

# Исследовательская работа

## Сколько весит портфель второклассника?



Работу выполнила:  
ученица 2а класса  
Новостроевской средней школы  
Александрова Елизавета  
Руководитель:  
Кошель Елена Владимировна

# Актуальность

- Здоровье- бесценное достояние человека. От того, какой у школьника портфель, во многом зависит его внешний вид, настроение и здоровье. Правильная осанка играет большую роль в здоровье человека. Но одним из главнейших факторов, влияющих на здоровье человека, на его правильную осанку является правильный или «безопасный» вес портфеля.
- Возникают вопросы: что лучше портфель или ранец? Как тяжесть влияет на осанку ребёнка? Сколько должен весить портфель? Как его правильно выбрать?

# ***Цель исследования:***

- Изучить вес портфеля учеников нашего класса 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» Новостроевской средней школы), установить соответствие весов санитарным нормам для школьников.
- Выявить причины нарушений санитарных норм.
- Доказать влияние тяжелых портфелей на здоровье школьника.
- Разработать рекомендации по снижению веса портфеля.

***Предмет исследования:*** школьный портфель ученика 2 класса общеобразовательной школы.

***Объект исследования:*** ученики 2а класса Новостроевской средней школы.

***Гипотеза:*** Мы предполагаем, что тяжелый ранец вредит здоровью.

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

**МЫ:**

- измеряли вес портфеля каждого ученика нашего класса ежедневно;
- измерили вес каждого ученика нашего класса;
- собирали информацию из книг, журналов, газет, интернета;
- анализировали данные







# Вес ранца

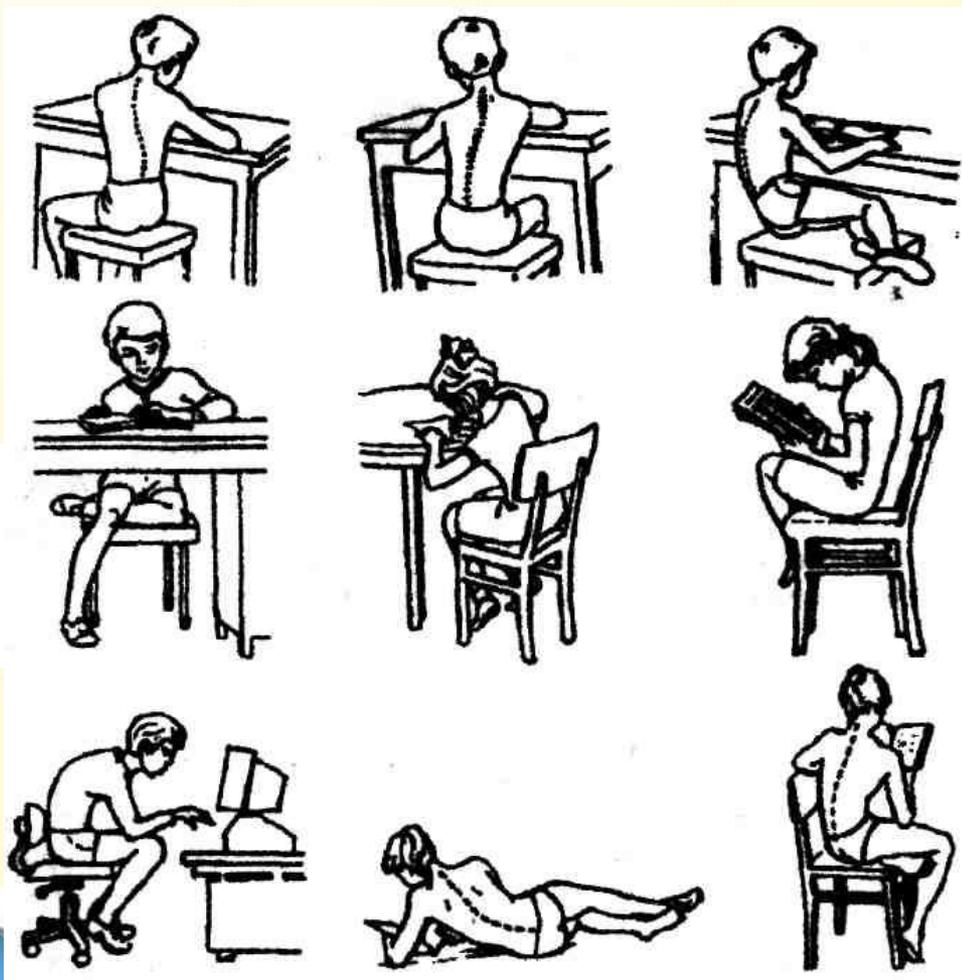
- Вес ранца должен быть не больше 10% веса ученика, т.е. вес ученика (в килограммах) надо разделить на 100 и умножить на 10.



10%

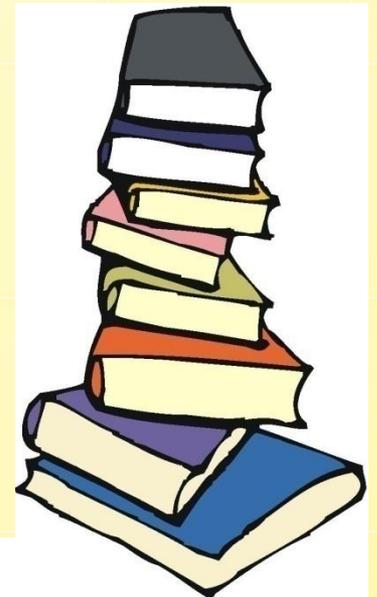


# Почему портится осанка?



# 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.



# 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 исследования

Самый тяжелый портфель с принадлежностями 4.00 кг – 2 человек

Самый легкий портфель с принадлежностями 2,5кг – 3 человек

Самый тяжелый учебник 330 г

Самый «тяжелый» учебный день среда

Самый «легкий» учебный день Пятница

Самый правильный по весу портфель - 0 человек





# Рекомендации родителям:

- Не покупать тяжелые ранцы! Врачи рекомендуют средний вес пустого ранца для ученика начальной школы не должен превышать 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!

# Рекомендации учителям:

- Приобрести 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.

# Выводы:

- **Гипотеза**, которую мы выдвинули, подтвердилась, так как вес портфелей учащихся начальных классов превышает норму, которую рекомендуют врачи.
- Чтобы ещё и вес портфелей соответствовал возрасту учащихся, нужно убирать из портфеля все ненужные вещи и книги и почаще наводить в портфеле порядок. Наше здоровье зависит от нас самих.
- Мы считаем, что цели, которые мы поставили перед началом работы, достигнуты и задачи выполнены. Наша работа может быть использована как рекомендации родителям и ученикам при выборе портфеля на следующий учебный год.
- **Я планирую в дальнейшем продолжить работу над этой темой**

## Информационные источники

- [http://dic.academic.ru/dic.nsf/enc\\_medicin\\_e/21316/%D0%9E%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D0%B0](http://dic.academic.ru/dic.nsf/enc_medicin_e/21316/%D0%9E%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D0%B0)
- <http://ocanka.com/>
- <http://spinet.ru/public/12.php>
- <http://www.standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=2671>



**СПАСИБО**

**ЗА**

**ВНИМАНИЕ!**

