

Автор:
Захарова Светлана Михайловна,
учитель физической культуры,
учитель-логопед МКОУ «СОШ №7»
гп Талинка ХМАО-Югра

«Влияние школьного портфеля на формирование осанки школьников»

Информация для родителей

На этапе школьного обучения происходят наиболее существенные нарушения опорно-двигательного аппарата детей, поэтому профилактика сколиоза является совместной задачей, как учителей, так и родителей. В ходе исследования родители, ученики и педагоги знакомятся с правилами выбора и ношения портфеля, получают советы по сохранению физического здоровья школьников, что сделать, чтобы портфель не стал непосильной ношей, а багаж получаемых знаний - непосильным грузом.

Проблема: увеличение количества детей с нарушением осанки.

Цель: предупреждение негативного влияния школьного портфеля на сохранение осанки и здоровья школьников в целом.

Задачи:

- обратить внимание школьников и их родителей на проблему «лишнего» веса портфеля;
- изучить влияние портфеля на осанку школьников;
- рекомендовать детям и родителям правила выбора качественного школьного портфеля;
- предложить рекомендации по профилактике искривления осанки (сколиоза).

Актуальность: сохранение осанки и здоровья школьников.

Методы исследования:

- теоретическое исследование проблемы;
- практическое исследование: наблюдение, эксперимент, опрос;
- анализ полученных данных.

Объект исследования: ученики 1-4-х классов школы МКОУ «СОШ №7»; всего 43 ученика.

Предмет исследования: школьный портфель как фактор риска нарушения осанки.

Источники информации: Интернет-ресурсы, беседы с медицинскими работниками, изучение научно-популярной литературы.

Срок исследования: октябрь - декабрь 2021г

Наиболее важный период формирования правильной осанки происходит в первые годы жизни ребенка, но особенно важен возрастной период с 4 до 10 лет, когда быстро костно-мышечный корсет развивается максимально быстро. По статистике примерно у 35% учеников начальной школы врачи обнаруживают сколиоз, а к окончанию средней школы эта цифра приближается в 80%.¹



Рисунок 1



Рисунок 2

¹ Научный журнал «Дискурс» - 2017 – 7 (9) Педагогические науки. Низкая двигательная активность как фактор проявления отклонений в состоянии здоровья у детей дошкольного и школьного возраста. Дрогомерецкий В.В., Третьяков А.А.

Нарушение осанки, по мнению врачей, связано с образом жизни современных детей, которые почти все свободное от занятий в школе время проводят за компьютером, носят неудобные рюкзаки, да и вообще очень мало двигаются. В результате страдает позвоночник, потому что мышечный корсет, который должен быть сформирован к этому возрасту, остается недоразвит. Спина становится восприимчивой к нагрузкам.

Можно ли исправить эту ситуацию?

I. Теоретическая часть

История возникновения портфеля

Слово «портфель» (от англ. portfolio) означает «сумка для бумаг».

Первые сумки, которые послужили прообразом современного портфеля, были изготовлены из шкур убитых животных еще пещерными людьми, так как им были необходимы емкости, в которые можно было положить те или иные различные предметы, которые переносить в руках было просто невозможно и неудобно, поэтому дату рождения портфеля сложно назвать точно. Прimitивная сумка из грубой кожи со временем превратилась в портфель, который сегодня мы знаем и используем и просто не мыслим себе нашего существования.

Статус первоклассника гордо определяет портфель, а уж что говорить о деловых людях – директорах, инженерах, менеджерах, нотариусах, юристах. Слово «портфель» сейчас употребляется в словосочетании «электронный портфель», который используется для переноса электронных документов. И кто знает, во что еще он может превратиться!



