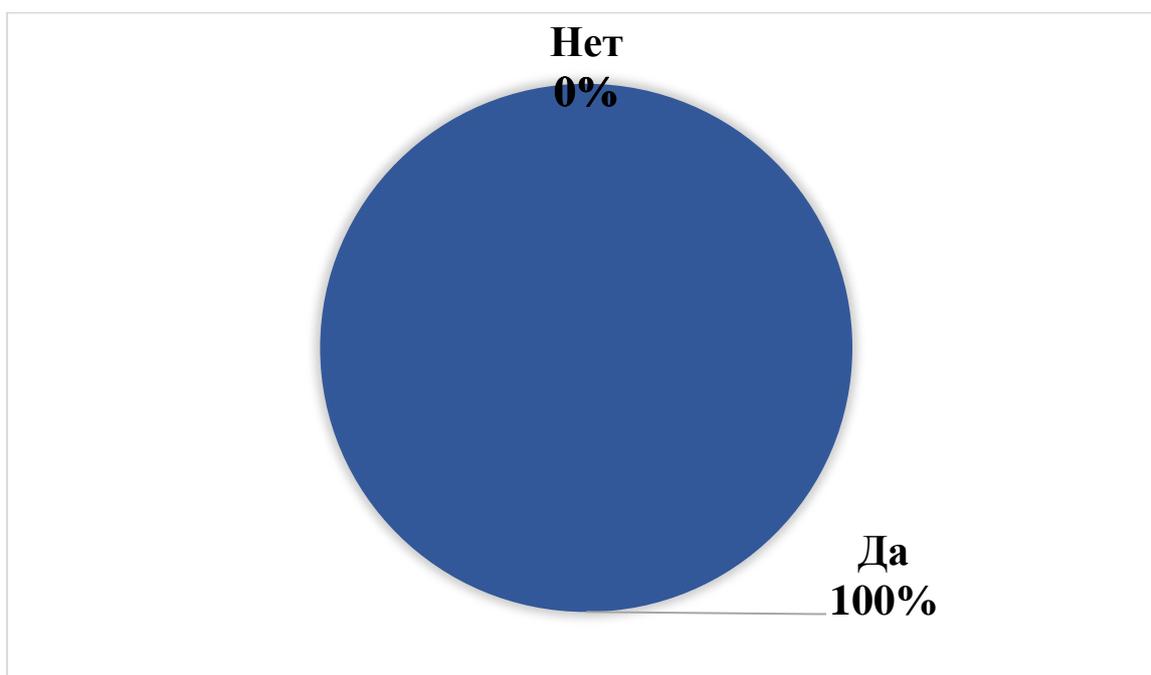
3.Знаете ли вы какие требования предъявляются к подборке портфеля ученика?



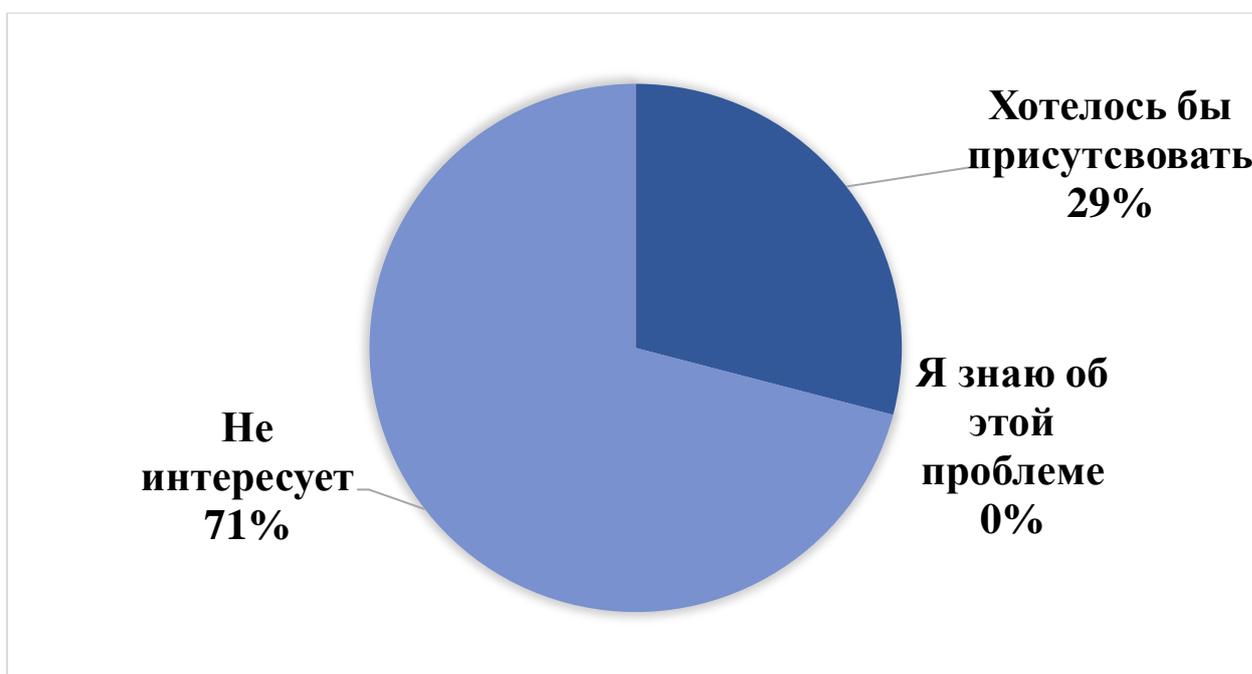
4.Следите ли вы за наполнением портфеля своих детей?



