

# *Исследовательский проект «Тайна школьного портфеля»*

**Автор:**

*Шинкарева Марина*

*обучающаяся 3 класса*

**Руководитель:** *Березина Галина Леонидовна*  
*учитель начальных классов*



## ***Цель моей работы:***

***Меня волнует моё здоровье, и здоровье моих друзей.  
Поэтому я решила выяснить, безопасен ли школьный  
портфель для нашего здоровья.***





# ***Задачи моего исследования:***

- Изучить историю появления портфеля.***
- Узнать какие требования предъявляются к школьному портфелю, и как тяжелый ранец влияет на здоровье ребенка.***
- Выяснить каким должен быть портфель, чтобы не навредить нашему здоровью;***
- Разработать памятки для родителей и учеников***



**Объект исследования:** обучающиеся 3 класса

**Предмет исследования:** мой портфель и портфели обучающиеся 3 класса

**Гипотеза:** Если правильно выбрать школьный портфель, то его ношение не повредит моей осанке и моему здоровью.

**Методы исследования:**

- ✓ сбор информации из книг , интернета и других источников;
- ✓ эксперимент (взвешивание своего портфеля и портфеля друзей);
- ✓ разработка памятки для родителей и учеников





# *История портфеля*

**На самом-то деле  
этот предмет  
пришёл к детям  
из армии.**







**После революции  
внимание школьной  
форме и портфелю  
не уделялось.**





Слово « *портфель* » (порт – носить, «фель» - лист бумаги) пришло к нам из французского языка.





# *Портфели на картинах известных художников*



**С.А. Григорьев  
«Вратарь» 1949 г**

**Ф.П. Решетников «Опять  
двойка»  
1952 г**







**В 60 годы портфели  
были все как один  
– из коричневого  
кожзаменителя.**



**Старшеклассники обзавелись  
«дипломатами»**





**На смену дипломатам  
пришли вертикальные  
сумки с ремешком  
через плечо.**





# Наши ранцы





# Чудеса России



**Памятник простому  
школьному  
портфелю  
установлен  
в Белгородской  
области**





# Угроза за спиной

По санитарно-гигиеническим нормам (СанПин 2.4.7./1.1.2651-10 от 28 июня 2010г. № 72) вес ранца с учебными принадлежностями не должен превышать **10% от** веса тела ученика.





## Гигиенические требования к школьным ранцам



Вес ранца не должен  
превышать **600-700** грамм.

