**Абстракт**

**Ғылыми жобаның тақырыбы:** Бастауыш сынып оқушыларына түсетін ауырлық күш

**Зерттеу жұмысының мақсаты**: Қазақ еліміздің салауатты өмір салтын қалыптастыру кезеңі тұсында - дені сау ұрпақты тәрбиелеп өсіру, мемлекетіміздің және әрбір азаматтың парызы және алға қойған мақсаттарының бірі болып табылады. Баланың денсаулық жағдайы көптеген факторлармен анықталады, соның ішінде бүгінгі біздің тоқталып отырған әлеуметтік фактор мен мектептік факторына байланысты бастауыш сыныптарда оқитын оқушылардың денсаулығына аспалы сөмкенің әсерін бағалау қазіргі уақыттағы өзекті мәселелердің бірі болып отыр.

**Зерттеу кезеңдері**:

1. Ғылыми жетекшімен бағдарлама жоспары және құрылымы жасалды.
2. Оқушылардың кітаптарын таразыға, күнделікті сөмкенің ауырлығын өлшеу туралы мәліметтер алынды.
3. Сөмке ауырлығының бала ағзасына тигізетін әсері жайлы айту, эксперименнет арқылы көрсету жайында айтылды.

**Зерттеу жұмысының әдістері:**

журнал, газеттерден мәліметтерді іздестіру, әдебиеттерді зерделеу, интернет желісіндегі ақпаратпен танысу, жинақтау;

**Зерттеу объектісі**: Зерттеу жұмысының нысаны ретінде оқушылар және олардың денсаулықтары. Оқушының мектеп сөмкесі.

**Қорытынды:** Сөмкені дұрыс таңдаса оқушының денсаулығына теріс әсерін тигізбейді.

**Мазмұны**

1.Кіріспе

1. 1. Бастауыш сынып оқушыларына мектеп құралдарымен сөмкесінің жүктемесі

2. Зерттеу бөлім

2.1. Мектеп сөмкесінің шығу тарихы

2.2. Заманауй сөмкелердің түрлері

2.3.Мектеп сөмкесінің түрлері.

2.4. Дұрыс таңдалмаған мектеп сөмкесі оқушы денсаулығына тигізетін әсері және одан құтылу жолдары.

3. Қорытынды.

4. Пайдаланған әдебиеттер

**Кіріспе**

Әр оқу жылының басында оқушылар ата-аналарымен бірге мектепке арналған сөмке таңдауға дүкендер мен базарларға барады. Бастауыш сынып оқушылары үшін бұл қуанышты да, маңызды іс, ал жоғары сынып оқушыларына бұл ондай маңызды болмауы да мүмкін. Сөмке бұл қажетті де, маңызды оқу құралдарының бірі болып табылады. Оның әдемі де, ыңғайлы болуын барлығымыз қалаймыз ғой. Оқу жылының басында біз үзіліс кезінде құрбыларымыздың сөмкелерін қарастырып, қызықтаймыз. Өзіміздікімен мақтанамыз. Барлығымыздың сөмкелеріміз әр-түрлі. Түстері де, формалары да, суреттері де. Сонымен оқушы сөмкесі қашан және қалай пайда болды екен? Оны қалай таңдау керектігін, дәрігерлердің пікірін білу мақсатында мен мектеп оқушыларының сөмкелерін зерттеуге кірістім және дұрыс таңдалмаған мектеп сөмкесінің оқушы ағзасына кері әсер ететінін дәлелдемекпін.

Қандай адам болмасын ең алғашқы өзінің таңдаған маманына апаратын алғашқы қадамы мектеп табалдырығынан басталады. Әрбір адам өмірінің 10 жылдан астамын мектеп сөмкесін көтерумен өткізеді, барлығымыздың сөмкелеріміз әр түрлі болады. Сондықтан мектеп сөмкесін таңдағанда үлкен мән беру қажет деп есептеймін. Дұрыс таңдалмаған мектеп сөмкесінің оқушы денсаулығына теріс әсері бар екенін барлығы ойлана бермейді. Әрине, бұл тақырып зерттелмеген құбылыс деп айтуға келмейді, бірақ мектеп оқушылары мен олардың ата- аналары бұл жөнінде толық ақпараттанбағандықтан (дұрыс таңдау білсек барлығымыздың сөмкелеріміз бірдей болар еді) жұмыс барысында жасалған қорытынды маңызды болады деп есептеп, бұл сұрақ қазіргі уақытта өзекті мәселе болғанына ешбір күмәнім жоқ.  
1. Мектеп сөмкесінің тарихымен танысып, дұрыс таңдалмаған түрлері оқушы денсаулығына қаншалықты қауіпті екендігін анықтау.  
2. Мектеп оқушыларының сөмкелерін зерттеу және талаптарға сай екенін анықтап білу.