5. Хотели бы вы познакомиться с гигиеническими требованиями и исследованиями, проведенными в исследовательской работе вес портфеля учеников 1-5-9 класс?

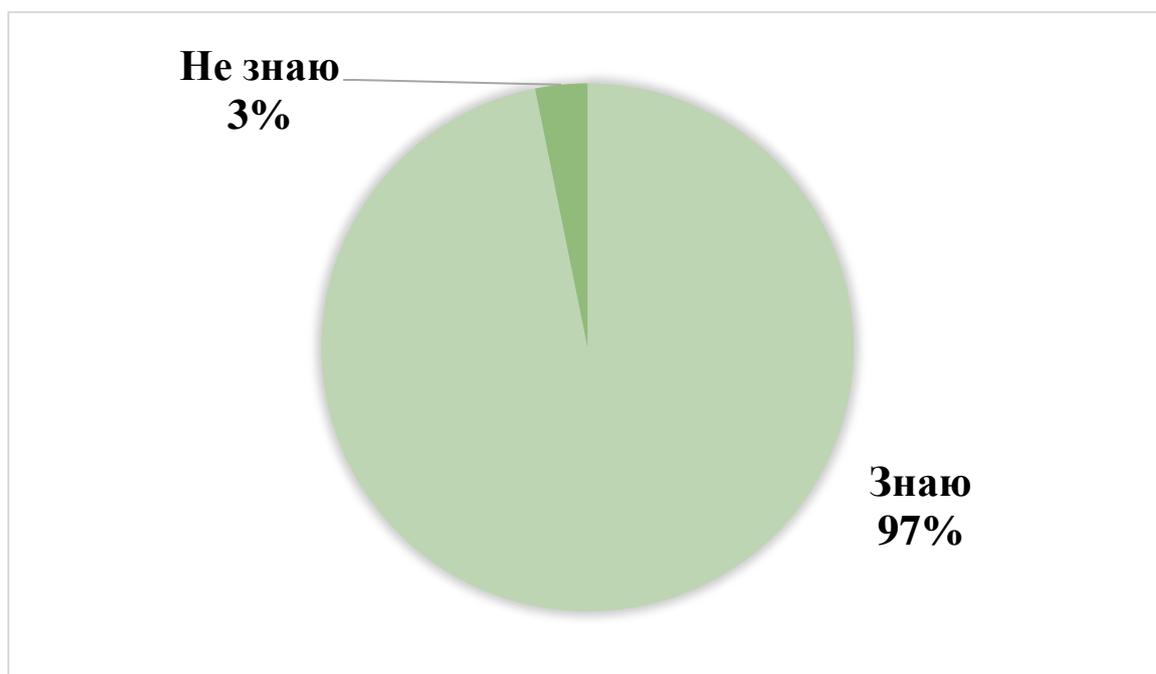


6. Предлагаем провести родительское собрание на тему «Вес портфеля и здоровье 1-классника»

