

Муниципальное казенное образовательное учреждение  
«Гремучинская школа №19»,  
Красноярский край, Богучанский район, п.Гремучий

## **История развития стрелкового оружия в России**

### **Выполнил:**

Кадет 71 взвода

Зиняк Богдан

### **Руководитель:**

учитель Истории

ККК им. А.И. Лебеда

Антонина Валентиновна

Красноярск 2018

## СОДЕРЖАНИЕ:

Введение.....	3
Мнение врачей.....	4-5
Изучение веса портфеля учащихся 5-х классов.....	6-7
Результаты анкетирования .....	8-10
Выбираем грамотно.....	11-12
Портфель будущего.....	13
Заключение.....	14
Библиографический список.....	15
Приложение.....	16

## ВВЕДЕНИЕ

По статистическим данным в России происходит резкое ухудшение здоровья детей. 30-35% детей, поступающих в школу, уже имеют хронические заболевания. За годы обучения в школе в 5 раз возрастает число детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Существует много факторов, влияющих на такие нарушения здоровья. Считается, что ученик начальных классов не должен поднимать тяжести более 1/10 своего собственного веса.

Изучая тему «Масса тела» я выполняла практическую работу: измеряла массу разных тел, и очень заинтересовалась, почему масса такая разная. Учитель предложил мне исследовать этот вопрос, проверить, соответствуют ли рюкзаки, которые носят наши одноклассники данным требованиям.

Так как здоровье ребенка всегда имеет большое значение и ценность для родителей и общества в целом, моя исследовательская работа актуальна.

Перед началом каждого учебного года дети с родителями отправляются в магазин выбирать школьный портфель. Это радостное, волнительное событие. Ведь портфель является одним из главных атрибутов школьника. Хочется, чтобы он был удобен, красив и вместителен. В первые дни сентября на переменах мы любим рассматривать портфели одноклассников. Какие они все разные: по цвету, весу, оформлению.

Как правильно выбрать портфель? Меня заинтересовал этот вопрос. И я решила узнать об историческом прошлом портфеля, познакомиться с мнением врачей и исследовать портфели учеников пятого класса

**Гипотеза.** Я предполагаю, что у России с США была гонка вооружения в 20 веке.

**Цель работы:** изучение хронологии развития стрелкового оружия в России

**Задачи:**

1. Узнать о хронологии развития стрелкового оружия в России
2. Узнать о хронологии развития стрелкового оружия в США
3. Сравнить итог развития стрелкового оружия в России и в США

4. Выступить на классных часах и общешкольном собрании с темой «История развития стрелкового оружия в России»

**2. Методы:**

1. Метод изучения
2. Метод сравнения
3. Метод

выступления

Россия

## ПОРТФЕЛЬ БУДУЩЕГО

Компьютерная ассоциация ТСА из Тайваня создала группу, цель которой – способствовать распространению в стране и за рубежом электронных школьных ранцев-компьютеров, которые должны объединить в себе школьные учебники, тетради, дневники и все другое, необходимое школьнику для учебы. Многие эксперты, и не только на Тайване, предсказывают, что эти устройства постепенно заменят традиционные печатные книги. Их преимущества не столько в малом весе (10-дюймовый планшетный ПК имеет массу лишь чуть больше 1 кг), но и в том, что переход на них создаст новую, с несравнимо большими возможностями среду обучения. Кроме того, что в таком компьютере можно хранить несколько десятков учебников с картинками, учителя могут централизованно проверять выполненные на них работы и раздавать материалы и домашние задания или, используя электронные доски, передавать свои лекции. Да и сами ученики смогут легко и быстро обмениваться между собой любой сохраненной в «рюкзаке» информацией (учитывая это, задания им придется давать только индивидуальные).

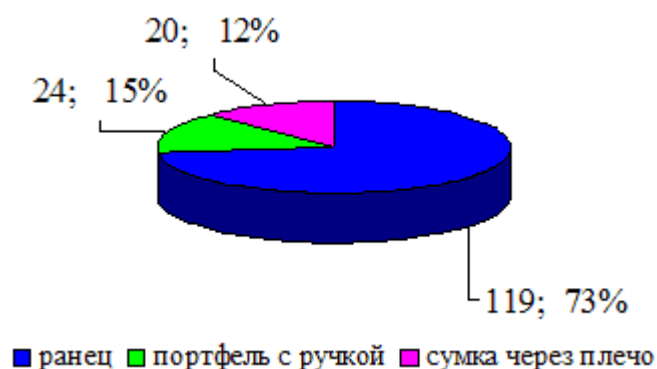
Ну что ж! Будем ждать и мы чудо-ранец.

## РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ

Мы провели анкетирование учеников 5 «А» и 5 «Б» классе. В анкетировании приняли участие 25 человек 5 классов. (Приложение 1)

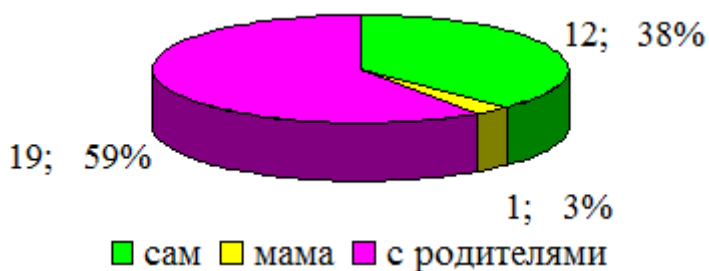
### Предлагалось вспомнить, какого типа был портфель в 1-4 классе.

При ответе на этот вопрос чаще всего упоминается ранец



### Кто выбирает для вас портфель?

Из 32 человек самостоятельно выбирают портфель 12 человек (38%), чаще всего ребята выбирают портфель вместе с родителями 19 человек (59%).