Міндеттері:  
1. Мектеп сөмкесінің шығу тарихы және түрлері туралы әдебиеттерді оқып- танысу.

2. Дұрыс таңдалмаған және ауыр сөмкенің оқушы денсаулығына кері әсер ететінін дәлелдеу.

3. Оқушылар арасында сөмкені қалай таңдайтыны туралы әлеуметтік зерттеу жүргізу.

4. Мектеп сөмкесінің массасымен оқушының массасын өлшеп сараптама жасау  
5. Мектеп сөмкесін дұрыс таңдау үшін нұсқаулық, ұсыныс жасау.  
эмпирикалық әдіс: сұрау, сұхбаттасу, бақылау;

Ғылыми жобаның зерттеу алдындағы болжам  
Егер оқушылар мектепке арналған сөмкені дұрыс таңдаса және оны қолдану кезінде ұсыныстарды үнемі ескерсе, онда олардың денсаулықтарына қауіпті әсер азайып, өз денсаулықтары туралы ойланатын дені сау ұрпақ болады деп сенемін.

Ғылыми жобаның жаңашылдығы

Аталған ғылыми жоба дұрыс таңдалмаған мектеп сөмкесі оқушы ағзасына әсерін түсіндіре отырып, дұрыс таңдау жөнінде ұсыныстар жасалады.  
Мектеп сөмкесінің тарихынан. Ол қалай пайда болды? Мүмкін кітаптармен және дәптерлермен бірге шығар. Көптеген жылдардан бері оқушының сөмкесі танымастай болып өзгерді. Соғысқа дейін кезеңдерде жай ғана қолдан тігілген формасыз дорбалар, теріден тігілген шағын қапшықтар болды. Сол кезде мектепке сөмкесіз барсада болар еді, өйткені оқу құралдарынан тек оқулық, соның өзінде тек ұстазда ғана болды.  
Дәптерлер мен оқулықтар портфельдерде тек соғыстан кейінгі жылдары ғана салына бастады. Соның өзінде көбі әкелерінен қалған, соғыс алаңын көрген сөмкелер (полевые сумки) болды. Сол кездегі сөмкелерде арқабау деген атымен болмаған. Оқушының сымбаты туралы ойланатын шама да болған жоқ ол кезде. Бірақ өмір бір орында тұрмайды. Қажеттілік туындағасын мектеп сөмкесінің түрлері де шыға бастады.  
Портфельдер 1960-1980 жылдар аралығында көп қолданылды. Совет үкіметінің тұсында барлық оқушылардың портфельдері біркелкі және түстерінің айырмашылықтары да аз болған. Ол кезде жасанды теріден, формалары мен көлемдері бірдей портфельдер тігілді. Өйткені совет балалары тең болу керек деген идея болды.  
1981жылы Олимпиаданың өтуіне байланысты мектеп сөмкелерінің орнына жоғарғы сынып оқушылары спорттық сөмкелер ұстау сол кездің модасы деп санайтын. Әртүрлілік 90 –жылдарда төңкеріспен бірге ене бастады. Қазіргі таңда сөмкелердің түрлері өте көп. Түстері, формалары, суреттері туралы келесі тарауда тоқталамын.

