

# ВЛИЯНИЕ ВЕСА ШКОЛЬНОГО ПОРТФЕЛЯ НА ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКА



Работу выполнили: группа учащихся  
5а класса МБОУ г. Астрахани «СОШ №61»



## ***Цель работы:***

- **Изучить возможность снижения веса портфеля школьника и разработать рекомендации по улучшению сложившейся ситуации.**
- **Обратить внимание учеников на необходимость контроля веса портфеля с целью охраны собственного здоровья.**



# **Задачи:**

- Измерить вес школьных портфелей, (на примере 1а класса МБОУ г. Астрахани «СОШ №61»), установить соответствие весов санитарным нормам для школьников.
- Выявить причины нарушений санитарных норм.
- Доказать влияние тяжелых портфелей на здоровье школьника.
- Ознакомиться с опытом зарубежных стран по решению указанной проблемы.
- Разработать рекомендации по снижению веса портфеля.



**Предмет**

**исследования:**

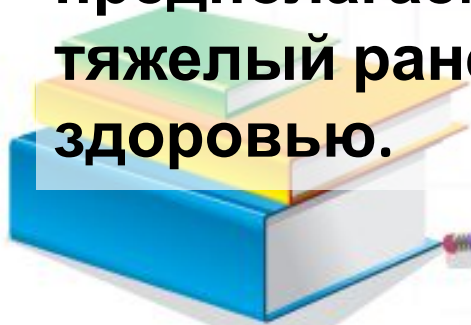
школьный портфель  
обучающихся 1а класса  
МБОУ г. Астрахани  
«СОШ №61» .

**Объект исследования:**

обучающиеся школы.

**Гипотеза:** мы

предполагаем, что  
тяжелый ранец вредит  
здоровью.



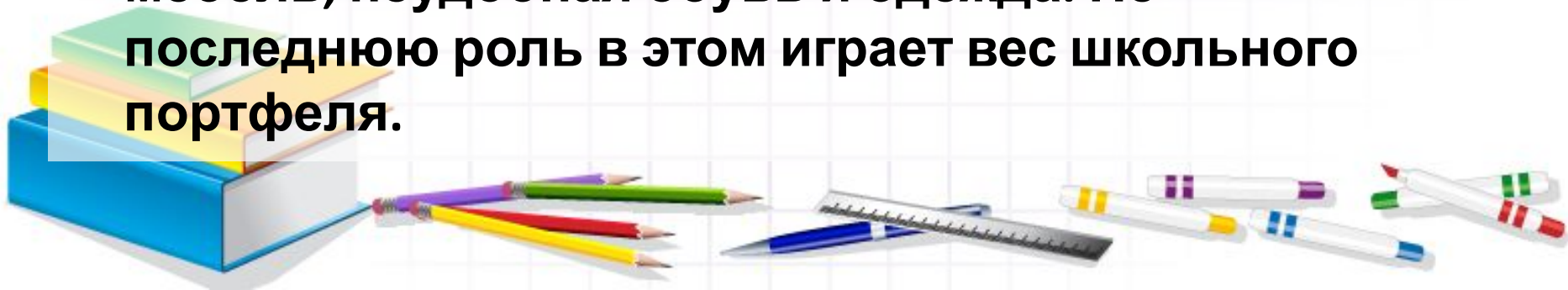
# **Для того чтобы узнать, как влияет ношение тяжелого ранца на здоровье школьника, МЫ:**

- проводили опрос**
- наблюдали**
- собирали информацию из книг, журналов, газет; интернета**
- проводили эксперимент**
- анализировали данные**



