Влияние ношения сумок на школьниц

 Школьная сумка появилась в XIX веке. Раньше дети носили учебники стопками, перевязав их ремнем. В деревенских школах использовали холщовые котомки-мешки. Так как школьное образование для большинства детей 19 века было чаще недоступно, то и об удобстве учеников никто не задумывался. Но в 30-х годах начальное образование в СССР стало обязательным на, а в 1958 - десятилетним, так что примерно с этого времени можно проследить тенденции развития школьных сумок.

 Ранцы – одни из первых использовались школьниками, но отнюдь не были изобретены для них. Этой удобной сумкой пользовались немецкие, а позже и русские солдаты, начиная с 18 века. Когда сумки стали достаточно практичными для младшеклассников, начали появляться разнообразные модели, сменяющие друг друга каждые несколько лет согласно веяниям моды. Таким образом, популярными были портфели, дипломаты, большие сумки через плечо и не только. Стали появляться разноцветные предметы с весёлыми рисунками. Например, в 90-х, после распада Советского Союза, носили заграничные яркие портфели, а уже в 2000-х у старшеклассниц появились дамские сумки.

 Сложно сказать, чем были вызваны такие изменения в функционале женской сумки. Скорее всего, старшие ученицы хотели выделяться, отличаться от младших, для чего служили дипломаты, а потом и более модные и разнообразные «взрослые» сумки. Из пункта (1) видно, что в то время большие надёжные кожаные сумки уже существовали – именно они идеально подходили для нужд школьниц.

 Однако, то, что на первый взгляд может показаться подходящим, комфортным, не всегда является таковым. Аналогично с дамскими сумками. Придуманные для ношения небольшого количества вещей, не составляющих большую тяжесть, они не могут подходить для нескольких килограммов учебников и тетрад

 Сколько всего носят с собой девушки в своих сумках? На удивление, по статистике этот вес превышает 6.5 килограмм, но можно встретить как и более тяжёлые сумки, так и более лёгкие.

 В повседневной жизни почти ежедневно представительницам женского пола приходится использовать сумки, шоперы, авоськи.

 Такие нагрузки, как перемещение приличного веса, могут привезти к плачевным последствиями для спины и внутренних органов.

Чем же могут быть опасны обычные сумки?

 Недавно в моду вошли огромные сумки и рюкзаки, где может поместиться все женские принадлежности: телефон, кошелёк, расчёска, салфетки сухие и влажные документы, тетради и, возможно, сменная пара обуви. Порой кажется, что они готовы ко всем жизненным изменениям.

 Со школьных времён нас приучают к носке портфелей, рюкзаков, сумок, так как на каждый урок нужен свой учебник и тетрадь, это все имеет вес, причём не маленький. Наш организм совсем не готов выносить такие тяжести ежедневно. А именно из-за нескольких проблем.

**1) большой вес:**

Вследствие этого могут развиться:

а) Перелом(стрессовый) ;

б) Воспаление хрящей позвоночника;

в) Защемление, повреждение нервов и нервных корешков в спинном мозге;

г) Напряжение в спине и шее.

д) Депрессивное состояние

Последний пункт связан с тем, что физическая усталость организма передаётся на эмоционально-психическое состояние.

**2) перевес груза в одну сторону.**

Когда сумка весит на одном плече, то мы его приподнимаем сами того не понимая. Это приводит к тому, что наше тело запоминает неправильное положение, в котором ухудшаются кости плечевого пояса и позвоночника. Чаще всего такие сумки мы носим на одном и том же плече по привычке, что только усугубляет ситуацию. При носке можно замечать покалывание или онемение конечности . Происходит это потому что нервы, которые располагаются в плече и идут дальше в низ по руке передавливаются из-за тяжёлого веса сумки. Через время появляются: повреждения нервов, сосудов, мышц, а также искривление костей, которые ведут к серьёзным болезням на лечение которых потребуется много времени, если запустить болезнь.

Такие как:

а) Сколиоз;

б) Остеохондроз;

в) Обострение радикулита;

г) Мигрень;

д) Обморок;

ж) Боли в спине и шее;

з) Боль в мышцах конечностей.

С каждым годом появляется все больше детей и взрослых женщин, которые жалуются на симптомы, описанные выше. Такое происходит из-за того, что дети проходят большие расстояние с тяжёлыми портфелями, а женщинам приходится собирать множество важных вещей на целый день. Если снова обратится к статистике, то можно наблюдать такую картину, что у каждого третьего из четырёх развиваются болезни связанные с позвоночником, самая распространенная это — сколиоз.

**Как же сделать повседневное действие безопаснее?**

1) Переберите все, что есть в сумке и определите, можно ли убрать какие-то вещи или найти им более маленькую замену. Возможно, есть такие предметы, которые мы можете оставить на месте, например, на работе, в кабинете

2) Набирайте вещей не больше 2х килограммов.

3)Выбирайте сумку без металлических, тяжёлых выставок или украшений.

4)Обратите внимание на материал изделия, лучше всего подойдёт холст или винил.

Меньше всего рекомендуется к носке кожа.

5)Груз не должен превышать 10% от веса вашего тела;

6)Ремень должен быть широкий, в идеале мягкий, а также длина должна регулироваться. Это уменьшит давление на плечо.