Наличие формоустойчивой  
спинки

Длина плечевого ремня,  
не менее **600-700** мм

Ширина плечевого ремня,  
не менее **35- 40** мм

Высота передней стенки  
**220-260** мм

Длина ранца  
**300 - 360** мм

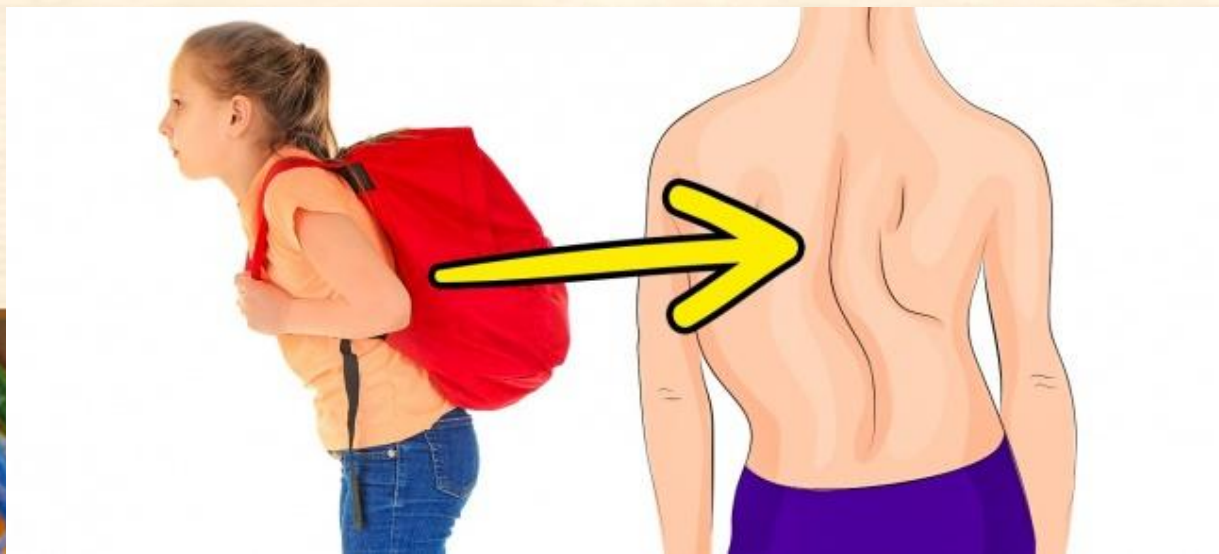
Ширина ранца  
**60 - 100** мм



## **А еще я узнала.**

**Медицинские работники утверждают, что у детей 6-9 лет осанка неустойчивая.**

*Тяжёлый ранец - первый кирпичик к неправильной осанке. Плохая осанка затрудняет дыхание и кровообращение, ребёнок быстрее устаёт. А ещё согнутая спина и перекошенные плечи могут довести ребёнка до сколиоза.*





# «Правильный» портфель - ранец



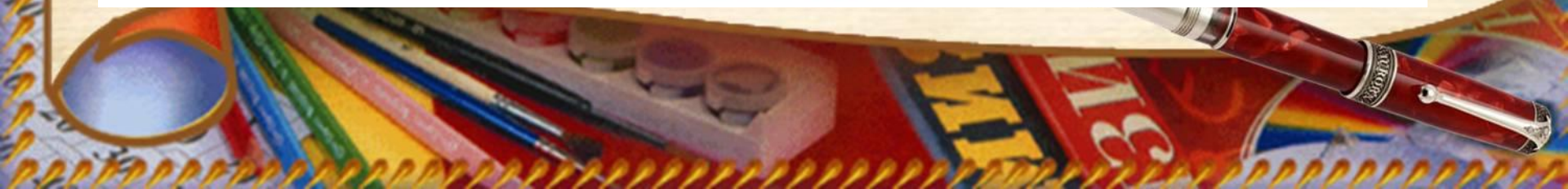
неправильное  
положение



правильное  
положение



неправильное  
положение





# *Начало исследования*

## На первом этапе мы взвесились



17 кг 900г.



28 кг. 500 г.



20 кг. 800 г.



28 кг. 300 г.



20 кг.





## *Результат взвешивания пустого ранца*





## Результат взвешивания пустого ранца



Ранец Полины

**1килограмм 136грамм - тяжёлый**





# Результат взвешивания пустого ранца



Ранец Сергея

431 грамм - *норма*





# Результат взвешивания пустого ранца



Ранец  
Владимира

**394 грамма - норма**





## Результат взвешивания пустого ранца



Ранец Марины

**595 грамм - норма**





# Результат взвешивания пустого ранца



Ранец Вероники

758 грамм - **тяжёлый**





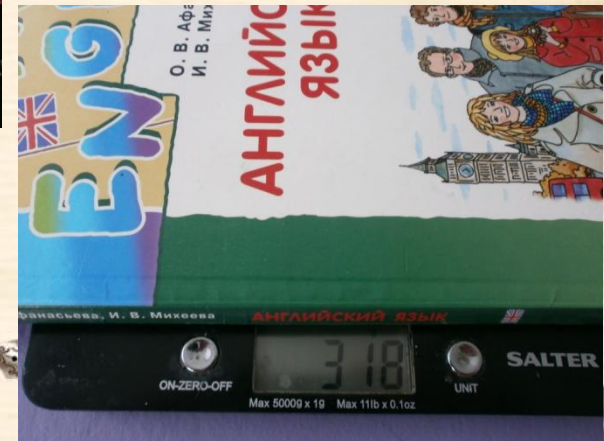
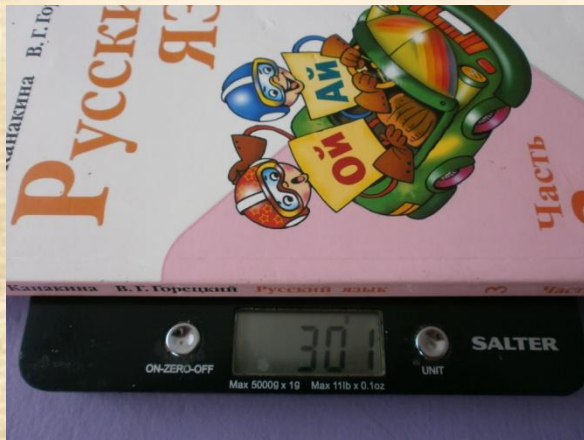
# Результат взвешивания пустых ранцев