Рисунок 3



Рисунок 4



Рисунок 5

Для родителей самое главное – это здоровье ребёнка, которое в школьном возрасте напрямую связано с тем, насколько качественный портфель носит ребенок. Когда портфель выбран или используется неправильно, то это наносит существенный вред осанке ребенка и позвоночнику, а в будущем - привести к серьёзным проблемам со здоровьем.² Если у ребенка правильная осанка, то у него стройная прямая спина, живот втянут, голова приподнята, красивая фигура. Если же осанка неправильная, ребенок постоянно сутулится, у него плечи и голова опущены и т.д. При правильной осанке кровь свободно движется по телу и хорошо работает сердце, нормальное дыхание, ровная посадка за партой или столом.

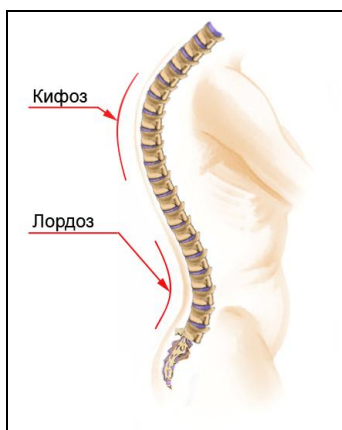


Рисунок 6



Рисунок 7

² . Осанка – это положение тела во время ходьбы, сидения, стояния.

Причины искривления позвоночника

Появления искривления позвоночника могут быть вызваны как врожденными, так и приобретенными причинами. К приобретенным причинам развития искривления позвоночника можно отнести заболевания, переломы позвоночника, травмы. Физиологические особенности человека такие как близорукость, косоглазие, плоскостопие, разная длина ног провоцируют ситуации, когда человек вынужденно принимает неправильное положение тела, что также является причиной развития искривления позвоночника.

Правильной осанки выработке способствуют подвижные игры, спорт, утренняя зарядка. Недостаточный и пассивный отдых, неправильное положение тела при сидении за столом во время занятий, неудобная одежда, обувь, наличие хронических заболеваний – это все ведет к формированию неправильной осанки у ребенка. Для младших школьников особенно большое значение имеет вес портфеля и то, как он его носит в течение дня.

Влияние веса портфеля на осанку

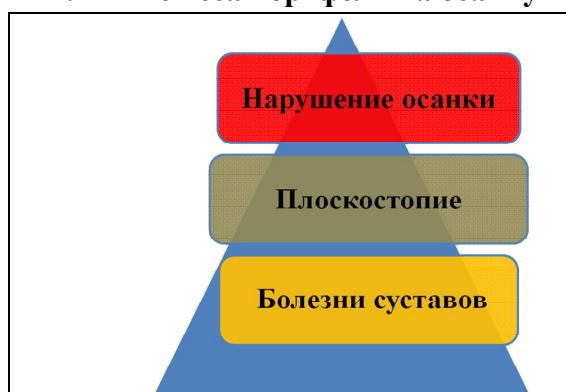


Рисунок 8

Портфели - ранцы - учеников начальной школы - очень тяжелы. Сколько же килограммов «знаний» школьник ежедневно таскает в своём ранце?



Рисунок 9



Рисунок 10

Вес портфеля школьника в нашей стране регламентируют «Санитарные правила и нормативы».³ Так, из расчета на один учебный день общая масса учебников в комплекте со школьными принадлежностями, без массы портфеля/ранца не должна превышать гигиенических норм, допустимых нормативами:

- 1-2-й классы: 1,5 - 2 кг;
- 3-4-й классы: 2 - 2,3 кг;
- 5-6-й классы: 2,3 - 3кг;
- 7-8-й классы: 3 - 3,5кг;
- 9 - 11-й классы: 3,5 - 4,5кг.

³ СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях» регламентирует вес ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей для учащихся

Пустой ранец должен весить около 500-800 граммов.

Часто большая учебная нагрузка становится в буквальном смысле тяжелой, большой нагрузкой для учащихся. Это связано, прежде всего, с тем, что в настоящее время существует много различных вариантов тетрадей и учебников, которые дети носят с собой, поэтому и неудивительно, что ранцы такие тяжелые. Многие школьники приносят с собой электронные книги и планшеты, но пользоваться на уроках пока ими не допускается.