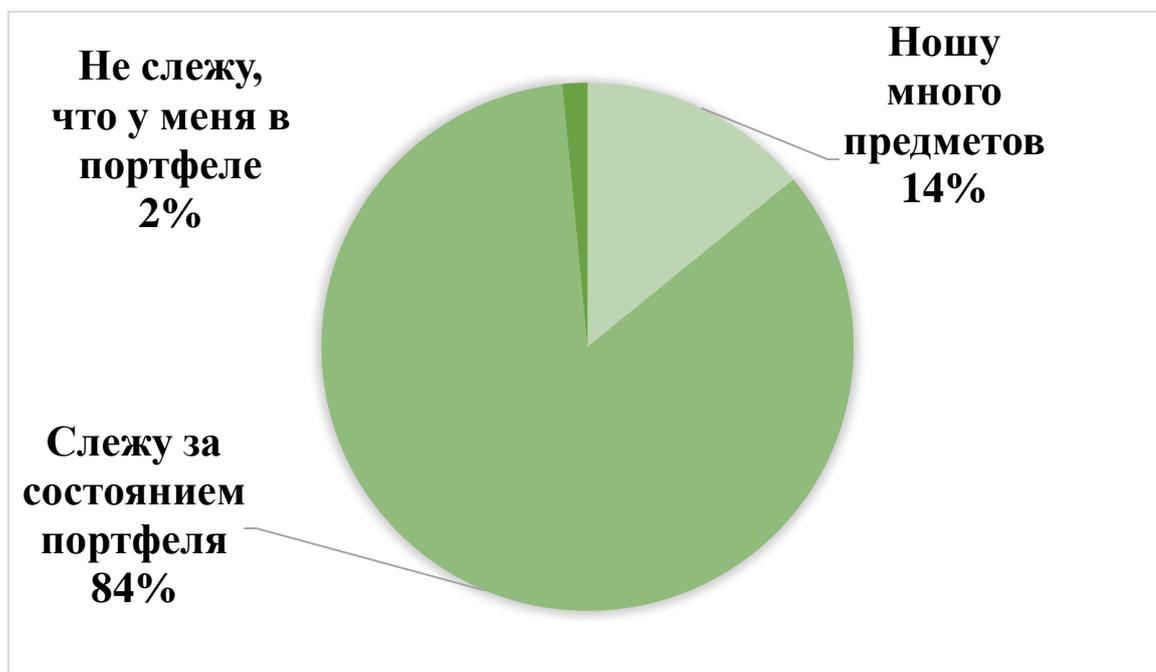


Опрос учащихся 5 класса

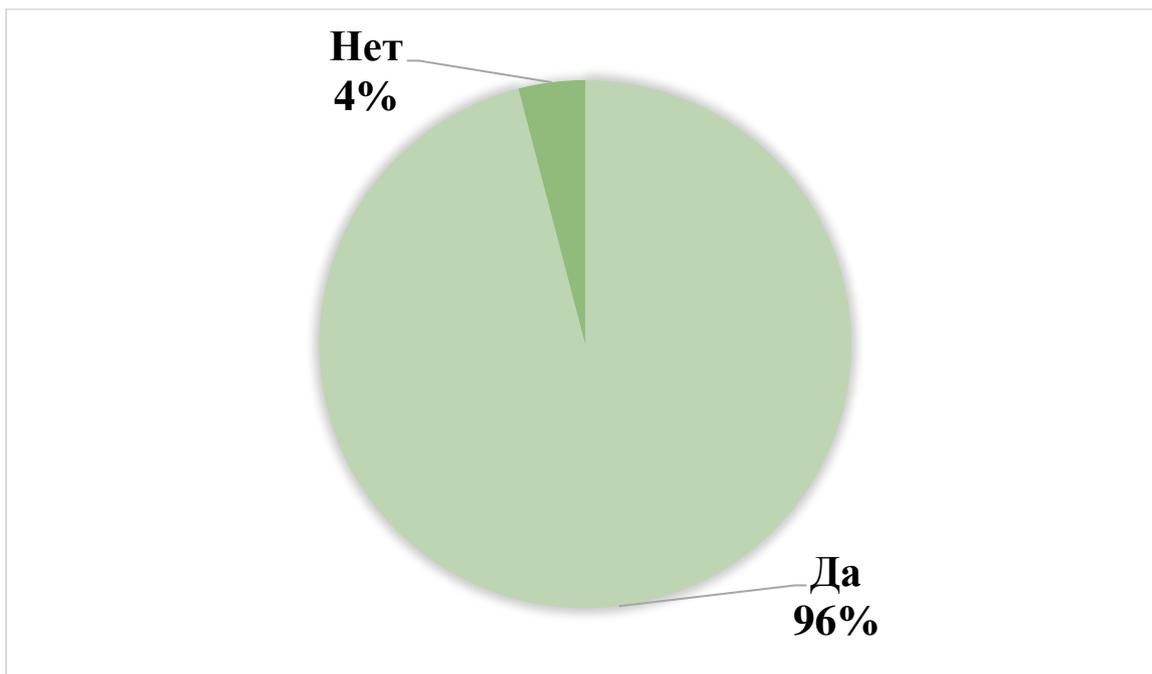
1. Вы знаете какой вес должен быть у вашего портфеля?