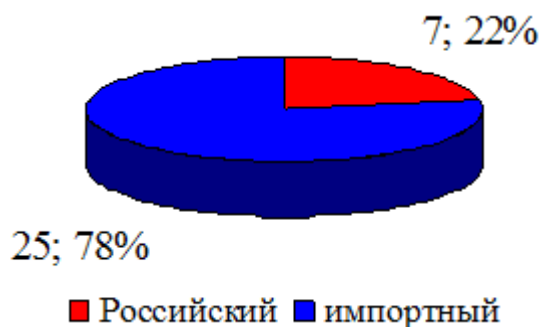
### Где вы покупаете портфель?

97% опрошенных идут покупать портфель в магазин, и только 1 человек идет за портфелем на рынок.



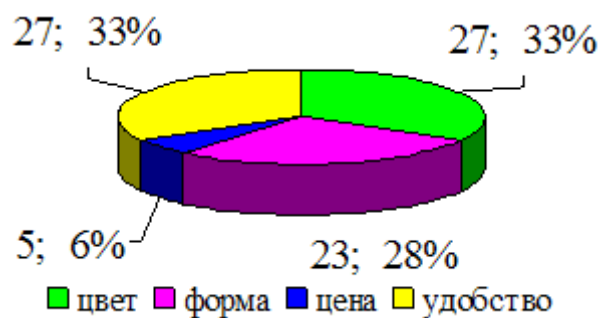
**Выбираете портфель, изготовленный в России или импортный (в другой стране)?**

Школьники отдают предпочтение импортным портфелям 78%.



**По каким критериям (признакам) выбираете портфель?**

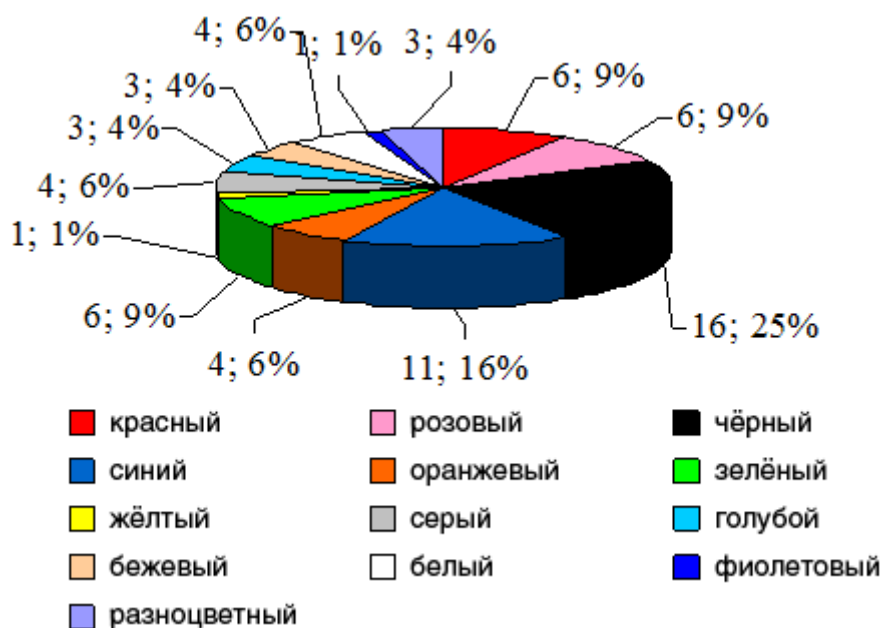
Основными критериями при выборе портфеля являются удобство, цвет и форма.



**Какого цвета портфель вам нравится?**

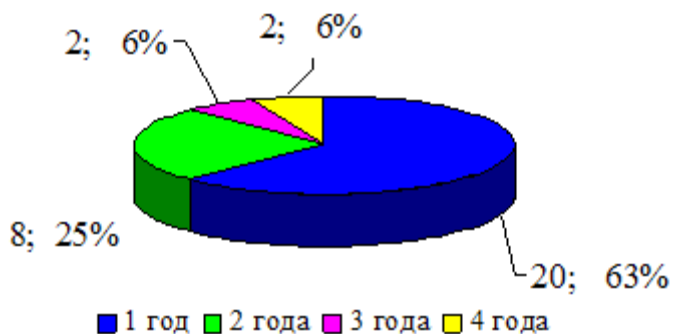


Мальчики чаще выбирают портфель синего и черного цвета, девочки предпочитают яркие цвета.

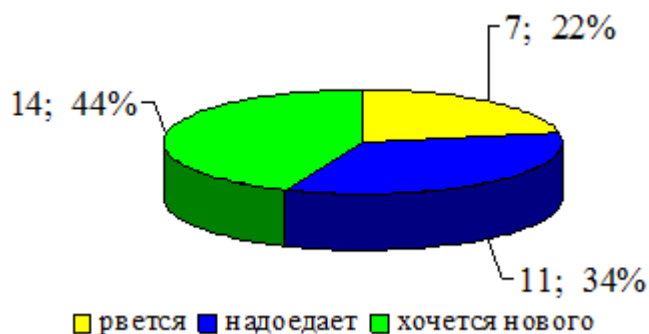


### Как долго пользуетесь одним портфелем?

Чаще всего портфель меняют через год 63% опрошенных учеников.



### По какой причине меняете портфель?



Причиной смены портфеля для 44% опрошенных является желание иметь новый портфель.

**Знаете ли вы, как правильно выбрать портфель?**

**Все ребята ответили: «Не знают».**

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе работы мы узнали много интересного о школьном портфеле.

### **Выводы:**

1. Выбирая портфель, обратите внимание на его вес, размеры и форму. Верх не должен быть выше линии плеч, а низ – ниже бедер. Ширина портфеля не должна быть больше, чем ширина плеч ребенка. Ремни должны подгоняться под рост ученика и иметь ширину 8 см.
2. Лучше, если это будет ранец. Вес ранца должен составлять 10% от веса самого ученика.
3. Ученикам, у которых вес портфеля превышает установленные нормы, советуем не носить в школу лишних школьных принадлежностей.