Для каждого возраста существуют свои гигиенические нормы веса школьного портфеля, который можно вычислить самым очень просто: правильный вес портфеля с содержимым не должен превышать 10 процентов от массы тела школьника.

Избыточный вес портфеля увеличивает опасность заболеваний суставов рук, искривления позвоночника, а когда ребенок постоянно носит тяжести, у него развивается плоскостопие, ребенок устает. Утомление отрицательно сказывается на трудоспособности: усталому ребенку сложно включаться в работу, страдает успеваемость, а тяжелый ранец повышает опасность травматизма.

Врачи рекомендуют!

Выбирая между рюкзаком и сумкой, ранцем и портфелем, лучше всего остановиться на ранце. Ранец – это рюкзак с широкими лямками, жесткой спинкой, который максимально приспособлен для переноски школьных принадлежностей. Преимущества такого выбора очевидны - «грузоподъемность» относительно высока, руки свободны, а нагрузку ребенок практически не чувствует. Главное основное отличие ранца от рюкзаков - задняя стенка ранца ортопедическая, жесткая, которая способствует более правильному распределению нагрузки на позвоночник, защищает наиболее ранимую часть позвоночника, что предотвращает его искривление.



Рисунок 12



Рисунок 13



Рисунок 14

Выбираем портфель

Школьных ранцев можно найти множество, поэтому необходимо правильно подбирать его по размеру.

1. Ширина ранца не должна быть больше, чем ширина плеч ребенка.
2. Верх ранца не должен находиться выше линии плеч, а низ - ниже бедер.
3. Поверхность рюкзака, которая прилегает к спине, должна быть изготовлена из специального материала, свободно пропускающего воздух, и выполнена в виде специальной подушечки, чтобы ученик чувствовал удобство и комфорт, а не углы тетрадей и книг, впивающихся в спину.
4. Лямки качественного ранца должны быть удобными, что и отвечает основному требованию к ним: 80% удобства ношения ранца заложено именно в конструкции лямок. Уплотненные ремни-лямки ранцев не должны перекручиваться. Они должны иметь регулируемую пряжку, быть эластичными, что позволит менять их длину по мере роста ребенка и в зависимости от одежды, а в выбранном положении надежно фиксироваться. Неверно подобранные ремни могут вызывать онемение рук и плеч, так как передавливают нервные окончания на их поверхности.

5. Рюкзак должен иметь несколько дополнительных карманов вместо одного большого, что позволит более равномерно распределить нагрузку, да и вещи будут лучше отделены друг от друга и их легче будет найти.
6. Чтобы ранец не линял в будущем, можно провести мокрым платочком по поверхности ранца. Если платочек остался чистым, значит, краска, скорее всего, будет долговечна.
7. Ранец должен быть выполнен из гигиеничного водоотталкивающего лёгкого материала, снабжен светоотражателями.
8. «Ранец какой фирмы лучше?» - трудно ответить однозначно. Сделайте правильный выбор. Если это европейский или российский производитель, то продукцию аттестовали обязательно с учетом мнения медиков и нужно и можно посмотреть сертификат качества. Как это происходит в Китае или другой стране - никто не знает.

Взгляд из будущего

Компьютерная ассоциация ТСА из Тайваня создала группу, целью которой является распространение в стране и за рубежом - школьных электронных ранцев – компьютеров, которые объединяют в себе школьные тетради, учебники, дневники и все то, что необходимо школьнику для учебы. Эксперты предсказывают, что традиционные печатные книги постепенно заменят эти устройства. Их преимущества не столько в небольшом весе - планшетный ПК небольшого размера имеет массу лишь чуть больше 1 кг, но и в том, что переход на них создаст новую среду обучения с несравнимо большими возможностями.



