

Вес школьного портфеля

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

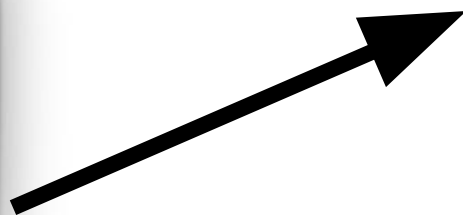
Руководитель Сидоренко Н.В.



Тяжёлый портфель вредит здоровью?



Сколько весит пустой портфель?



1 кг



Рекомендуется - 600 г!

Результаты взвешивания

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

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**

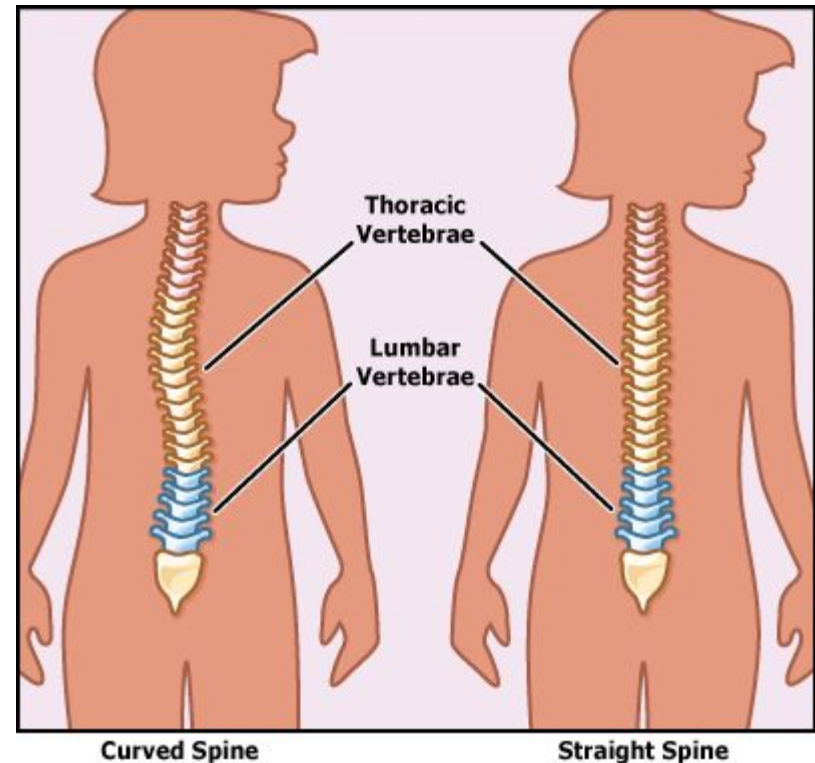
**Нарушение
осанки**

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!