**Мектеп сөмкесінің түрлері**

Портфель сөзі француз сөзінен шыққан. «Носить лист» деген мағынаны білдіреді. Мектеп сөмкесінің түрлері жылдан- жылға көбейіп келеді. Оның себебі жаңа гаджеттердің пайда болуымен және жаңа пәндердің енгізілуімен түсіндіруге болады. Бүгінгі күні ең көп таралған түрлерге жататын мектеп сөмкелеріне тоқтала кетейін:  
Арқасөмке Рюкзак (ағыл. Backpack). Ең танымал мектеп сөмкесі. Ұзындығы реттелетін жалпақтығы әр түрлі баулары болады. Қаттылығы әр түрлі арқасөмкелер де бар. Мысалы, пішінін өзгертетін жұмсақ арқа сөмке. Мұндай сөмке тек жеңіл әрі жұмсақ заттарды тасуға пайдаланған жөн.  
Ранец. Өзінің формасын өзгертпейді. Мектеп портфеліне ұқсас түрлері де кездеседі. Өте ыңғайлы, бірнеше қалташықтары мен бөлімдері бар. Арқа баулары жалпақ, әрі ұзындығын баланың бойына ыңғайлы етіп келтіруге болады.  
Тележка (rolling bag). Сыртқы түрі чемодан немесе кофр, қосымша конструкциялары, жүк таситын сөмкелерге ұқсас жылжымалы ұстағышы мен дөңгелектері бар. Мектепке көп кітап таситын оқушыларға арналған. Кемшілігі- ондай сөмкелер қымбат, баспалдақтан көтерілу қиын және қоғамдық көліктерде тасу ыңғайсыз.  
Tote. Сөмке Tote – үстіңгі бөлігі ашық, екі тұтқасы бар, көлемі жағынан үлкен сөмкелер, көп зат сияды. Соңғы уақытта үстіңгі бөлігі магнитпен немесе замокпен жабылатын түрлері көп кездеседі. Бұл жоғарғы сыныптың қыздарына стильді түрі болып табылады. Оң жақтары- мұндай сөмкені мектептен тыс тасуға болады.  
Почтальон сөмкесі, – «почтальонка» (messenger bag). Көп зат сиятын, бірақ көлемі ондай үлкен емес жұмсақ сөмке. Бір жалпақ тұтқасы (ұзартып немесе қысқартуға болатын) және үлкен клапаны бар. Мұндай сөмкеге стандартты мөлшерлі оқулықтар мен дәптерлер және А4 форматты қағаздар мен құжаттар, сонымен қатар ноутбук, iPad, мобильді телефон, жазу құралдары салуға ыңғайлы, жоғарғы сынып оқушыларының арасында кеңінен қолданылады.  
  
Портфель, дипломат. Классикалық стильдегі үлкенлердің құжаттар салатын іскерлік сөмкесіне ұқсатып жасалған. Совет үкіметі кезіндегі ең танымал сөмке. Қазір- ескі модельдер түріне жатады.  
  
Ноутбукке арналған сөмке. (laptop bag), IPod –дың пайда болуымен сөмкенің IPod bag түрлерінің шығуына себепші болды. (сумка для IPod). Мұның ұзын иыққа асатын және жай ғана қолға ұстайтын тұтқасы бар. Негізгісі бұл сөмке ноутбукті сынудан сақтайтын бөлімдері бар.

**Дұрыс таңдалмаған мектеп сөмкесі оқушы денсаулығына тигізетін әсері.**

Қандайда болмасын ауыр салмақ оқушының омыртқа жотасымен арқа бұлшық еттеріне нашар әсер етеді, бұл факт. Және жас ұлғайған сайын оның зардабы үлкейе түседі. Ресей зерттеушілерінің еңбектеріне сүйенсек дұрыс таңдалмаған мектеп сөмкесі 50% сколиоздың пайда болуына әкеледі деп айтуда.

Сколиоз (көне грекше: σκολιός, лат. scoliōsis — қисық, қисайған) — омыртқаның бір бүйірге қарай қисаюы. Сколиоздың туа бітетін және жүре пайда болатын түрлері бар. Жүре пайда болатын сколиоздың себебіне қарай рахиттік, статик, неврогендік және үйреншікті (идиопатик) түрлері болады. Статикалық сколиоз омыртқаға түсетін күштің бірқалыпты болмауынан дамиды. (мысалы, скрипкашылар, тігіншілер, т.б.). Неврогендік сколиоз полиемиелитпен ауырған балаларда кездеседі. Үйреншікті сколиоз арқа, жауырын, бұлшық еттерінің қалыпты дамымауынан болады. Омыртқа бойында орналасқан бұлшық еттердің әлсіз болуы омырқаға түскен әр түрлі күштердің әсерінен омыртқаның біртіндеп бір бүйірге қарай қисаюына әкеледі. Бұл мектеп жасындағы балаларда жиі кездеседі. Сондай-ақ сколиоздың бөлшектенген (омыртқаның тек бір бөлегінің қисаюы); тұтас (омыртқаның толықтай қисаюы); сыртқы пішініне қарай: біржақты және S тәрізді түрлері ажыратылады. Емі: консервативті әдіс бойынша — арқа, жауырын тұсындағы бұлшық еттерді арнайы гимнастика, массаж, дәрі-дәрмек, әр түрлі корсеттерді пайдаланып нығайту, хирургиялық әдіс бойынша — консервативті ем нәтиже бермеген жағдайда, ауто-гомотранспланттарды қолданып, омыртқаны бір қалыпта бекіту үшін операция жасау. Сколиоздың салдарынан ішкі мүшелер және ми зардап шегеді.[3]  
Енді осы «ауыр» және «ыңғайсыз» проблемадан шығу жолдарды іздеп көрдім. Осындай мәселенің туындап отырған себептерін анықтадым:  
1- Қазақстанда мектеп сөмкесінің қандай болуы керектігін қадағалайтын мемлекеттік стандарт жоқ (Ресейде 2003 жылы шықты).