# ОСАНКА

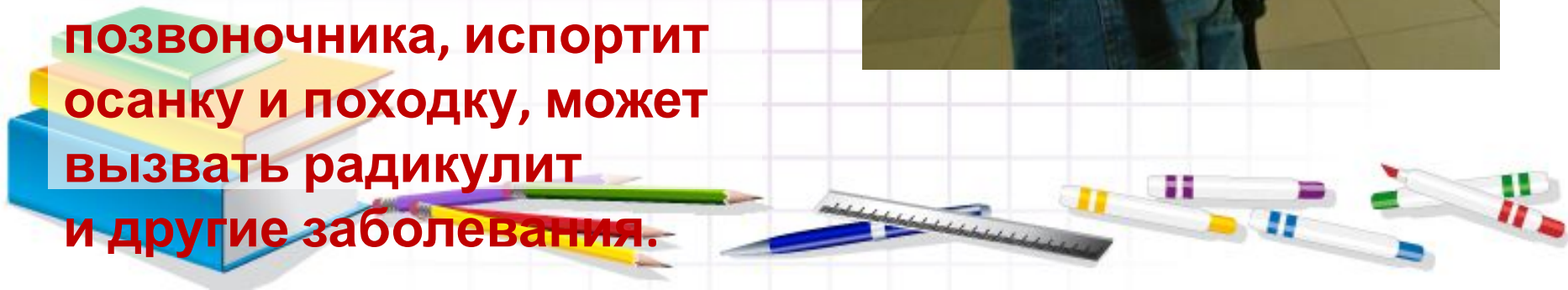
- **Правильная осанка формируется в первые годы жизни. Но наиболее важный период – с 4 до 10 лет, когда быстро развиваются механизмы, обеспечивающие вертикальную позу. На формирование неправильной осанки оказывают влияние хронические заболевания, недостаточный по времени отдых и пассивные формы его проведения, неправильное положение тела во время занятий, не соответствующая росту мебель, неудобная обувь и одежда. Не последнюю роль в этом играет вес школьного портфеля.**



# Отчего портится осанка?



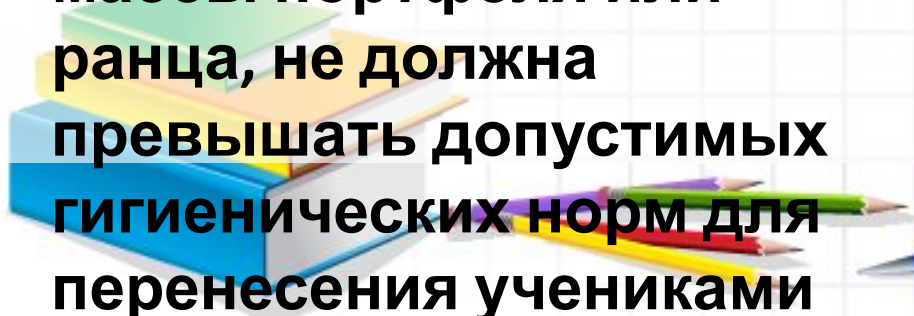
**Ношение портфеля, превышающего допустимые нормы, влияет на позвоночный столб и внутренние органы, к тому же ребёнок физически утомляется, идёт нагрузка на сердце. В ближайшем будущем это приведёт к возникновению болей в спине, искривлению позвоночника, испортит осанку и походку, может вызвать радикулит и другие заболевания.**





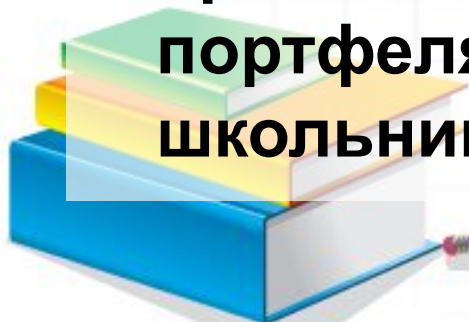
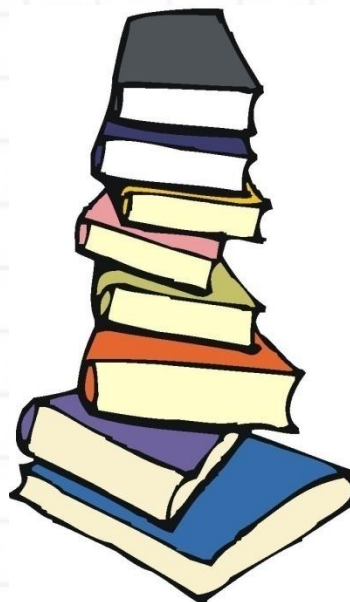
# Вес портфеля

- Вес портфеля школьника регламентируют Санитарные правила и нормативы, утверждены главным государственным санитарным врачом. Согласно нормам общая масса учебников из расчета на один учебный день в комплекте со школьными принадлежностями, без массы портфеля или ранца, не должна превышать допустимых гигиенических норм для перенесения учениками