Я увидела, что у  
Полины и Вероники вес  
пустого ранца **превысил**  
**норму !!!**





# А сколько весит учебник?





## Результат взвешивания учебников

- |                            |             |
|----------------------------|-------------|
| ✓Математика                | - 215 грамм |
| ✓Окружающий мир            | - 237 грамм |
| ✓Русский язык              | - 301 грамм |
| ✓Литерат. чтение           | - 270 грамм |
| ✓Английский язык           | - 318 грамм |
| ✓Дневник                   | - 178 грамм |
| ✓Р\т по окружающему миру   | - 130 грамм |
| ✓Тетрадь по математике     | - 104 грамм |
| ✓Тетрадь по русскому языку | - 109 грамм |



Самым тяжёлым учебником оказался  
английский язык





# Каким оказался вес ранца моих друзей?

Норма - 10% от массы тела ребенка

Имя	Вес тела	Вес пустого портфеля	Правильный вес ранца с учебниками (кг)	Вес ранца с учебниками (кг)
Полина С.	20 кг 800 г.	1 кг. 136 г.	2 кг 080 г	3 кг 195 г.
Вероника Ф.	17 кг 900г.	758 г.	1кг 790 г	2 кг 818 г
Сергей Ф.	20 кг	431 г.	2 кг	2 кг 491 г.
Владимир Ч..	28 кг 300 г.	394 г.	2кг 830 г	2 кг 454г.
Марина Ш.	28 кг 500 г.	595 г.	2 кг 850 г.	2 кг. 655 г.

Из таблицы видно, что у Вовы и у меня вес портфеля с книгами соответствует норме.





# Каким оказался вес моего ранца по дням недели?

	<b>понедельник</b>	<b>вторник</b>	<b>среда</b>	<b>четверг</b>	<b>пятница</b>
	Физ-ра	Изо	Физ - ра	Англ. язык	Русский язык
	Русский язык	Русский язык	Англ. язык	Русский язык	Литер. чтение
	Математика	Математика	Русский язык	Математика	Физ - ра
	Окружающий мир	Литер. чтение	Математика	Литер. чтение	Окружающий мир
		Музыка	Литер. чтение	Технология	
Вес в кг.	<b>1,960</b>	<b>1,872</b>	<b>2,325</b>	<b>2,325</b>	<b>1,920</b>



	<i>понедельник</i>	<i>вторник</i>	<i>среда</i>	<i>четверг</i>	<i>пятница</i>
Вес в кг.	1 кг 960 грамм	1 кг 872 грамм	2 кг 325 грамм	2 кг 325 грамм	1 кг 920 грамм