## Анкета для учащихся

1. В каком классе, какие портфели у вас были? (Класс, форма, цвет)
2. Кто выбирает для вас портфель?
  - а) Я сам (сама)
  - б) Мама
  - в) Папа
  - г) С родителями вместе
  - д) Родственники (кто?)
2. Где покупаете портфель?
  - а) В магазине
  - б) На рынке
3. Выбираете портфель, изготовленный у нас в России или в другой стране (импортный)?
  - а) Российский
  - б) Импорный
4. По каким критериям (признакам) выбираете? (Можете отметить несколько признаков сразу)
  - а) Цвет
  - б) Форма
  - в) Цена
  - г) Удобство
5. Какого цвета, формы портфель вам нравится? Напишите
6. Как долго пользуетесь одним портфелем? Напишите
7. По какой причине меняете портфель? Напишите
8. Какими вы видите портфель школьника в будущем? Можете написать или нарисовать!

Результаты анкетирования

## ИЗУЧЕНИЕ ВЕСА ПОРТФЕЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-Х КЛАССОВ

Мы проанализировали, насколько соответствует гигиеническим нормам вес портфелей учеников 5 «А» и 5 «Б» классов. Предварительно взвешали каждый учебник, тетради и школьные принадлежности. По расписанию уроков просчитали вес полного портфеля на каждый день. Вычислили среднее значение и занесли его в таблицу. У врача мы узнали вес каждого ученика. Результаты работы вы видите в таблице.

Сводная таблица результатов 5 «А» класса №    Имя    Вес ученика, кг    Вес пустого портфеля, г    Средний вес полного портфеля, кг    Норма (10% от веса ученика), кг    % от веса ученика

№	Имя	Вес ученика	Вес пустого портфеля, г	Средний вес полного портфеля, кг	Норма (10% от веса ученика)	% от веса ученика
1	Арина					
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
14						
16						

17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						

14	Наташа	46,7	600	2,870	4,67	6%
15	Катя	43,5	800	3,070	4,35	7%
16	Влад	38,2	1 200	3,470	3,82	9%
17	Марьяна	67,2	500	2,770	6,72	4%
18	Сергей	36,7	1 400	3,670	3,67	10%

Анализируя таблицы, можно сделать вывод, что в 5 классе средний вес полного портфеля не превышает норму 10% от веса ученика и у пяти человек в это значение равно верхней границе нормы, а у одного ребенка чуть выше нормы.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ананьева Н. А, Ямпольская Ю. А. Здоровье и развитие современных школьников // Школа здоровья. – 2014. - №1.
2. Баева И. А. Психология в понятиях, образах, переживаниях (возможности психологического словаря): учеб. Пособие для учителя – психолога и ученика. – М., 2011.
3. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни.- М., 2013.
4. Балабанова В. В., Максимцева Т. А. Предметные недели в школе. Биология, Экология, здоровый образ жизни.- Волгоград, 2010.
5. Горанская С.В., Баранова О. С. Выбираю жизнь: Программа Д. О. М.: учеб.-метод. Пособие для сотрудников правоохранительных органов и учителей.- 2-е изд.- Петрозаводск, 2013
6. Касаткин В.Н. Педагогика здоровья.- М., 2015
7. Касаткин В. Н., Щеплягина, Л. А. Здоровье: учеб.-метод. пособие для учителей 1-11 кл.- Ярославль: Арес-пресс, 2002.

Методы эмпирического уровня:

- наблюдение
- интервью
- анкетирование
- опрос
- собеседование
- тестирование
- фотографирование
- счет
- измерение
- сравнение

С помощью этих методов исследовательской работы изучаются конкретные явления, на основе которых формируются гипотезы.

Методы экспериментально-теоретического уровня:

- эксперимент
- лабораторный опыт
- анализ
- моделирование
- исторический
- логический
- синтез
- индукция
- дедукция
- гипотетический



Эти методы исследования помогают не только собрать факты, но проверить их, систематизировать, выявить неслучайные зависимости и определить причины и следствия.

Методы теоретического уровня:

изучение и обобщение

абстрагирование

идеализация

формализация

анализ и синтез

индукция и дедукция

аксиоматика

Эти методы исследования позволяют производить логическое исследование собранных фактов, вырабатывать понятия и суждения, делать умозаключения и теоретические обобщения.

Примеры записи методов исследования:

Пример 1.

Методы исследования: наблюдение, интервью, анализ статистики, изучение СМИ, литературы.

Пример 2.

Методы исследования:

1. теоретический: теоретический анализ литературных источников, газет;
2. эмпирический: интервью, социологический опрос-анкетирование.

Пример 3.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение научной литературы, периодических изданий об истории города из архивов и фондов музеев, библиотек, экскурсии в окрестностях, где происходили исторические события.

Пример 4.

Методы исследования:

1. библиографический анализ литературы и материалов сети Internet;

После актуальности проблемы исследования во введении исследовательской работы записывают объект и предмет исследования учащихся.

Объект исследования - это то, что будет взято учащимся для изучения и исследования. Это не обязательно может быть какой-либо неживой предмет или живое существо. Объектом исследования может быть процесс или явление действительности.

Обычно название объекта исследования содержится в ответе на вопрос: что рассматривается?

Предмет исследования — это особая проблема, отдельные стороны объекта, его свойства и особенности, которые, не выходя за рамки исследуемого объекта, будут исследованы в работе.

Обычно название предмета исследования содержится в ответе на вопрос: что изучается?

Примеры объекта и предмета исследования: Объект исследования: Предмет исследования:

магнит свойства магнитов

гора Чатырдаг легенды и мифы о горе Чатырдаг

тригонометрические уравнения и их системы способы отбора корней в тригонометрических уравнениях и системах

учащиеся и преподаватели школы зависимость от СМС

английские предложения способы и причины расположения слов в английских предложениях

семейно-родовые обычаи родинный ритуал

социальные сироты, находящиеся в реабилитационном центре процесс социальной поддержки и защиты детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей

глаз свойства и структура глаза как оптического инструмента

микроклимат учебных помещений условия микроклимата в учебных помещениях

магнитное поле магнитное поле в школьных учебных кабинетах

Описание объекта и предмета исследования:

Объект исследования: стерилизованные и профильтрованные яблочные соки в асептической упаковке.