# *На всё есть нормы*

- **Вес ранца с учебным комплектом не должен превышать**
- **1-2 классы 1,5 кг**
- **3-4 классы 2,5 кг**
- **5-6 классы 3 кг**
- **7-8 классы 3,5 кг**
- **9-11 классы 3,5-4 кг**
- **Кроме того, считается, что вес школьного портфеля не должен превышать 10 % от веса школьника.**



# *Проведение эксперимента*



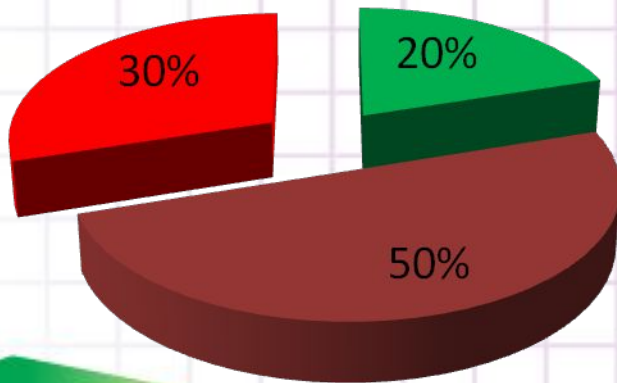
# Исследование фактического веса портфелей учеников 1а класса

|    | Фамилия Имя         | Вес человека | Вес пустого портфеля | Вес портфеля с принадлежностями | Вывод         |
|----|---------------------|--------------|----------------------|---------------------------------|---------------|
| 1  | Абакарова Сабина    | 19кг500г     | 700г                 | 2кг                             | тяжёлый       |
| 2  | Баранникова Дарья   | 18кг         | 1кг                  | 3кг                             | очень тяжёлый |
| 3  | Бимебаев Амерхан    | 30кг200г     | 1кг                  | 2кг                             | норма         |
| 4  | Гамбарян Нарек      | 25кг         | 800г                 | 3кг                             | тяжёлый       |
| 5  | Горбачёва Дарья     | 14кг         | 1кг                  | 4кг                             | очень тяжёлый |
| 6  | Громов Вячеслав     | 29кг200г     | 900г                 | 3кг 200г                        | тяжёлый       |
| 7  | Дидаева Юлия        | 24кг         | 1кг                  | 2кг 800г                        | тяжёлый       |
| 8  | Зыкалин Максим      | 21кг         | 900г                 | 3кг                             | тяжёлый       |
| 9  | Исаева Диана        | 34кг         | 800г                 | 2кг 800                         | норма         |
| 10 | Кадимов Даниял      | 25кг         | 500г                 | 2кг 500г                        | норма         |
| 11 | Казейкина Варвара   | 17кг         | 500г                 | 3кг                             | очень тяжёлый |
| 12 | Любимова Валерия    | 20кг         | 900г                 | 2кг 800г                        | тяжёлый       |
| 13 | Меджидли Лейла      | 17кг         | 1кг                  | 2кг500г                         | тяжёлый       |
| 14 | Нагиев Амиль        | 23кг         | 500г                 | 2кг                             | норма         |
| 15 | Намазов Ариз        | 21кг         | 1кг                  | 2кг 900г                        | тяжёлый       |
| 16 | Переверзин Дмитрий  | 19кг         | 600г                 | 2кг 500г                        | очень тяжёлый |
| 17 | Синицына Александра | 22кг         | 900г                 | 2кг 800г                        | тяжёлый       |
| 18 | Сухоносова Юлия     | 28кг         | 800г                 | 3кг                             | тяжёлый       |
| 19 | Тамурзаев Артур     | 25кг         | 900г                 | 2кг 800г                        | тяжёлый       |
| 20 | Шпыркова Надежда    | 20кг         | 500г                 | 2кг                             | норма         |
| 21 | Шумеленкова Дарья   | 20кг         | 800г                 | 3кг                             | очень тяжёлый |
| 22 | Юсупова Элиза       | 17кг         | 500г                 | 2кг 800г                        | очень тяжёлый |
| 23 | Алескерова Гулел    | 21кг         | 450г                 | 2кг 900г                        | тяжёлый       |

