

# **ВЕС ШКОЛЬНОГО ПОРТФЕЛЯ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКА**



**Работу выполнила:**

**Ежикова Дарья**

**Руководитель:**

**Кулагина Галина Васильевна**

# *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, вес школьных учебников (на примере 2 класса «А» МБОУ «Большеберезниковская средняя образовательная школа», 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 ученика 2 класса школы
- ***Объект исследования:*** ученик МБОУ «Большеберезниковская средняя общеобразовательная школа».
- ***Гипотеза:*** Мы предполагаем, что тяжелый ранец вредит здоровью.

Для того чтобы узнать, как влияет ношение  
тяжелого ранца на здоровье школьника, я:

- проводила опрос;
- наблюдала;
- собирала информацию из книг, журналов,  
газет;
- проводила эксперимент;
- анализировала данные;

# Вес ранца

- Вес ранца должен быть меньше 10% веса ученика,  
т.е. вес ученика (в килограммах) надо умножить на 10 и разделить на 100.



<

10%



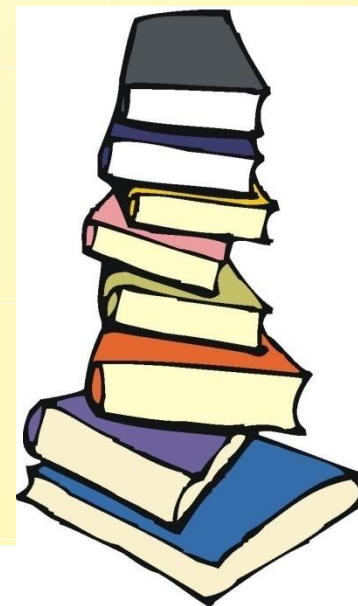
**Проанализировав личные карточки учеников с медицинским работником школы, мы увидели, что проблема с опорно-двигательной системой в классе стоит очень остро:**

<b>ВИД ЗАБОЛЕВАНИЯ ОДА</b>	<b>ДОЛЯ к общему числу учащихся</b>
Сколеоз 0 степени	43%
Сколеоз I степени	18%
Сколеоз II степени	4%
Кифо-сколеоз 0 степени	11%
Кифо-сколеоз I степени	14%
Нарушение осанки	10%
Плоскостопие	16%



# На всё есть нормы

- «Гигиенические требования к изданиям учебников для общего и начального профессионального образования», в которых регламентирован вес учебного пособия для каждой возрастной группы. Он не должен превышать для учащихся:
  - 1–4-х классов – 300г;
  - 5–6-х классов – 400г;
  - 7–8-х классов – 500г;
  - 10–11-х классов – 600г.







209 гр.  
норма



100 гр.  
норма



246 гр.  
норма



134 гр.  
норма



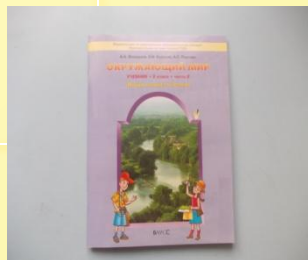
269 гр.  
норма



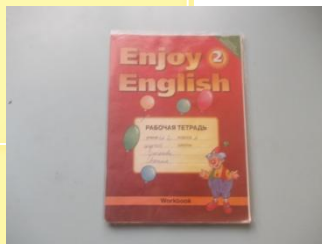
45 гр.  
норма



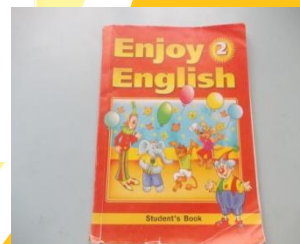
181 гр  
норма



87 гр.  
норма



281 гр  
норма



254гр.  
норма



336 гр  
Выше нормы

# Вес ранца с учебным комплектом должен весить:

- 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



# Итоги эксперимента

Самый правильный ранец до 0,6 кг	3 человека
Самый легкий портфель	0,75 кг – 2 человека
Самый тяжелый портфель	1,5 кг
Самый тяжелый портфель с принадлежностями	4,5 кг – 2 человек
Самый легкий портфель с принадлежностями	1,0 – 1 человек
Самый тяжелый учебник	336 г
Самый «тяжелый» учебный день	Четверг
Самый «легкий» учебный день	суббота



# На что обращают внимание при покупке портфеля

№ПП	ТИП ПОРТФЕЛЯ	2 КЛАСС	
		чел.	%
1.	РИСУНОК	10	55
2.	НАЛИЧИЕ КАРМАНОВ	1	5
3.	РАЗМЕР	5	28
4.	ВЕС	2	12





# 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 ученикам:

- Не носите лишнего в ранцах.
- Проверяйте ранец ежедневно и не забывайте вытащить из него ненужные учебники.



# Рекомендации родителям:

- Просим вас: не покупайте тяжелые ранцы! Врачи рекомендуют средний вес пустого ранца для ученика начальной школы – 300 г.
- - 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!