Предмет исследования: содержание железа и меди в стерилизованных и профильтрованных яблочных соках.

Иногда вместо словосочетания "Объекты исследований" лучше подходит "Объекты наблюдений", например:

Объекты наблюдений: два тюлененка, привезенные в зоопарк с побережья Балтийского моря.

Предмет исследования: адаптация тюленей к условиям зоопарка.

## ВВЕДЕНИЕ

Перед началом каждого учебного года дети с родителями отправляются в магазин выбирать школьный портфель. Это радостное, волнительное событие. Ведь портфель является одним из главных атрибутов школьника. Хочется, чтобы он был удобен, красив и вместителен. В первые дни сентября на переменах мы любим рассматривать портфели одноклассников. Какие они все разные: по цвету, весу, оформлению.

Как правильно выбрать портфель? Меня заинтересовал этот вопрос. И я решила узнать все о школьном портфеле, познакомиться с мнением врачей и исследовать портфели учеников пятого класса.

**Проблема исследования.** Гигиенические нормативы школьного портфеля

**Гипотеза.** Я предполагаю, что не все портфели, которые предлагает рынок, соответствуют нашему растущему организму.

**Объект исследования:** школьный портфель

**Предмет исследования:** форма, размер, вес, ткань школьного портфеля

**Цель работы:** изучение советов врачей, как правильно выбрать школьный портфель.

**Задачи:**

1. Познакомиться с мнением врачей
2. Изучить вес портфелей учеников 5-х классов
3. Исследовать портфели учеников 5, 6, 7-х классов
4. Выступить на классных часах и общешкольном родительском собрании с темой: «Как правильно выбрать школьный портфель?»

**Методы исследования:**

1. Метод изучения и анализ литературы
2. Метод опроса школьников
3. Проведение замеров массы рюкзака
4. Анализ полученных данных

## МНЕНИЕ ВРАЧЕЙ

Специалисты в один голос утверждают: носить школьные принадлежности лучше в рюкзаке или ранце. Сумка и портфель дают асимметричную нагрузку на позвоночник и формируют у ребенка неправильную осанку.

Американские врачи и учителя приняли решение ограничить вес школьных ранцев, которые часто являются непосильной ношей для неокрепших детских плеч. Американцы считают, что их дети должны ходить в школу налегке. В некоторых школах даже решено закупить по два комплекта учебников, чтобы детям не пришлось таскать книги из дома. В других школах медики обучают учеников правильной осанке и способам предупреждения болей в спине. В отдельные дни недели кроме толстенных учебников в ранцах оказываются еще и спортивная одежда и обувь, а также еда, которой заботливые родители снабжают ребенка.

Специалисты Американской академии педиатрии не рекомендуют детям носить грузы, превышающие 10–20% от веса тела. С учетом этого ранец не должен весить более 6,5 килограмма. Хотя незначительные перегрузки сверх новых стандартов и не приводят к серьезным заболеваниям или травмам, они вызывают хронические боли в спине.

Для каждого возраста есть свои гигиенические нормативы веса школьной сумки: с ежедневным учебным комплектом и письменными принадлежностями.

Вес ранца:

1-2 класс – 1,5 кг

3-4 класс – 2,5 кг

5-6 класс – 3 кг

7-8 класс – 3,5 кг

9-12 класс – до 4 кг

Таким образом, пустой ранец должен весить 500-800 грамм.

В августе 1996г. Министерство образования Австрии приняло решение об ограничении максимального веса школьных портфелей и рюкзаков 10% от веса тела школьника. Предполагалось, что школьные сумки являются виновниками болей в области шеи, плеч и поясницы у детей школьного возраста. Ношение рюкзака признано более эргономичным и менее вредным для здоровья.(1)

А вот это исследование было выполнено специалистами детской больницы Цинциннати. Они использовали информацию более чем о 12 тысячах случаев травм, связанных с ранцами, рюкзаками и приспособлениями для ношения детей. В поле зрения ученых попали только те случаи, которые потребовали обращения в травмпункт, но не те, с которыми обращались на прием к обычному врачу. Для анализа были отобраны 247 случаев, когда травмы, связанные с ранцем, получали дети в возрасте от шести до 18 лет. Оказалось, что лишь 23% травм были получены, когда дети носили, поднимали или снимали ранец. По мнению ученых, это означает, что вместо ограничения веса учебников и изменения дизайна ранца усилия должны быть направлены на то, чтобы обучить детей им пользоваться.(2). Обратите внимание, сколько хлопот со стороны медиков и педагогов о здоровье детей. Мы специально приводим вам результаты исследований, пусть даже и не нашего министерства, главное, чтобы родители знали больше, перед тем как покупать, казалось, простую вещь - ранец или рюкзак

---

1

Баева И. А. Психология в понятиях, образах, переживаниях (возможности психологического словаря): учеб. Пособие для учителя – психолога и ученика. – М., 1996.

2

Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни.- М., 2013.

## **ИЗУЧЕНИЕ ВЕСА ПОРТФЕЛЕЙ УЧАЩИХСЯ 5-Х КЛАССОВ**

Мы проанализировали, насколько соответствует гигиеническим нормам вес портфелей учеников 5 «А» и 5 «Б» классов. Предварительно завешали каждый учебник, тетради и школьные принадлежности. По расписанию уроков просчитали вес полного портфеля на каждый день. Вычислили среднее значение и занесли его в таблицу. У врача мы узнали вес каждого ученика. Результаты работы вы видите в таблице.