2- Мектеп оқулықтарының көп және ауыр болуы.

3- Жасына сай таңдалмаған сөмке.

Жоғарыда айтылған мәселелерді шешу жолдарын іздеп көрдім:  
1. АҚШ-та ауыр сөмке ұстамас үшін екі комплект оқулық пайдаланады. Біреуі мектепте, екіншісі үйде, әр оқушының өз жәшігі бар.  
2. Қытайда мектеп сөмкесін дәрігерлердің тексеруінен кейін ғана шығаруға рұқсат етіледі.

3. Тайванда электронды мектеп сөмкесін ойлап табуда. Онда күнделік, дәптер, оқулық болады.

4. Израильде білім беру министрлігі бекіткен мектеп сөмкесінің массасын ата-аналар комитеті қадағалайды.

5. Малайзияда оқулықтың орнына ноутбуктер қолданады.

6. Европаның кейбір мемлекеттерінде оқушылар күнделікті лекцияларын тек көшірме түрінде қағазбен ғана алады.

7. Швецияда мүлдем сөмке ұстамайды, өйткені 8-сыныпқа дейін оқушыларға үй жұмысын бермейді.

8. Тағы бір мемлекеттерде әр оқу тоқсанына бөлек оқулық шығармақшы.

**Бастауыш сынып оқушыларына мектеп құралдарымен сөмкесінің жүктемесі**

Қазіргі таңда оқушыларға ортопедиялық нормадан жоғары салмақтағы сөмкелерді алып жүруге тура келеді. Мектеп құралдарының ауырлық мәселесі толық зерттелмеген. Бұндай жүктемелердің жас ағзаға кері әсері әртүрлі және кейде денсаулық жағдайына қауіп төндіруіде мүмкін. Қысқы және көктемгі кезеңде, барлық оқу аптасы аралығында мектеп құралдары салмағын өлшеу жүргізілді. Зерттеу кезінде құралдардың орта салмағы рұқсат етілген ортопедиялық нормадан (10%) жоғары екені анықталды және 14% құрайды. Қыздарда құралдар салмағы орташа есеппен ұлдар құралдарынан жоғары. Қысқы мезгілде ортопедиялық нормадан жоғары 40% оқушылар 4 кг жоғары құралдар, ал көктемде 27% оқушылар 4 кг жоғары құралдар ұстайды. 30 кг дейінгі негізгі топта шамамен оқушылардың 77%-да оқу құралдарының салмағы рұқсат етілген нормадан жоғары, 31-40 кг-дық негізгі топта -37%, 41-50 кг-дық негізгі топта 5%, 50 кг жоғары негізгі топта 8% оқушыларда мектеп құралдарының салмағы нормативтен жоғары.

Қазақ еліміздің салауатты өмір салтын қалыптастыру кезеңі тұсында - дені сау ұрпақты тәрбиелеп өсіру, мемлекетіміздің және әрбір азаматтың парызы және алға қойған мақсаттарының бірі болып табылады.

Баланың денсаулық жағдайы көптеген факторлармен анықталады, соның ішінде бүгінгі біздің тоқталып отырған әлеуметтік фактор мен мектептік факторына байланысты бастауыш сыныптарда оқитын оқушылардың денсаулығына аспалы сөмкенің әсерін бағалау қазіргі уақыттағы өзекті мәселелердің бірі болып отыр. Төменгі сыныптағы оқушылардың мәжбүрлі түрде партада узақ отыруы, ауыр аспалы сөмкелерді асынуы, сонымен қатар бір иықпен көтергенде көбінесе омыртқалардың қисаюы дамиды. Жалпыға белгілі ауруды емдегеннен гөрі, алдын алған жөн. Әлі дурыс жетілмеген ағзаны артық ауыр салмақпен жүктеуге болмайды. Артық салмақпен ағзаға ауырлық түсірсе буынмен омыртқаға кері әсерін тигізуі мүмкін. Берілетін салмақ баланың бойына, салмағына, жасына жалпы дене бітіміне сәйкес болуы тиіс. Бастауыш мектеп, 3-4 сынып оқушыларына берілетін ауырлық 2-2,5 кг-нан аспауы қажет, яғни құрал жабдық салынған аспалы сөмкесі бала салмағының 10 пайызын ғана құрауы керек. Балалар үшін арқаға және иыққа таралатын салмақ біркелкі болуы маңызды. Ал кері жағдайда сколиозға және омыртқадағы ауру сезіміне әкелуі мүмкін. «О безопасности продукции для детей и подростков» атты Сан ЕжәнеН (2.4.7 1.12651-10) және Біріккен Одақтың Техникалық регламентіне (ТР ТС 007/11) байланысты бастауыш сынып оқушылыарына арналған аспалы сөмкенің құрал жабдықсыз салмағы 600-700 гр жоғары болмауы қажет.

