

Сколько весит школьный портфель?



Автор: Бялик Вероника

Однажды мы обратили внимание, на то, что многие ребята, входя в наш класс, сгибаются под тяжестью своих ранцев, тогда мы решили исследовать свои ранцы.

Почему они такие тяжёлые и влияет ли их вес на наше здоровье?



Цель проекта: доказать, что
тяжелый портфель – один из
факторов, влияющих на
формирование осанки младших
ШКОЛЬНИКОВ



□ Задачи исследования:

- Проанализировать данные в медицинской литературе по теме исследования;**
- Доказать что тяжелый рюкзак вредит здоровью;**
- Предложить свои способы решения проблемы;**



Из медицинской литературы мы узнали, что ношение больших тяжестей может вызвать искривление позвоночника и даже остановку роста. А мы каждый день носим в школу ранец, часто он бывает **очень тяжёлым.**

Поэтому нас и заинтересовал этот вопрос.



10 ПРИЗНАКОВ ХОРОШЕГО РАНЦА

1. Масса пустого ранца не должна превышать 700 гр.
2. Наличие ортопедической спинки.
3. Изготовлен из непромокаемого прочного материала.
4. Мягкие широкие лямки
5. Светоотражающие элементы, которые обеспечат безопасность ребёнка при движении в темное время суток или в условиях недостаточной видимости.
6. Жесткий корпус.
7. Водонепроницаемое дно с ножками.
8. Удобные замки и молнии, закрыты клапанами.
9. Несколько карманов и удобные внутренние отделения.
10. Ручка у хорошего ранца должна быть неудобной, чтобы у малыша не возникало желания носить тяжести в руках.

«Правильный ранец»

хорошо, если на ранце будут светоотражающие элементы (это обеспечит безопасность в темноте)



спинка должна быть твердой, с ортопедическими элементами

у ранца должны быть широкие лямки

в спинку должна быть вшита прокладка из сетчатой ткани - чтобы ребёнок не потел



НА ВСЕ ЕСТЬ СВОИ НОРМЫ!

- Период с **4** до **10** лет – самый важный в формировании осанки!