### Сводная таблица результатов

№	Имя	Вес ученика	Вес пустого портфеля, г	Средний вес полного портфеля, кг	Норма (10% от веса ученика)	% от веса ученика
1	Арина	42,200	514	4,630	4,22	11%
2	Никита	37,200	502	4,228	3,72	11%
3	Катя С.	45,900	417	5,224	4,59	11%
4	Лиза	45,040	58	2,942	4,50	6%
5	Таня	60,250	592	3,618	6,02	5%
6	Катя Л.	30,080	600	3,720	3,00	12%
7	Настя П.	43,900	840	3,578	4,39	8%
8	Валентин	30,100	624	3,924	3,01	13%
9	Кристина	43,650	752	3,568	4,36	8%
10	Ира П	35,00	656	3,576	3,50	10%
11	Марина П.	33,500	458	4,554	3,35	13%
12	Дарья З.	55,700	322	3,326	5,57	5%
13	Соня	58,750	390	2,926	5,87	4%
14	Анна	70,750	614	3,328	7,07	4%
14	Настя М.	43,00	422	3,322	4,30	7%
16	Саша Г.	38,650	610	3,246	3,86	8%
17	Даша Б.	42,800	608	2,898	4,28	6%



Анализируя таблицу, можно сделать вывод, что в 5 классе средний вес полного портфеля превышает норму 10% от веса ученика у шестерых человек – это 35 %. И не превышает норму 10% от веса ученика у 11 человек – это 65%.

В ходе исследования портфелей я также выяснила, что:

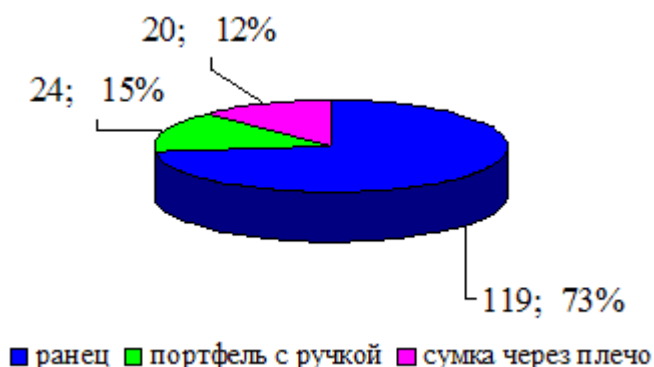
- 2 ученика имеют сумку через плечо,
- 1 ученик вместо ранца носит учебники в спортивном рюкзаке для обуви
- У 4-х учеников вес полного портфеля более 4 кг
- 5 портфелей не имеют ортопедической спинки
- У 6 рюкзаков ширина лямок не соответствует 8 см
- **И только 5 портфелей соответствуют нормам СанПиНа**

## **РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ**

Мы провели анкетирование в 5, 6, 7 классах. В анкетировании приняли участие 32 человека. (Приложение 1)

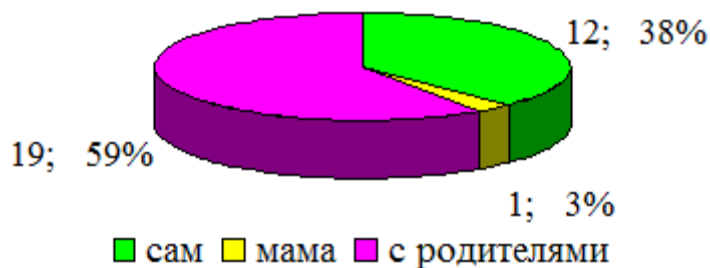
### Предлагалось вспомнить, какого типа был портфель в 1-4 классе.

При ответе на этот вопрос чаще всего упоминается ранец



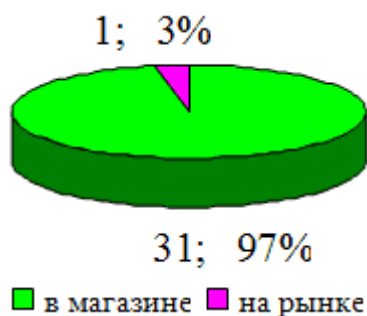
### Кто выбирает для вас портфель?

Из 32 человек самостоятельно выбирают портфель 12 человек (38%), чаще всего ребята выбирают портфель вместе с родителями 12 человек (59%).



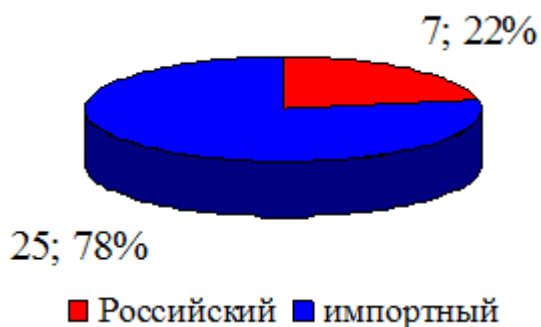
### Где вы покупаете портфель?

97% опрошенных идут покупать портфель в магазин, и только 1 человек идет за портфелем на рынок.



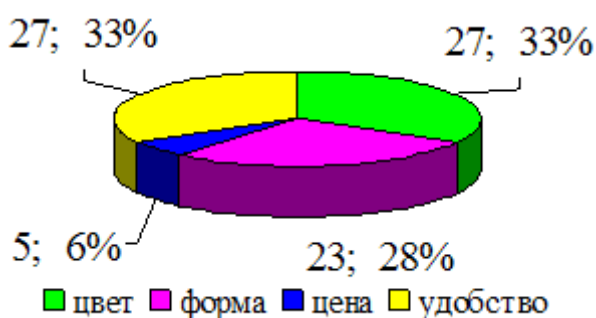
### Выбираете портфель, изготовленный в России или импортный (в другой стране)?

Школьники отдают предпочтение импортным портфелям 78%.