Күнделікті сабақ барысында бастауыш сынып оқушылыларына арналған аспалы сөмкенің құрал жабдықтарымен берілген нормадан бірнеше есе жоғары.Сонымен қатар бастауыш сынып оқушылары қосымша дене шынықтыру сабағына және мектепке қосымша аяө киім және спорт кимін ала жүреді.

Ескерте кететін жағдай біріншіден бастауыш сынып жасындағы балаларға бір иыққа арналған сөмкені тағуға болмайды, олар міндетті түрде екі иықты (ортопедиялық сөмке) тағулары тиіс. Ортопедиялық сөмкелер баланың арқа бұлшық еттері мен кеуде омыртқаларының бұлшық еттерін нығайтады. Тыныштық және қозғалыс кезінде арқаны тік ұстауды қамтамасыз етеді. Емдік профилактикалық қасиетке ие омыртқаға және буынға түсетін ауырлық күшін реттейді. Ортопедиялық сөмкелердегі жалпақ белдігі мойын, арқа және иық буынындағы дұрыс физиологиялық байланысты қамтамасыз етеді Бұл шаралардың барлығы тірек- қимыл аппаратымен тұтас ағзаның дүрыс жұмыс жасауына кепілдік береді. Сөмкені дүрыс таңдау және ауыр салмақтың алдын алу балалардағы көптеген аурулардың алдын алуына септігін тигізеді. Осы мәселе бойынша ақпараттарды жинастыру кезінде шетелдік әріптестердің баспалары арасында, сонымен бірге, ТМД елдерінің құрамына кіретін елдерде осыған тән зерттеулер болмағандығы анықталды. Сондықтан да осы үсынылып отырған мәселені зерттеуге қажеттілік туындап отыр.

Зерттеу жүмысының мақсаты бастауыш мектептің 3-4 сынып оқушыларының денсаулығына аспалы сөмкелердің ауырлығын бағалау апта күндерін және жыл мерзімін есепке ала отырып, гигиеналық үсыныстар беру, аспалы сөмкелерді дүрыс таңдау бойынша санитарлық ағарту, насихат жүмыстарын жүргізуді және жалпы қоғамды ақпараттандыруды қамтамасыз етеді.

Зерттеуге мектептердегі бастауыш сынып оқушыларының оқу апта күндері мен жыл мерзімдеріне байланысты құрал-жабдықтар салынған аспалы сөмкелер мен құрал-жабдықсыз аспалы сөмкелердің салмағына бақылау жүргізіледі. Аспалы сөмкелерді қолдану бойынша оқушыларға сауланамалар жүргізіледі. Сонымен қатар, тұрғылықты жері бойынша оқу мекемелері мен емханаларда оқушылардың медициналық құжаттарымен жұмыстар жүргізіледі.

**Бастауыш мектеп сынып оқушыларының аспалы сөмке құрал жабдықтарының салмағы**

Зерттеу барысында аспалы сөмкелер қүрал жабдықтарымен салмағының орта көрсеткіші 14% құрады, яғни, (10%) артопедиялық рұқсат етілген нормадан жоғары.

Ал қыз балаларда аспалы сөмкелердің салмағы ер балаларға қараганда орта есеппен әлде қайда жоғары.

Қыс мезгілінде мектеп оқушыларының 40% -ның аспалы сөмкелерінің салмағы 4 кг жоғары болған, ал көктем мезгілінде мектеп оқушыларының 27 % аспалы сөмкелерінің салмағы 4 кг жоғары екені анықталған.  
Бұл жобаның сәттілігіне жету үшін қолданылған әдіс-тәсілдер туралы айтылады. Теориялық және практикалық мәні қандай екендігі туралы да сөз қозғадым.

Мектепте оқушыларға жетекшіммен бірге сауалнама жүргізген болатынбыз. Сараптама нәтижесіне сүйенсем, оқушылар қара түсті сөмкелерді көп таңдайды. «Сөмкені сізге кім таңдайды?» деген сұраққа оқушылар «өзім таңдаймын» деп жауап берді. «Үйден мектепке дейін сөмкені көтеріп әкелу сіз үшін ауыр ма?» деген сұраққа оқушылардың 70 % «жоқ» деп жауап берген.