Самый «тяжёлый» день – среда,  
четверг

Самый «лёгкий» день – вторник





# **«Правильный» портфель – ранец**

**Самый правильный ранец в нашем классе у Сергея.**

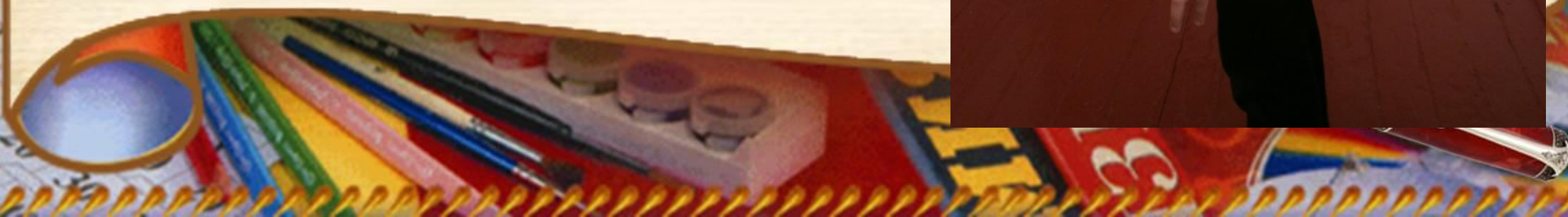
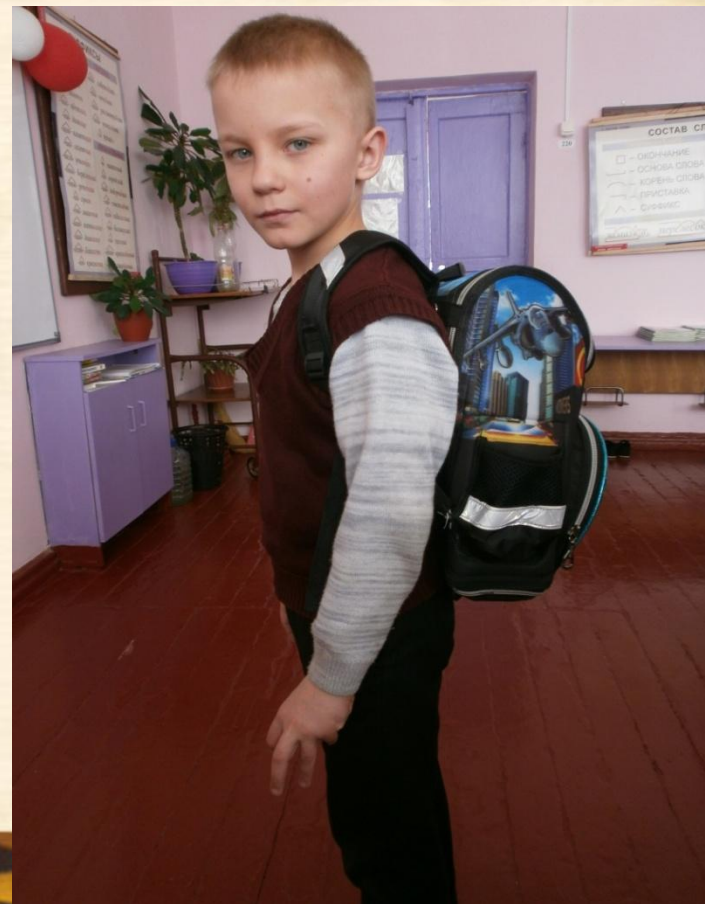
**Залог здоровья** – лёгкий ранец с жёсткой ортопедической спинкой.

**Ширина ранца**- ширина плеч ребёнка, верхний край -не выше плеч, нижний -не ниже поясницы.

**Материал**- лёгкая водонепроницаемая ткань со светоотражающими полосками.

**Регулируемые ляжки** шириной 8 см.

**Отделения** - кармашки





# «Правильный» портфель - ранец





***Работая над темой исследования, я пришла к выводу, что тяжелый портфель за плечами школьника, вес которого не соответствует нормам Сан Пина – это реальная опасность для его здоровья.***





## **ПАМЯТКИ**

### **Дорогие родители!**

- Не покупайте тяжелые портфели и тяжелые школьные принадлежности;
- Найдите возможность использовать два комплекта учебников (один - в школе, один – дома);
- Контролируйте содержимое ранца вашего ребенка.

### **Ребята !**

- Не носите лишнего в ранцах;
- Все, что нужно на урок технологии, рисования и физической культуры можно оставлять кабинете ;
- Тяжелые учебники в школьном ранце лучше всего укладывать вплотную к спине;
- Тетради лучше покупать с обычной (зеленой) обложкой, в которых должно быть не более 12 листов.

**Помните! Здоровая спина- здоровый человек!**





## ***СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:***

<http://айдакультура.рф/ryukzakistoriyavozniknoveniya>  
Дереклеева Н.И. Азбука классного руководителя - М.: «5 за знания», 2008. – С.352

Большой иллюстрированный толковый словарь русского языка / В.И.Даль // АСТ, - 2006. – С.352

Словарь русского языка /С.И.Ожегов // Оникс, - 2008 – С. 976

Багаж знаний: не надорвись! / Здоровье школьника № 8, – 2008. – С. 42-43

Т.Дубовицкая, Врачи бьют тревогу / Основы безопасности жизнедеятельности № 1, - 2002. – С.20-26

<http://www.ruschudo.ru>





***Желаю успехов в выборе  
портфелей!***



***Будьте здоровы!***

***Спасибо за внимание!***