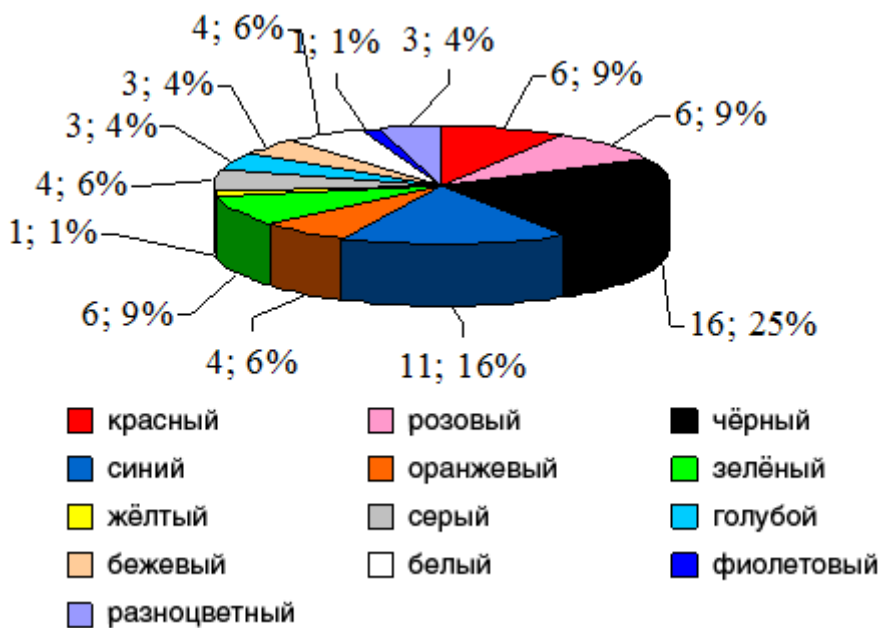
### По каким критериям (признакам) выбираете портфель?

Основными критериями при выборе портфеля являются удобство, цвет и форма.



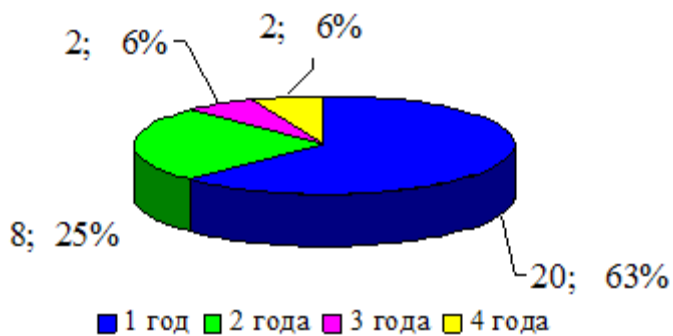
### Какого цвета портфель вам нравится?

Мальчики чаще выбирают портфель синего и черного цвета, девочки предпочитают яркие цвета.

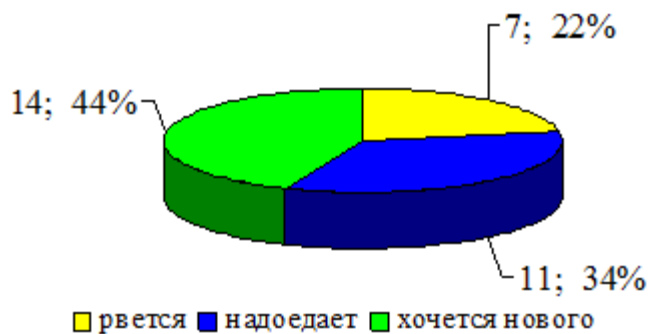


### Как долго пользуетесь одним портфелем?

Чаще всего портфель меняют через год 63% опрошенных учеников.



**По какой причине меняете портфель?**



Причиной смены портфеля для 44% опрошенных является желание иметь новый портфель.

**Знаете ли вы, как правильно выбрать портфель?**

**Все ребята ответили: «Не знаю».**

## ВЫБИРАЕМ ГРАМОТНО

Когда-то давно был один размер школьного ранца, сейчас их великое множество. Поэтому правильно подбирайте размер рюкзака. Запомните одно несложное правило, когда станете выбирать: верх рюкзака не должен находиться выше линии плеч, а низ - ниже бедер. Ширина ранца не должна быть больше, чем ширина плеч ребенка. Важно, чтобы задняя стенка ранца или рюкзака была уплотнена и хорошо прилегала к спине школьника, не давая позвоночнику искривляться. Ученику младших классов лучше приобрести рюкзак со специальной ортопедической спинкой. Далее обращайте внимание на материал, из которого изготовлен рюкзак. Чем он легче, тем легче его будет

носить. Виниловые или тканевые рюкзаки не менее прочные, чем кожаные, но более легкие по весу. Посмотрите, как выглядят ремни. Они должны быть не менее 8 см шириной и хорошо подгоняться под рост и объем того, кто будет носить рюкзак.

Неправильно подобранные ремни могут сдавливать нервные окончания на плечах и руках, и вызывать их онемение. Поверхность рюкзака, прилегающая к спине, должна быть выполнена в виде специальной подушечки, чтобы носящий чувствовал комфорт, а не углы книг и тетрадей, впивающиеся в спину.

Эффективной мерой распределения веса нагрузки рюкзака является использование ремней для пояса или бедер. 50–70% нагрузки снимается с плеч и переносится на нижние части тела. Выбирайте рюкзак, имеющий несколько дополнительных карманов вместо одного большого. Это позволит более равномерно распределить нагрузку, да и вещи будут лучше отделены друг от друга и их легче будет найти.

Медики убеждены: лучше всего, если ваш ребенок будет носить не сумку через плечо или портфель в руке, а именно ранец на двух плечах. Прежде чем окончательно выбрать ту или иную модель, взвесьте ее в руках, прикиньте, а не слишком ли тяжела будет ноша. Вес пустого ранца для первоклашки не должен превышать 700 граммов, а нагруженного тетрадками и книжками - двух килограммов. Что же касается ткани, то она, конечно же, должна быть плотной, желательно пропитанной специальным, не пропускающим воду, составом. Из соображений практичности лучше выбирать тот материал, который не потрескается в зимние морозы и не слишком сильно запахнет. Хотя как тут все учесть: ведь малыши любят все яркое.