«Дұрыс таңдалмаған мектеп сөмкесі оқушы ағзасына кері әсерін тигізе ме?» деген сұраққа мынадай  
жауап алдым. «Әрине кері әсерін тигізеді. Әсіресе жаңа мектеп табалдырығын аттаған жас бүлдіршіндердің омыртқа жотасы қатаймаған, нәзік болып келеді. Балалар оқып жүрген кездерінде ыңғайсыз немесе өте ауыр сөмкелерді ұстаудың нәтижесінде арқа омыртқалары қисаяды. Сондықтан ауыр немесе дұрыс таңдалмаған сөмке сколиоз ауруына әкелуі мүмкін.» «Мектеп оқулықтарына қойылатын нақты талаптар бар ма?» деген сауалға былай деп жауап берді. «Оқулықтардың салмағы үш километр қашықтыққа дейін алып жүру нормасынан аспауы керек: I–III сынып оқушыларына – 1,5-нан 2,0 кг дейін, IV–V – 2,0-ден 2,5 кг дейін, VI–VII – 3,0-тен 3.5 кг дейін, VIII–X – 4,0-тен 4,5 кг дейін.»

Осы айтылған зиянды қалай азайтуға болады деген сауалға дәрігер бірнеше ұсыныс жасады:

-Сөмке және портфельдер сатып алмай, оның орнына арқаға асатын мектеп сөмкесін алуды ұсынамын. Ең маңызды кезең – 4-тен 10 жасқа дейін. – Мектеп сөмкесін баламен бірге барып алған дұрыс, себебі бала оны өлшеп көру керек. Ені баланың иығының енінен аспауы тиіс, биіктігі – 30 см. Ондай бос сөмке 600-700 грамнан аспайды. Арқасы қатты сөмкені таңдап, баулары реттелетін болғаны және өңін жоғалтпайтын сөмкені таңдаған дұрыс. Сөмкелердің санитарлық-эпидемилогиялық қорытындысы (гигиеналық сертификат) болуы керек.  
- Таңдау жасар алдында әдемілік үшін жапсырылған түрлі суреттер, замок, шынжырлардың керек емес екендігін ойлаңыз.  
-Сөмке салмағы өзінің кішкентай иесінің салмағының 10 пайыздық бөлшегінен аспауы тиістігін естен шығармау қажет.  
Мектеп сөмкесінің салмағы (оның ішіндегі заттармен) түріне және қандай материалдан жасалғанына байланысты. Рюкзак үшін бұл оқушы салмағының 10 - 15% болуы мүмкін (мектепке дейінгі және бастауыш сынып оқушылары үшін бұл көрсеткіш – 10%). Яғни, егер оқушының салмағы 40 кг болса, оның сөмкесі 4-5 кг аспауы керек.Бір иыққа асылатын мектеп сөмкелері, оқушы салмағының 10% кем болуы қажет. Оқушылар үшін қандай сөмке таңдау керек екенін  
ә) Сатушы-кеңесшімен кездесіп, сұхбаттасқан кезде маған мынадай кеңестер берді:

Ең алдымен қымбат болса да, әйгілі брендтердің сапалы сөмкелерін таңдау;  
 Жас және жыныс ерекшелігіне сай таңдау;

Сөмкеге қажет заттардың барлығы сыю керек, бірақ ол тым үлкен немесе тым кішкентай болмауы керек;

Өз формасын өзгерпеген сөмке оқулық пен дәптерлерді де майыстырмайды және арқаға ауырлық күшін түсірмейді;  
 Таңдаған кезде тігісіне, арқа бауларына назар аудару қажет. Арқа баулары тым қатты болса, иықтарды қажайды.  
 Түс және сурет- бұл өте маңызды! Бала өз қалауымен таңдаған жөн. Бұл көңіл күйіне жақсы әсерін тигізеді.  
 Сатушыдан қандай матадан тігілгені туралы сұраңыз. Сөмкені тазалау, дизинфекциялау оңай болу керек. Және су өткізбейтін әрі тез кебетін.  
 Формальдегид немесе ацетон иісі шығып тұрса мүлдем алмаңыз.