Рисунок 15



Рисунок 16

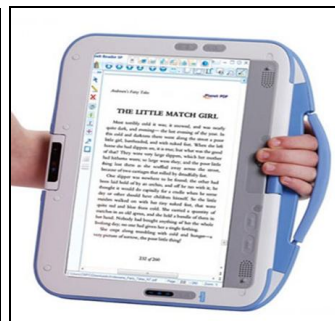


Рисунок 17

Кроме того, что в таком планшете можно хранить десятки учебных пособий, презентаций, педагоги могут задавать в классе и проверять выполненные задания, объяснять новый материал и задавать домашние задания, предлагать ссылки на материалы. Ученики и сами могут быстро и легко обмениваться между собой любой сохраненной в «рюкзаке» информацией. Но пока это только мечты.

II. Практическая часть

1. Опрос учащихся 1-4-х классов (всего 42 человека).

1.1. Кто выбирает для вас портфель?

Из 42 учеников самостоятельно выбирают портфель 8 человек - 18%; чаще всего ребята выбирают портфель вместе с родителями - 27 человек - 68%; 7 ребят – 14% получили портфель в подарок.

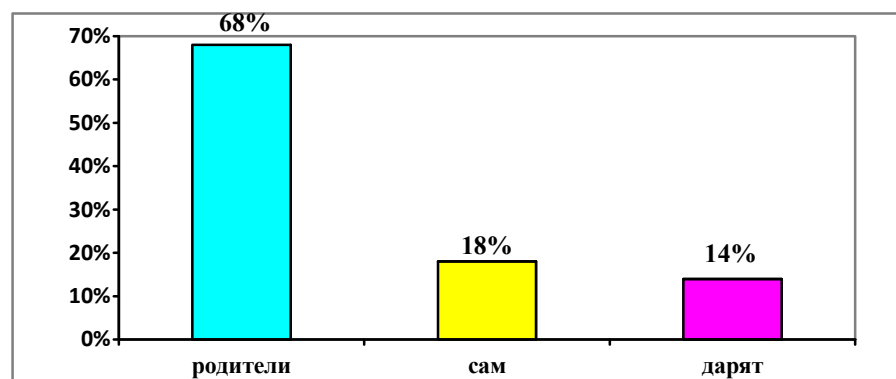


Рисунок 18

1.2. Где вы покупаете портфель?

33 ученика - 76% - покупают портфель на рынке, а 8 учеников - 24% - в магазине.

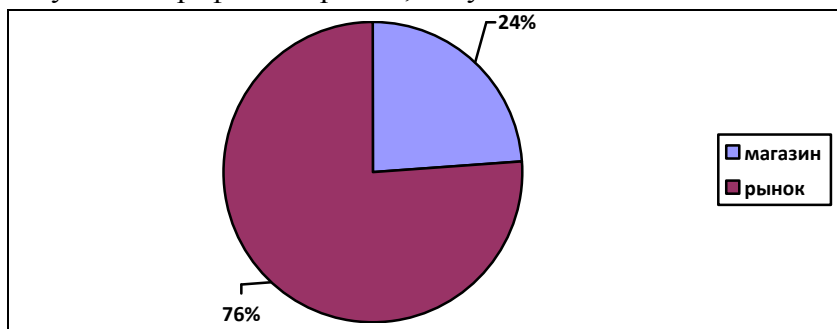


Рисунок 19

1.3. Выбираете портфель импортный или отечественный?

Предпочтение отдается импортным рюкзакам 35– 85%, ссылаясь на то, что они гораздо красивее российских – 7 учеников - 15%.

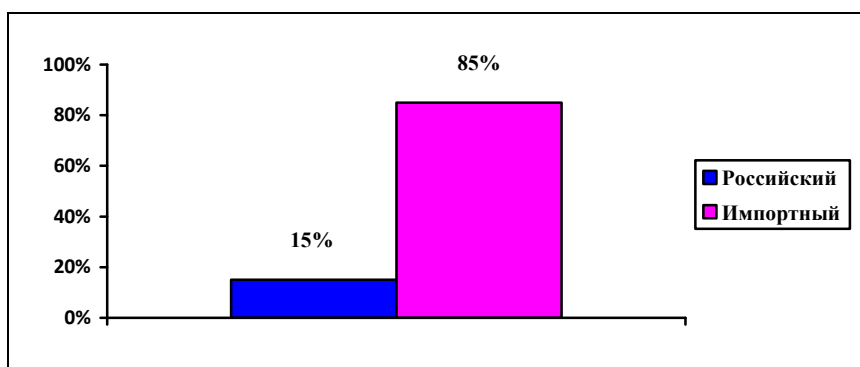


Рисунок 20

1.4. По каким признакам вы выбираете портфель?