2. Много ли лишнего вы носите в портфеле?

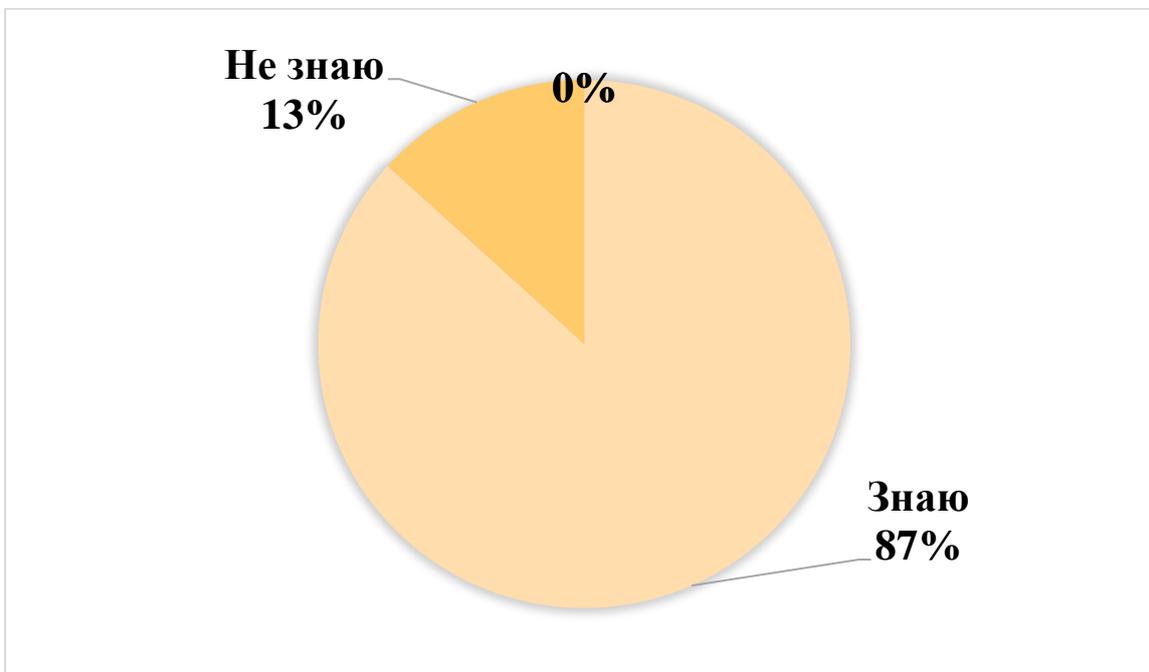


3. Ваши родители проверяют содержимое портфеля?

