

# Вес школьного портфеля

---

**Исследовательская работа  
Ученицы 4 класса  
МБОУ «Маяковская СШ»  
Софиенко Вероники**

**Руководитель Сидоренко Н.В.**



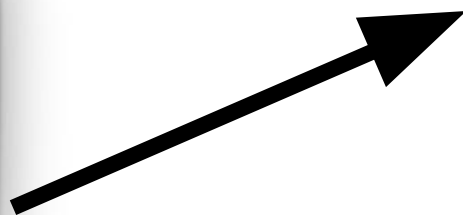
# Тяжёлый портфель вредит здоровью?

---



# Сколько весит пустой портфель?

---



**1 кг**



**Рекомендуется - 600 г!**

---

# Результаты взвешивания

<b>День недели</b>	<b>Вес портфеля с учебниками</b>
Понедельник	<b>4 кг</b>
Вторник	<b>3 кг</b>
Среда	<b>4,8 кг</b>
Четверг	<b>4,2 кг</b>
Пятница	<b>4,2 кг</b>

# Гигиенические нормы

---

- **Вес портфеля четвероклассника не должен превышать 10% от веса ребёнка!**

**ЗДОРОВЬЕ  
ШКОЛЬНИКА**

**Мой вес 58 кг → вес портфеля 5,800 кг**

---

# Как вес портфеля вредит здоровью

---

**Тяжёлый  
портфель**

**Нарушение  
осанки**

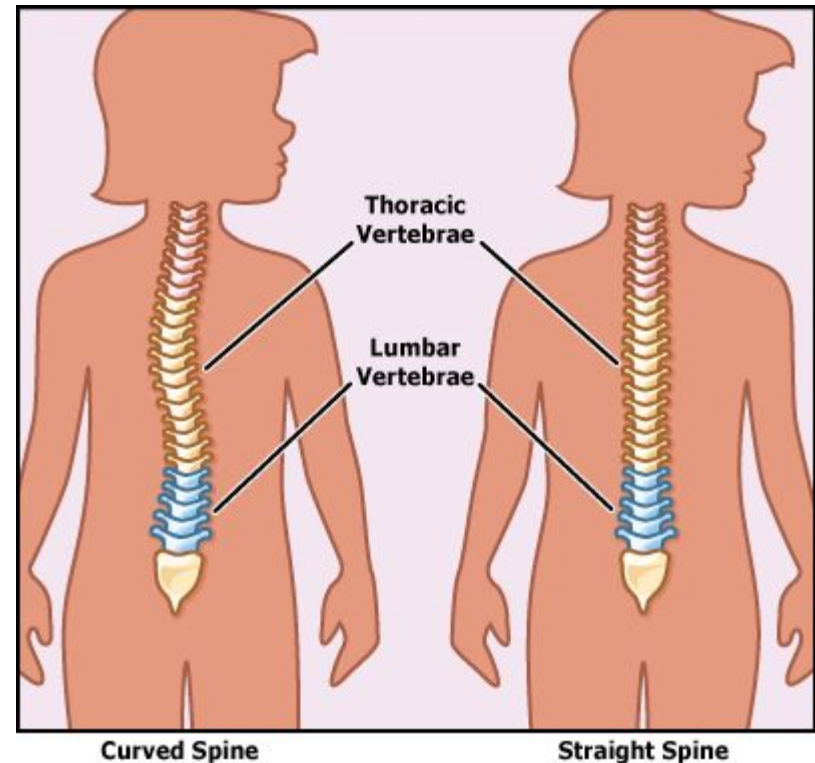
**Плоскостопие**

**Болезни  
суставов**

# Сколиоз – искривление позвоночника

---

- Период с **4** до **10** лет – самый важный в формировании осанки!
- Чем ты старше, тем **труднее** исправить осанку!



# Нарушение осанки нарушает работу других органов

---

**Нарушение осанки**

**Плохое зрение**

**Заболевания органов дыхания**

**Заболевания нервной системы**

**Заболевания органов пищеварения**



# Мои предложения

- Брать в школу только необходимые вещи
- Заменить тяжёлый пенал лёгким
- При выборе портфеля учитывать вес
- Договориться с соседом по парте носить один учебник на двоих
- По возможности оставлять учебники в классе



---

Спасибо за внимание!

---