Основными критериями при выборе рюкзака являются цвет – 30% и форма – 26%, а затем удобство и цена – по 22%.

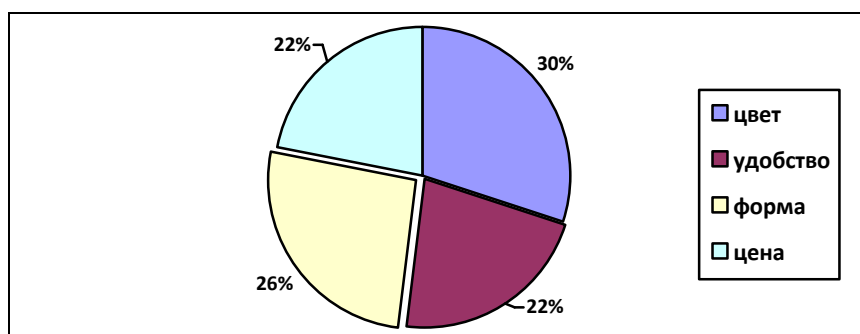


Рисунок 21

1.5. Тяжело ли вам носить портфель?

Тяжесть портфеля отмечают 79% учащихся 1-4 классов.

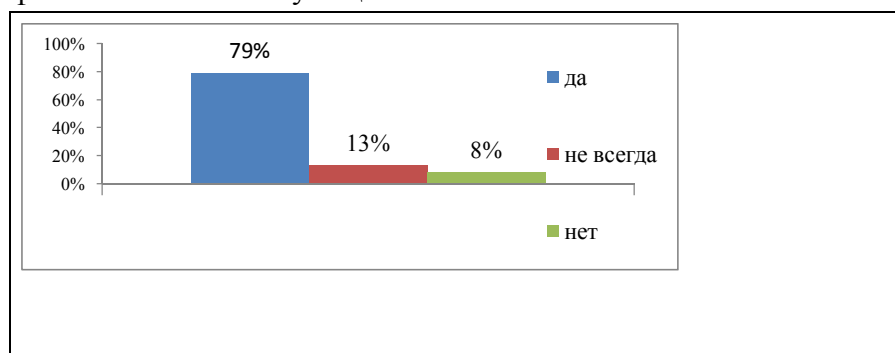


Рисунок 22

Данные, представленные врачом-педиатром Батуевым А.А. и школьным фельдшером Казанцевой Н.Г., показали, что общее количество школьников, официально обратившихся в детскую поликлинику по вопросам, связанным с нарушением осанки, прогрессирует: по сравнению с 2018г по 2021г. количество обращений увеличилось на 48%. Причем, если в начальной школе искривление позвоночника провоцирует ношение тяжелых портфелей, то в старшей школе присоединяется длительное сидение за компьютером.

Таблица 1

Кол-во обратившихся	
2018г	2021г
27	51

Учитель физической культуры Захарова С.М. также подтвердила, что количество детей с нарушением осанки увеличивается год от года.



Рисунок 23-24

Ребята с удовольствием приняли участие в конкурсе рисунков «Портфель будущего» для создания буклета.



Рисунок 25, 26,27

Избыточный вес ранцев увеличивает опасность искривления позвоночника, что, в свою очередь, провоцирует развитие других заболеваний. Не существует официальных документов, запрещающих ношение тяжелых ранцев или ограничивающих их вес, но взрослым вполне по силам сделать так, чтобы какая-то часть их не ложилась тяжестью на неокрепшие плечи школьников.