**Надо помнить
всегда**



**Лямки ранца должны быть
точно подогнаны по росту и
прочны зафиксированы.
Ранец должен идеально
прилегать к спине.**

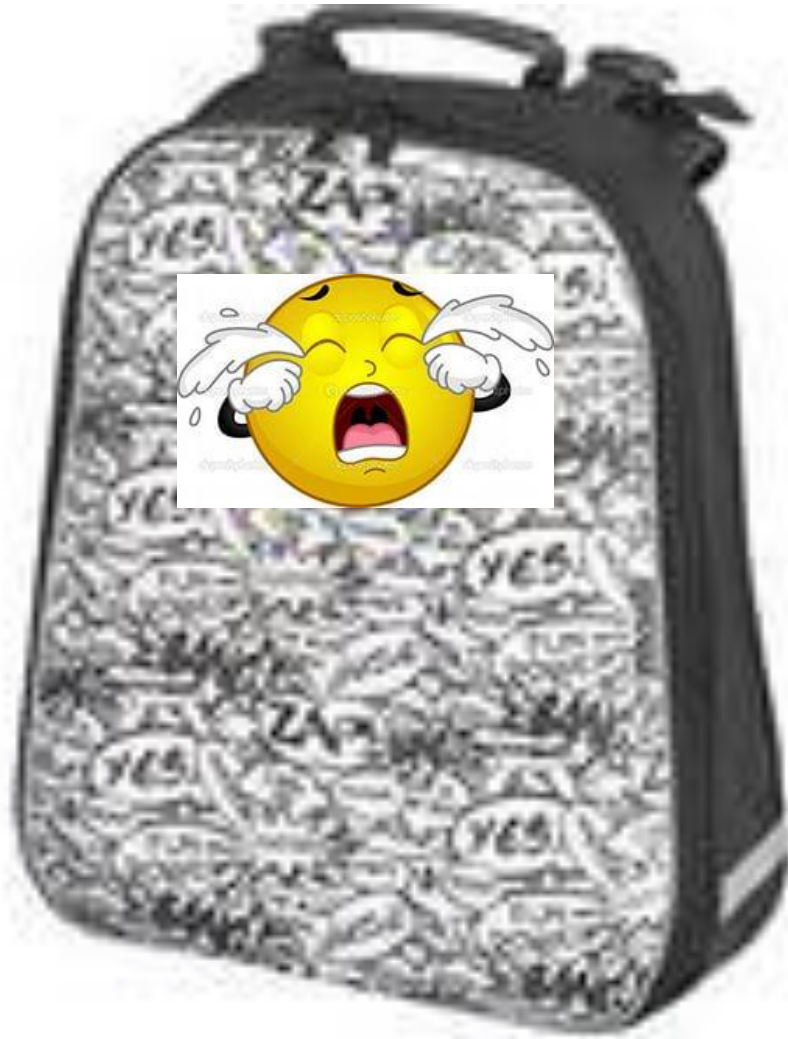




**В начальных
классах
масса пустого
ранца
600 – 700 г., а
общая масса 10%
от общей массы
тела,
от 2 до 2.7 кг.**

ЗАГЛЯНЕМ В БУДУЩЕЕ





Принялись исследовать свои ранцы





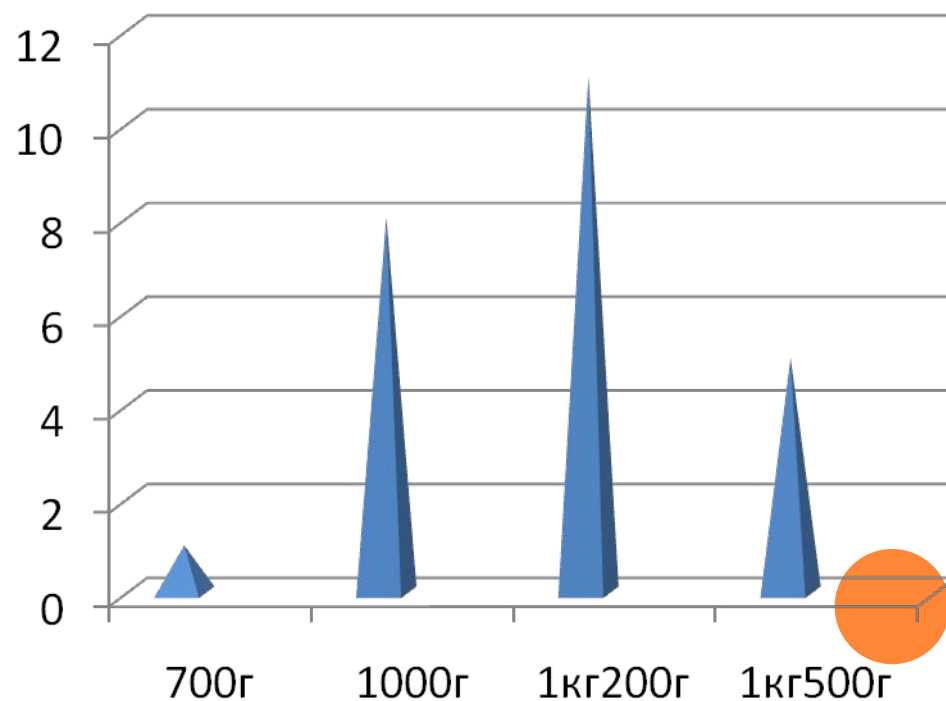
Взвесили пустые ранцы. И вот наши результаты.

700г - ранец

1 кг – ранцев

1.200г – ранцев

1.500г - ранцев



Взвесили содержимое вместе с ранцем и увидели...





**Актуальность и
важность
проекта**

**Своим исследованием мы
подтвердили выдвинутую
гипотезу: между
школьным ранцем и
здоровьем существует
прямая связь.**





Советую!





**Ежедневно проверять
содержимое своих ранцев.
Вынимать всё, что не надо в
этот рабочий день.
Не заменять ранцы на сумки!**





Если будем соблюдать все эти простые правила, то не будет проблем с искривлением позвоночника. А значит не быть болям в спине, не появится сутулость. Только здоровье и красивая походка.