И последнее. Чтобы рюкзачок или ранец не линял в будущем (чем часто грешит китайская продукция), возьмите мокрый платочек и проведите по поверхности ранца. Если платочек остался чистым, значит, краска, скорее всего, будет долговечна. Если вы спросите: «Ранец, какой фирмы лучше?». То

здесь трудно ответить однозначно. Если это европейский производитель, то продукцию аттестовали обязательно с учетом мнения медиков. Как это происходит в Китае или других странах, никто не знает. (3)

---

3

Ананьева Н. А, Ямпольская Ю. А. Здоровье и развитие современных школьников  
// Школа здоровья. – 2014. - №1.

## **ПОРТФЕЛЬ БУДУЩЕГО**

Компьютерная ассоциация ТСА из Тайваня создала группу, цель которой – способствовать распространению в стране и за рубежом электронных школьных ранцев-компьютеров, которые должны объединить в себе школьные учебники, тетради, дневники и все другое, необходимое школьнику для учебы. Многие эксперты, и не только на Тайване, предсказывают, что эти устройства постепенно заменят традиционные печатные книги. Их преимущества не столько в малом весе (10-дюймовый планшетный ПК имеет массу лишь чуть больше 1 кг), но и в том, что переход на них создаст новую, с несравнимо большими возможностями среду обучения. Кроме того, что в таком

компьютере можно хранить несколько десятков учебников с картинками, учителя могут централизованно проверять выполненные на них работы и раздавать материалы и домашние задания или, используя электронные доски, передавать свои лекции. Да и сами ученики смогут легко и быстро обмениваться любой сохраненной в «рюкзаке» информацией.

Ну что ж! Будем ждать и мы чудо-ранец. (4)

### **А какой видят портфель будущего ученики нашей школы?**

Результаты анкетирования показали, что ребята мечтают о:

- Карманном портфеле -5 человек
- Маленьком – 3 человека
- Электронном – 3 человека
- Хорошем – 4 человека
- Легком – 4 человека
- Не знают - 13 человек

---

4

Касаткин В.Н. Педагогика здоровья.- М., 2015

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В ходе работы мы узнали много интересного о школьном портфеле.

Я справилась с поставленными задачами:

1. Узнала мнение врачей
2. Изучила вес портфелей учеников 5-х классов
3. Исследовала портфели учеников 5,6,7 классов

**Моя гипотеза подтвердилась.** Не все портфели, которые предлагает рынок соответствуют нашему организму. Из 17 исследуемых портфелей, соответствуют нормам «СанПиНа» только 5.

**Цель работы достигнута.** Я изучила советы врачей, как правильно выбрать школьный портфель.

#### **Выводы:**

1. Выбирая портфель, обратите внимание на его вес, размеры и форму. Верх не должен быть выше линии плеч, а низ – ниже бедер. Ширина портфеля не должна быть больше, чем ширина плеч ребенка. Ремни должны подгоняться под рост ученика и иметь ширину 8 см.
2. Лучше, если это будет ранец. Вес ранца должен составлять 10% от веса самого ученика.
3. Ученикам, у которых вес портфеля превышает установленные нормы, советуем не носить в школу лишних школьных принадлежностей.

В дальнейшем я планирую выступить на классных часах и общешкольном родительском собрании с темой: «Как правильно выбрать школьный портфель?»



## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ананьева Н. А., Ямпольская Ю. А. Здоровье и развитие современных школьников // Школа здоровья. – 2014. - №1.
2. Баева И. А. Психология в понятиях, образах, переживаниях (возможности психологического словаря): учеб. Пособие для учителя – психолога и ученика. – М., 2011.
3. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни.- М., 2013.
4. Балабанова В. В., Максимцева Т. А. Предметные недели в школе. Биология, Экология, здоровый образ жизни.- Волгоград, 2010.
5. Горанская С.В., Баранова О. С. Выбираю жизнь: Программа Д. О. М.: учеб.-метод. Пособие для сотрудников правоохранительных органов и учителей.- 2-е изд.- Петрозаводск, 2013
6. Касаткин В.Н. Педагогика здоровья.- М., 2015
7. Касаткин В. Н., Щеплягина, Л. А. Здоровье: учеб.-метод. пособие для учителей 1-11 кл.- Ярославль: Арес-пресс, 2002.

### АНКЕТА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. В каком классе, какие портфели у вас были? (Класс, форма, цвет)
2. Кто выбирает для вас портфель?
  - а) Я сам (сама)
  - б) Мама
  - в) Папа
  - г) С родителями вместе
  - д) Родственники (кто?)
3. Где покупаете портфель?
  - а) В магазине
  - б) На рынке
4. Выбираете портфель, изготовленный у нас в России или в другой стране (импортный)?
  - а) Российский
  - б) Импортовый
5. По каким критериям (признакам) выбираете? (Можете отметить несколько признаков сразу)
  - а) Цвет
  - б) Форма
  - в) Цена
  - г) Удобство
6. Какого цвета, формы портфель вам нравится? Напишите

7. Как долго пользуетесь одним портфелем? Напишите
8. По какой причине меняете портфель? Напишите
9. Какими вы видите портфель школьника в будущем? Можете написать или нарисовать!
10. Знаете ли вы как правильно выбрать портфель?

Перед началом каждого учебного года дети с родителями отправляются в магазин выбирать школьный портфель. Это радостное, волнительное событие.

**1 Слайд.** Портфель является одним из главных атрибутов школьника. Хочется, чтобы он был удобен, красив и вместителен. В первые дни сентября на переменах мы любим рассматривать портфели одноклассников. Какие они все разные: по цвету, весу, оформлению.

Но как правильно выбрать портфель?