**Мектеп оқушыларының сөмкелерін зерттеу**

Мен және жетекшім екеуіміз бастауыш сынып оқушыларының салмағын, сөмкелерінің салмағын өлшеп оқушылардың сөмкелері гигиеналық өлшемдерге сәйкестігін тексердік, сараптама жасадым. Мен алдын ала оқушылардың бос және оқу құралдары бар сөмкелерді өлшедім.  
Жұмыс қорытындысы кесте түрінде берілген. Алдымен мен әр оқушының салмағын, содан бос сөмкенің және толық сөмкенің салмағын өлшедім. Барлық мәліметтерді. Кестеге сараптама жасай отырып мен бастауыш және орта буын оқушыларының 51 % сөмкелерінің массасы нормадан асатынын байқадым. Бір сыныпта оқитын оқушылардың сөмкелерінің салмағы әртүрлі болуының себебін іздедім. Жалпы бастауыш сынып оқушыларының сөмкелерінің салмағы нормадан артық, гигиеналық талаптарға сай келмейді. Бастауыш сынып оқушыларының сөмкесінде оқуға қажетсіз заттар бар екені анықталды. Мысалы: біреуінің сөмкесінде фотоальбом, екіншісінің сөмкесінен бір уыс маржан, наклейкалар, ал үшіншісінің сөмкесінен ойыншық машина табылды, тағы біреулерде екінші аяқ киім оқулықтарымен бірге, күнтізбе, мультфильм кейіпкерлерінің суреттері, сөзжұмбақтар, косметика т.б. табылып жатты. Сонымен қатар әр дәптер, әр оқулық сырты тысталған болып шықты. Керісінше 8-9 сынып оқушыларының сөмкелері күрт ауытқуын байқадым. Оның да себебін анықтадым. Оқушылардың көбі оқу- құралдарын толық әкелмейді.

Сөмке оқушы салмағының 10% аспауы керек . Бірақ өкінішке орай көріп тұрғанымыздай біздің мектепте көрсетілген нормаларға сәйкес келмейтін жағдайлар кездесуде. Ауыр және дұрыс таңдалмаған сөмке оқушының денсаулығына теріс әсерін тигізетінін дәлелдедім. Сондықтан мен жазған нұсқаулықтарға назар аударуларыңыз қажет. Мен оқитын мектепте өкінішке орай барлық нормаға сай тек екі сөмке ғана табылды.

**Қорытынды**

Жұмыс барысында мен мектеп сөмкесі жөнінде көп және қызықты мәлімет білдім. Мектеп сөмкесін таңдағанда оның салмағына, формасы мен өлшеміне назар аударыңыз. Жоғарғы жағы баланың иығынан аспауын қадағалаңыз, ал төменгі жағы белінен төмен түспеуі қажет, ені баланың иықтарынан кең болмауы, ретке келетін асқыштардың жалпақтығы кемдегенде 8 см болуы керек. Оқушы сөмкесі оқу құралдарын қоса есептегенде өзінің салмағының 10% аспағаны дұрыс. Сөмкеден қажетсіз заттарды тасымаңыз.  
Жұмыстың қорытындысы ретінде мен «Мектеп сөмкесін дұрыс таңдау үшін ақыл-кеңес» жадынама дайындап, еңбегім зая кетпей осы еңбекте жазылғанды жадында сақтайды деп сенемін.

Мектеп сөмкесінің оқушы ағзасына әсерін түсіндіре отырып, сөмке моделін ұсыну .

Зерттеу жұмысының мақсаты: Оқулықтар мен оқу құралдары бар сөмкенің оқушы мүсінділігіне қандай әсер тигізетінін анықтау Тақырыптың өзектілігі: Қазіргі таңдағы сөмкелердің бастауыш сынып оқушыларының жас шамасына арнап тігілмеуі және оқулықтардың үлкен әрі салмақтылығы бала омыртқасының қисаюына әкеп соғуы.

Мектеп жасындағы балалардың омыртқа жотасының бір бүйіріне қарай қисаюының негізгі себептері:

• Орындықта түзу отырмау, бір бүйіріне қарай қисайып отыру немесе үй тапсырмасын орындағанда басын үстелдің үстіне қойып отыру;

• Жазу үстелі мен орындықтың биіктігінің сәйкес келмеуі;

• Көбіне бір қолымен ауыр жүк көтеру;

• Сүйектер мен бұлшық еттердің дұрыс дамымауы т.б.