Рекомендации учителям:

- найти возможность использовать два комплекта учебников (один – дома, один – в школе);
- составлять школьное расписание с учетом гигиенических требований к весу ежедневных учебных комплектов;
- в расписании планировать парные уроки, тогда приносить в школу учебников нужно будет в два раза меньше;
- регулярно на уроках проводить физминутки и контролировать правильную осанку учеников в течение урока.

Рекомендации родителям:

- не экономить и с участием ребенка покупать качественные ортопедические ранцы;
- выполнять простые упражнения, развивающие мышцы брюшного пресса и спины, личным примером привлекая ребенка к сохранению здорового позвоночника;
- научить ребёнка следить за содержимым ранца;
- научить ребёнка правильно надевать ранец.

Рекомендации ученикам:

- при выборе ранца смотреть не только на его цвет, но и на качество;
- проверять ранец и не забывать вытаскивать из него ненужные учебники ежедневно;
- научиться правильно надевать ранец: его нужно поставить на парту и надевать обе лямки одновременно.
- Соблюдать следующие правила:
 - спать на жёсткой постели.
 - как можно больше двигаться: ежедневно делать зарядку, заниматься физкультурой и спортом.
 - контролировать распределение нагрузки при ношении сумок, портфелей, рюкзаков, носить их на обоих плечах; нагрузка должна быть равномерной;
 - контролировать положение при сидении, держать спину прямо.
 - ухаживать за ступнями для профилактики плоскостопия - обувь должна быть удобной.
 - контролировать распределение нагрузки при ношении школьного портфеля.

Выводы

Исследовано негативное влияние школьного портфеля на сохранение осанки и здоровья школьников в целом и решены поставленные задачи:

- обращено внимание школьников и их родителей на проблему «лишнего» веса портфеля;
- изучено влияние портфеля на осанку школьников;
- детям и родителям рекомендованы правила выбора качественного школьного ранца;
- предложены рекомендации по профилактике искривления осанки.

Рекомендовано проблему сохранения здоровья школьников решать совместными усилиями учителей, родителей и учеников.

Заключение

В ходе работы рассмотрена проблема увеличения количества детей с нарушением осанки в связи с чрезмерной тяжестью школьного портфеля, особенно для младших школьников, что является одной из самых распространенных причин, негативно влияющих на сохранение здоровья школьников в будущем. Новизна и практическое применение работы состоит в вовлечение в решение данной проблемы всех членов семьи – родителей, школьников и будущих первоклассников, распространение данного материала для всех окружающих. Если пользоваться предложенными рекомендациями, то ранец не будет оказывать губительного воздействия на формирование осанки и вопрос о его влиянии на здоровье школьников перестанет возникать. Поскольку наиболее существенные нарушения происходят на этапе школьного обучения, сохранение и укрепление опорно-двигательного аппарата школьников является совместной задачей семьи и школы.

К сожалению, дозировано нагружать свой организм получается не всегда, поэтому необходимо приучать организм постепенно к соответствующим возрасту занятиям спортом, физкультурой, разумным тренировкам, не забывать об утренней зарядке, что обязательно поможет сохранить и укрепить здоровье.

С результатами работы ознакомлены воспитатели детского сада, учителя и родители, ученики школы, которым предложены буклеты с рекомендациями по выбору школьного портфеля и профилактике сколиоза. В распространении буклетов приняли участие старшеклассники, которые на своих плечах уже пронесли тяжесть учебников.

Список литературы

1. Безруких М.. Здоровье детей и школьные факторы риска // Начальная школа № 5, 2008г
2. Здоровье в портфеле:<http://portfolio.1september.ru/work>
3. «Здоровье школьника» Журнал /январь-октябрь/ 2012г
4. Портфель будущего:<http://gorsun.org.ru/>
5. Соколова Е.. Как выбрать школьный ранец // «Няня» №6, 2006г