7) Длина должна быть на уровне живота или таза;

8) Должна быть короткая ручка, чтобы иногда убирать нагрузку с плеча и нести вес в руке.

9) Так же советуем, не переживать, что будете выглядеть "недостаточно взросло и статно" и купить рюкзак, который поможет распределить вес равномерно на оба плеча.

**Упражнения.**

Если все же боль вас настигла, то вот проверенные упражнения, которые помогут избавится или хотя бы облегчить болезненные ощущения.

Рекомендация для выполнения упражнений:

а) перед каждым упражнением нужно делать дыхательную гимнастику. Нужно расставить ноги на ширине плеч и опустить руки. Поднимайте руки вверх, стараясь скрестить их на пике подъёма до уровня запястий, вместе с этим движением делайте спокойный глубокий вдох, через нос. Затем опуская руки, выдыхайте ртом. Требуется 3 повтора; б) количество повторов нужно регулировать самим, смотрите по самочувствию.

* Глубокие наклоны

Становимся в основную стойку (ноги на ширине плеч, руки по швам). Осторожно делайте наклон в низ, не сгибая спину и ноги. Руки опускайте к полу. Когда опуститесь насколько можете, зафиксируйтесь и сосчитайте до 10, затем плавно возвращайтесь в исходное положение.

* Разведение ног

Встаньте в основную стойку, но носки разведите врозь. Делайте выдох и одновременно с этим представьте, что садитесь на стул. Колени нужно развести в стороны, при этом держась за них руками, спину выгибать не нужно. В удобном положении зафиксируйтесь на 10 секунд, потом вернитесь в исходное положение. Чтобы убрать боль в пояснице рекомендуется повторить 10 раз.

* Наклоны в сторону

Обычное исходное положение. В идеале в руки что-то взять, например, бутылку воды. Когда делаем наклон в правую сторону, стараемся завести противоположную руку за голову. Потом возвращаемся обратно и делаем так же для другой стороны. Желательное количество повторов - 5.

* Повороты корпуса

Исходное положение ― ноги на ширине плеч, руки на поясе, ступни развернуть носками друг к другу. Делаем поворот корпусом сначала в одну сторону несколько раз, потом в другую. Приблизительно по 5-10 раз в каждую сторону.

* Наклоны к колену

Исходное положение сидя, желательно на чем-то твёрдом, например, стул. Нужно поднять одну щиколотку так, чтобы она находилась на уровне другого колена. Помогайте ноге, которую подняли, держа её двумя руками. Делаем наклон до тех пор, пока комфортно, потом задерживается на пару секунд и возвращаемся в исходное положение. Тоже самое следует повторить для другой ноги. Идеальное количество повторов - 5.

Любое упражнение выполняется только если вы не испытываете дискомфорт, если же такой появился немедленно прекратите. Упражнения будут более эффективны, если будете их делать регулярно.

Здоровье самое важное в жизни человека, нужно делать все, чтобы обезопасить и оградить свой организм от негативного психического или физического воздействия. На примере нашего проекта мы выяснили какой вред поджидает нас во время обычной носки сумки и таких ситуациях может быть уйма, поэтому берегите себя!

В ходе нашего проекта мы:

1) Достигли поставленную нами цель.

2)Подтвердили гипотезу: Действительно, сумки вредны для здоровья, если не носить их правильно и выбирать неудобные модели плачевных последствий не избежать.

3)Выполнили поставленные задачи, а именно: провели опрос учащихся средней и старшей школы, изучили предпосылки ношения сумок в школе, провели анализ, наконец, разработали комплекс упражнений и составили памятку.

4)Узнали много нового и интересного, а главное, изучили вредное влияние женских сумок на жизнь и постарались преподнести эту нужную информацию своим сверстникам и другим ребятам, обучающимся в нашей школе.

Список использованных источников литературы

https://lifehacker.ru/5-nezdorovykh-privychek-nosheniya-sumok-i-ryukzakov-3-soveta-kak-podobrat-udobnuyu-sumku/amp/#amp\_tf=Источник%3A%20%251%24s&aoh=16854439742740&referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com

https://www.m24.ru/news/obshchestvo/26012022/201586

https://www.imperiasumok.ru/blog/istoriya-vozniknoveniya-i-sozdaniya-sumok-samoe-interesnoe/

https://история-вещей.рф/galantereya/istoriya-sumok.html

https://club.osinka.ru/topic-206220

https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2014/03/14/istoriya-shkolnogo-portfelya

Приложение

Текст памятки:

1. Вес сумки не должен превышать 10% от массы вашего тела.
2. Введите у себя привычку менять стороны ношения сумки раз в 1-2 квартала, это поможет избежать головных болей от нагрузки на мышцы шеи.
3. Не выбирайте сумки с тонкими ремешками или железными элементами.
4. Сумку не стоит ставить на пол, обеденный стол, чтобы не переносить микробы и возбудители болезней.
5. Лучше использовать несколько сумок для различных целей: это поможет избежать захламления и утяжеления ненужными предметами.
6. Если вы решили выбрать рюкзак, то его не нужно опускать слишком низко или носить на одном плече.

7.У вас когда-нибудь ухудшалось самочувствие (боль в спине, руках, шее) после ношения сумки?

8.Когда-нибудь думали о смене сумки на рюкзак?

Если думали, почему?