**2 Слайд. Проблема исследования.** Гигиенические нормативы школьного портфеля

**4 Слайд. Гипотеза.** Я предполагаю, что не все портфели, которые предлагает рынок, подходят для нашего растущего организма.

**5 Слайд. Объект исследования:** школьный портфель

**6 Слайд. Предмет исследования:** форма, размер, вес, ткань школьного портфеля

**7 Слайд. Цель исследования:** изучение советов врачей, как правильно выбрать школьный портфель.

**8 Слайд. Задачи:**

1. Познакомиться с мнением врачей
2. Изучить вес портфелей учеников 5-х классов
3. Исследовать портфели учеников 5-х классов
4. Выступить на классных часах и общешкольном родительском собрании с темой: «Как правильно выбрать школьный портфель?»

**9 Слайд.** В своей работе я использовала методы, представленные на слайде

## **10 Слайд. Страна портфелей**

Но все ли портфели соответствуют САНПИНУ?

Как правильно выбрать портфель? Меня заинтересовали эти вопросы. И я решила познакомиться с мнением врачей и исследовать портфели учеников

5-х классов

## **11 Слайд. Фото**

## **12 Слайд. СОВЕТЫ ВРАЧЕЙ**

Специалисты в один голос утверждают: носить школьные принадлежности лучше в рюкзаке или ранце. Сумка и портфель дают асимметричную нагрузку на позвоночник и формируют у ребенка неправильную осанку.

**13 Слайд.** Американцы считают, что их дети должны ходить в школу налегке. В некоторых школах даже решено закупить по два комплекта учебников, чтобы детям не пришлось носить книги из дома.

В других школах медики обучают учеников правильной осанке и способам предупреждения болей в спине.

**14 Слайд.** Хорошая осанка — эффективный и надежный путь профилактики таких болезней, как боль в спине, [сколиоз](#) и [остеохондроз позвоночника](#).

**15 слайд.** Специалисты Американской педиатрии не рекомендуют детям носить грузы, превышающие 10% от веса тела.

**16 Слайд.** Для каждого возраста есть свои гигиенические нормативы веса школьной сумки.

Вес ранца:

1-2 класс – 1,5 кг

3-4 класс – 2,5 кг

5-6 класс – 3 кг

7-8 класс – 3,5 кг

9-12 класс – до 4 кг

И не более 10% от веса тела.

### **17 слайд.** ФОТО

- Мы проанализировали насколько соответствует гигиеническим нормам вес портфелей учеников 5-х классов.
- Предварительно завешали вес полного портфеля, вес пустого портфеля.
- У врача мы узнали вес каждого ученика
- Данные свели в таблицу

**18 Слайд.** Результаты работы вы видите в таблице.

**19-20 Слайд** Ксюша, ДАША

**21 Слайд.** Исходя из этого можно сделать выводы:

1. 6 человек (35%) – вес портфеля превышает норму
2. 11 человек (65%) – вес портфеля не превышает норму
3. Носят сумку через плечо – 2 ученика
4. Рюкзак для спортивной формы - 1 ученик
5. Вес полного портфеля более 4 кг – 4 ученика
6. Нет ортопедической спинки - 10 портфелей
7. Ширина лямок не соответствует 8 см – 6 портфелей

**Соответствуют нормам САНПИНА – 5 портфелей**

А так же мы провели опрос в 5, 6, 7 классах (в анкетировании приняло участие 32 человека) и задали несколько вопросов:

1. Какой вы выбираете портфель?
2. Кто чаще всего выбирает вам портфель?
3. Где покупаете портфель?
4. Какого производителя предпочитаете?

**22 Слайд.** Результаты опроса

1. Из портфелей, как правило, выбирают ранец (73%)
2. Портфель выбирают с родителями вместе (59%)
3. Портфель предпочитают покупать в магазине (97%)
4. Выбирают портфель импортного производства (78%)
5. При выборе портфеля ориентируются на цвет, форму, цену
6. Портфелем пользуются в среднем 1 год
7. Меняют портфель, потому что износился (92%)

**23 Слайд.** На вопрос: «Знаете ли вы как правильно выбрать портфель?»

Все ребята ответили: «не знаю!»

**24 Слайд.** **ВЫБИРАЕМ ГРАМОТНО**

*В ходе работы над проектом мы узнали:*

Что школьный ранец должен быть сшит из облегчённой ткани, оснащён ортопедической спинкой, покрыт сетчатой тканью, должны быть широкие лямки, светоотражающие полосы для безопасности.

**25 Слайд.** **ПОРТФЕЛЬ БУДУЩЕГО**

Компьютерная ассоциация из Тайваня создала группу, цель которой – создать электронный школьный ранце-компьютер, который должен объединить в себе школьные учебники, тетради, дневники и все другое, необходимое школьнику для учебы.

**А какой видят портфель будущего ученики нашей школы?**

Результаты анкетирования показали, что ребята мечтают о:

- Карманном портфеле -5 человек
- Маленьком – 3 человека
- Электронном – 3 человека
- Хорошем – 4 человека
- Легком – 4 человека
- Не знают - 13 человек

Ну что ж! Будем ждать и мы чудо-ранец!

### **26 слайд.**

#### **Выводы:**

1. Выбирая портфель, обратите внимание на его вес, размеры и форму. Верх не должен быть выше линии плеч, а низ – ниже бедер. Ширина портфеля не должна быть больше, чем ширина плеч ребенка. Ремни должны подгоняться под рост ученика и иметь ширину 8 см.

2. Лучше, если это будет ранец. Вес ранца должен составлять 10% от веса самого ученика.

**27 Слайд.** Ученикам, у которых вес портфеля превышает установленные нормы, советуем не носить в школу лишних школьных принадлежностей.**28**

#### **Слайд.28** В ходе исследования мы научились

- Взвешивать предметы на весах
- Определять одну десятую от веса целого,
- Искать нужную информацию в интернете.

**Спасибо за внимание!**