# Итоги эксперимента

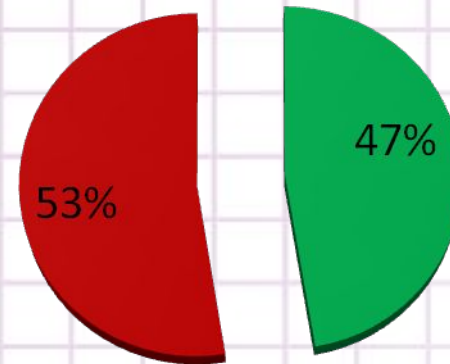
## Вес портфеля с принадлежностями

- Норма
- Тяжёлый
- Очень тяжёлый



## Вес пустого портфеля

- Норма
- Тяжёлый

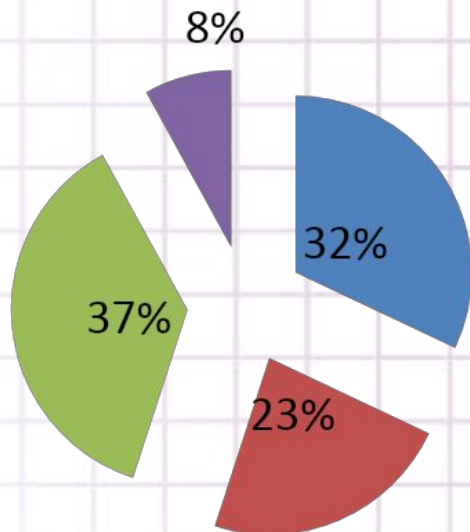


# Социологический опрос

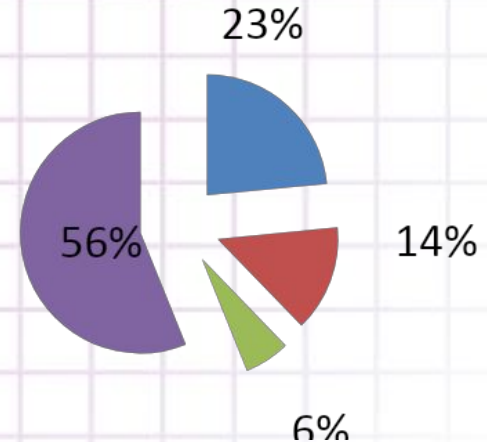
Тип школьного портфеля

Самостоятельная оценка веса портфеля

■ Ранец ■ Сумка ■ Рюкзак ■ Другое

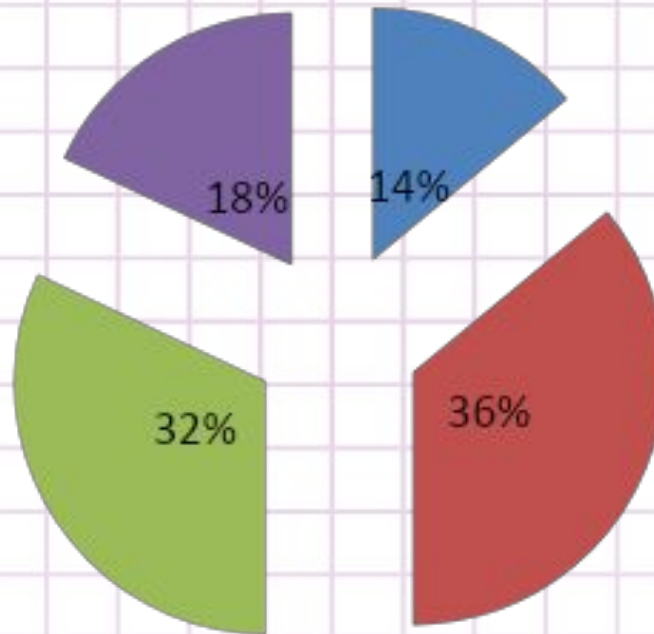


■ Норма ■ Очень тяжёлый ■ Лёгкий ■ Тяжёлый



# На что обращают внимание при покупке портфеля

■ На вес портфеля ■ На цвет ■ На наличие карманов ■ На рисунок



# Портфели будущего





## *Рекомендации учителям:*

- Купить второй набор учебников для школы.
- Оборудовать в школе места для хранения личных вещей.
- Носить один комплект учебников на парту.
- При составлении школьного расписания необходимо учитывать вес учебных комплектов, так как в один день портфель может быть тяжелый, а в другой – легкий.





# ***Рекомендации родителям:***

- **Просим вас: не покупайте тяжелые ранцы!**
- **У ваших детей от тяжелых нагрузок портится осанка.**
- **Ваши дети быстрее устают, таская за своей спиной тяжеловесы.**
- **Пожалуйста, позаботьтесь о ваших детях и об их здоровье!**



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**