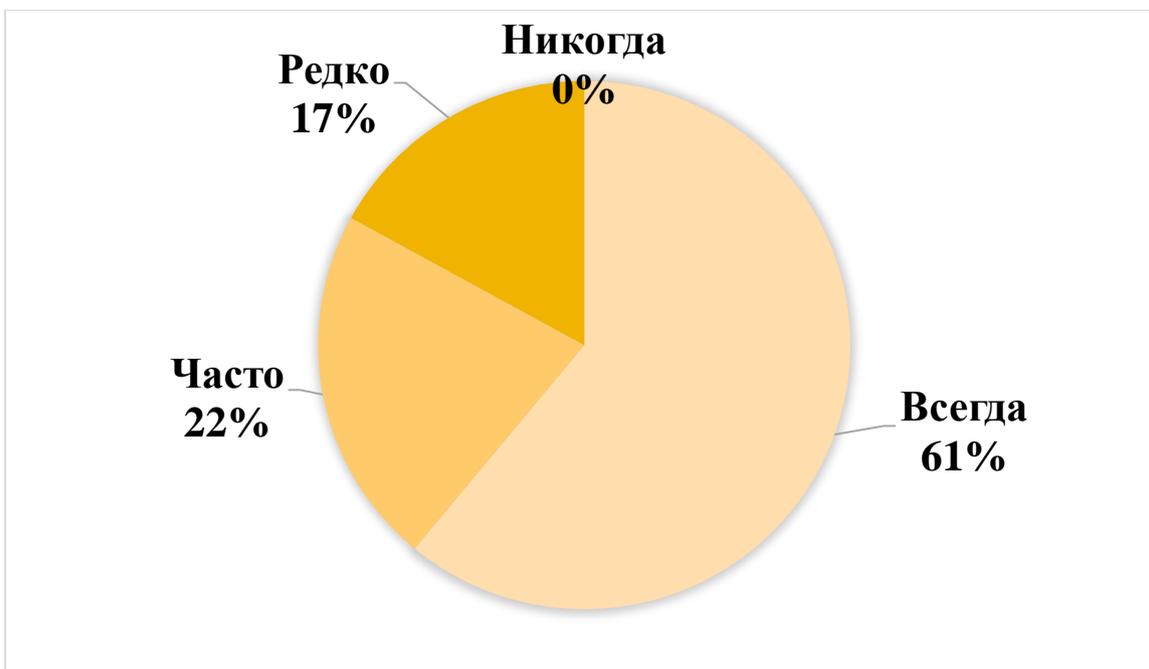


Опрос учащихся 9 класса

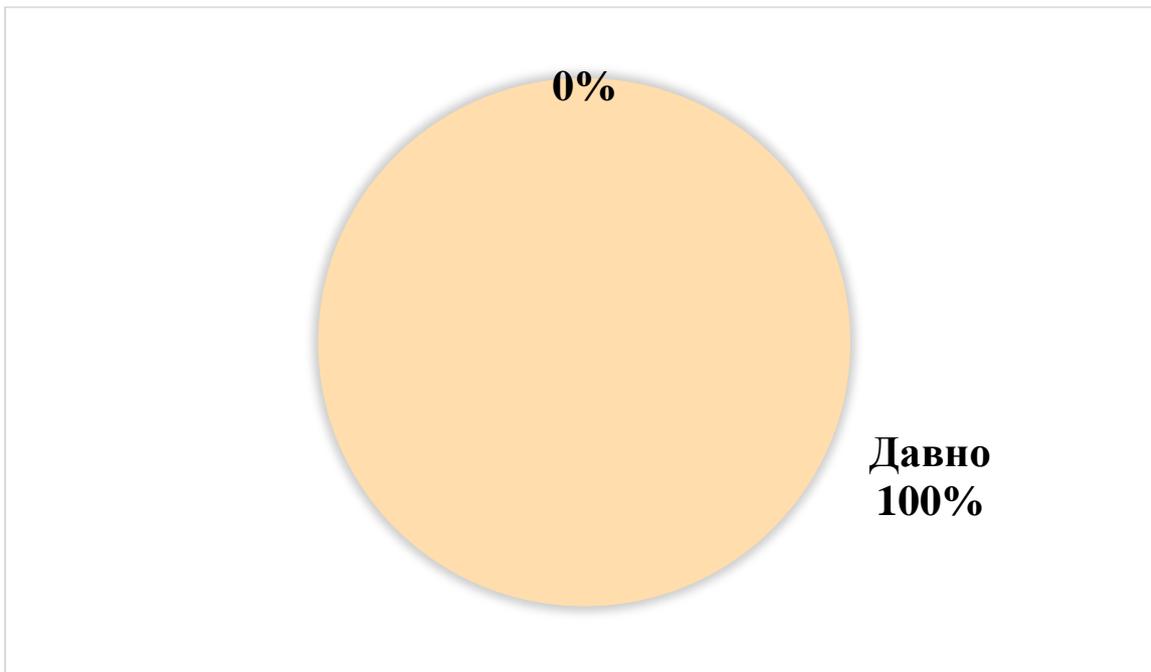
1. Вы знаете какой вес должен быть у вашего портфеля?



2. Всегда ли вы выкладываете лишнее из портфеля?



3. Давно ваши родители не проверяют содержимое вашего портфеля?



Продукт



Список литературы

1. <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2017/12/22/proekt-na-temu-shkolnyy-portfel-drug-ili-vrag>
2. <https://infourok.ru/proekt-po-vneurochnoy-deyatelnosti-portfel-moy-drug-ili-vrag-1820365.html>
3. <https://multiurok.ru/files/proiekt-na-tiemu-shkol-nyi-portfiel-drugh-ili-vrag.html>
4. <https://grizzlyshop.ru/blog/74641/#:~:text=Рекомендованные%20размеры%20рюкзака%20в%20сантиметрах,глубина%20—%206-10%20см>
5. <https://04.rospotrebnadzor.ru/index.php/consumer-information/faq/13040-13082020.html>
6. <https://grizzlyshop.ru/blog/56269/>