Сколиоз ауруы дене зақымынан,тұқым қуалаушылықпен берілу мүмкін. Бұл ауруды травматолог дәрігері нақты себептерін тауып, емделу жолын айтады. Сондай-ақ сөмкенің дұрыс таңдалмағынан да болуы мүмкін. Бір иыққа іле салатын сөмкені әсіресе бастауыш сынып оқушылары алмағаны абзал. Міндетті түрде екі иыққа ілетін сөмке алу қажет. Оқушы бойына да мән беру керек. ә Сатушымен сұхбат Сатушылардың жауаптарына қарасақ, ата-аналар сөмке аларда көбіне әдемілігіне, маркасына, сапалығына қарайды екен. Ал салмағына бірең-сараң сатып алушылар мән береді. Дәрігердің ұсынысы:-Сөмке және портфельдер сатып алмай, оның орнына арқаға асатын мектеп сөмкесін алуды ұсынамын. Оқушылардың күнделікті мектепке көтеріп баратын оқулықтарының жалпы салмағы (сөмкесінің салмағын қоспағанда): Санитарлық талапқа сай ережелерге сүйене отырып оқушы сөмкесін таңдағандар

Тағы бір эксперимент:1-сынып оқушыларының оқулықтарының қазіргі жаңа оқулығы және бұрынғы оқулық салынған сөмкенің салмағын, көлемін салыстырдық. Мектеп сөмкесін дұрыс таңдау Сөмке көлемі  арқадан жалпақ болмауы керек;Сөмке салмағы оқушының салмағының 1/10 болуы тиіс;Оның төменгі бөлігі белден төмен түспегені абзал;Ішіне салатын оқулықтарды бір біріне тығыз орналасуы керек; Иықбауы жалпақ, иыққа батпайтын болуы керек; Материалы сапалы болуы жөн. Мамандар кеңесі полиестер;Сонымен қатар қараңғы кезде көзге шағылысатын жарқын түсті жолағы болған жөн, ол жаяу  жүргіншілер жолынан өтер кезде жүргізушілердің көзіне бірден түсін, қауіпсіздіқті қамтамасыз етеді. «Мектеп сөмкесін дұрыс таңдау» бойынша нұсқаулық парағы Жалпы бастауыш сынып оқушыларының сөмкелерінің салмағы нормадан артық, гигиеналық талаптарға сай келмейді. Бастауыш сынып оқушыларының сөмкесінде оқуға қажетсіз заттар бар екені анықталды.   Мысалы: біреуінің сөмкесінде ойыншықтар, екіншісінің сөмкесінен айна, раскраска, ал үшіншісінің сөмкесінен фотосуреттер табылды, тағы біреулерде екінші аяқ киім оқулықтарымен бірге, т.б. табылып жатты. Оқушылар оқып жүрген кездерінде ыңғайсыз немесе өте ауыр сөмкелерді ұстаудың нәтижесінде арқа омыртқалары қисаяды.  Иыққа түсетін ауыр салмақ – тік еңсені бүкірейтіп, белді бүгіп тынады. Дене пішінін бұзады. Сүйектің үгітіліп, жарық қабының пайда болуына әкеп соғады. Тыныс алу қиындайды. Медицина тілінде бұл сырқатты – «сколиоз» деп атайды. Сондықтан ауыр немесе дұрыс таңдалмаған сөмке сколиоз ауруына әкелуі мүмкін.

Ауыр сөмкенің зияндығы тимес үшін:

1/ Сөмке сатып алар кезде баланың бойы мен салмағына қарау ;

2/ Сөмке ішіндегі артық заттарды алып тастау;

3/ Екі комплект оқулық алуға тырысу керек / мектепте және үйде ұстайтын/;

4/ Сабақ кестесін құрғанда көп көңіл бөлу ;

5/Аспалы , екі иіні жалпақ сөмке және көзге тез түсетін /жолдан өткенде/ түрін таңдау ;

6/ Бұлшық еттер жақсы жұмыс істеу үшін күнделікті дене жаттығуларын жасау керек.

Сіздерге жүректің жылулығын,жанның сұлулығын,табиғаттың байлығын тілеймін.

**ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ**

1. ҚР үкіметінің қаулысы 30 желтоқсан 2011 жыл 31684 «Об утверждений санитарных правил «Санитарноэпидемиологических требований к обьектам воспитание образования детей и подростков»». 2011.
2. В.Р.Кучма Г.И. Гигиена детей и подростков. Учебник. - М.:ГЭОТАР-Медиа, 2010. - С.215.
3. Кенесариев Ү.И. авторластармен бірге. «Жалпы гигиена» оқулығы. - Алматы: 2012. - 360 б.
4. Технический регламент Таможенного Союза (ТРТС 007/11) «О безопасности продукции для детей и подростков»
5. http://www.vedu.ru/news-skolko-dolzhen-vesit-ranec-shkolnika/