

# *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.**

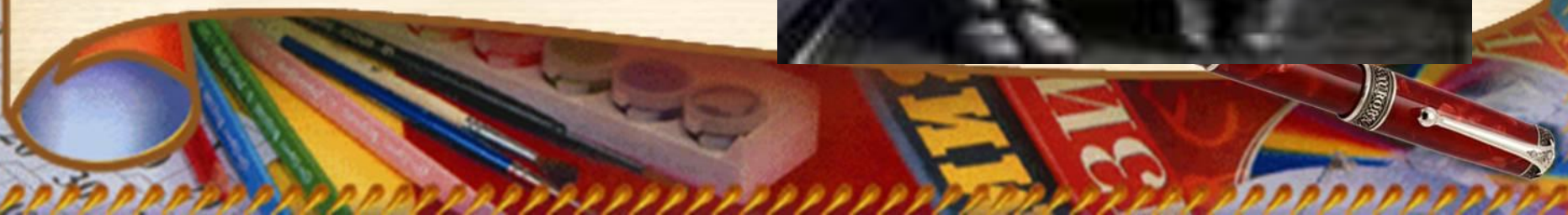




**После революции  
внимание школьной  
форме и портфелю  
не уделялось.**



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

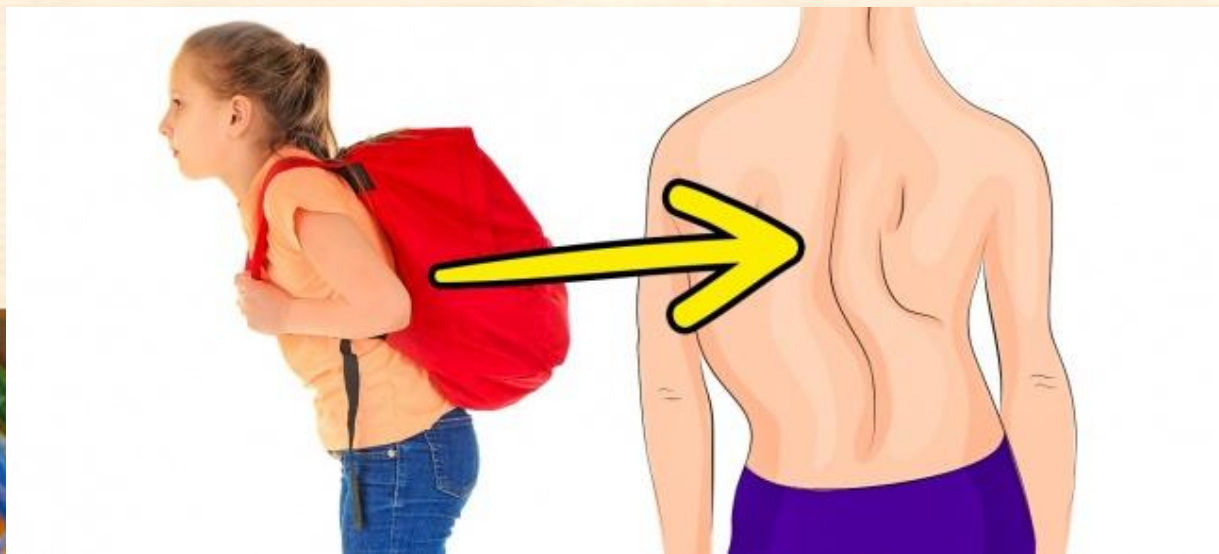
Длина ранца **300 - 360** мм

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



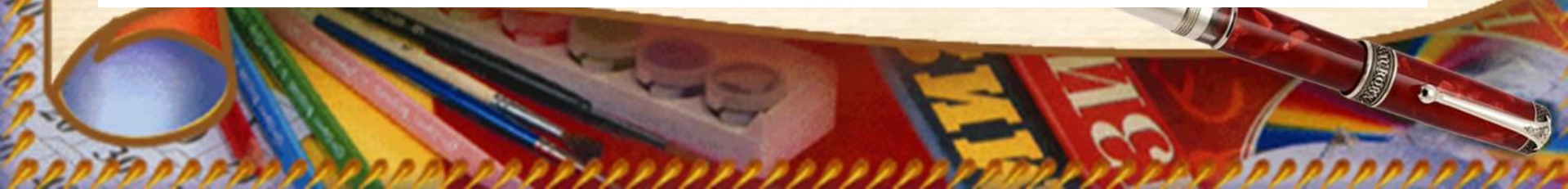
неправильное  
положение



правильное  
положение



неправильное  
положение





# *Начало исследования*

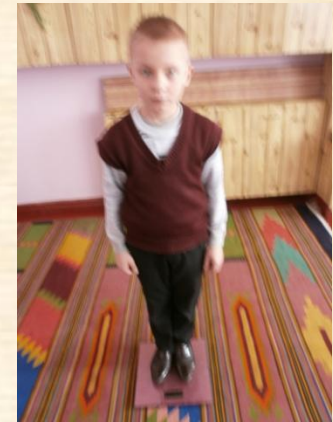
## На первом этапе мы взвесились



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**



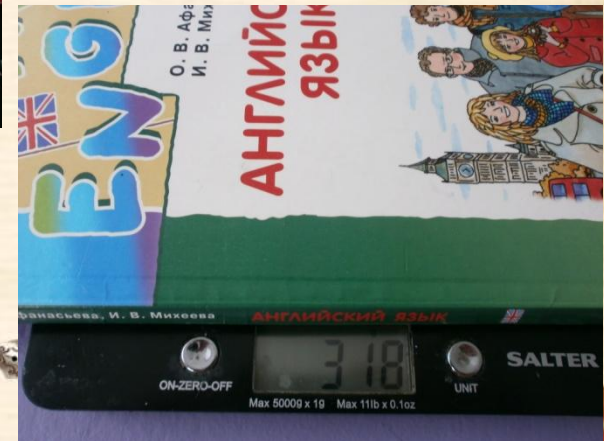
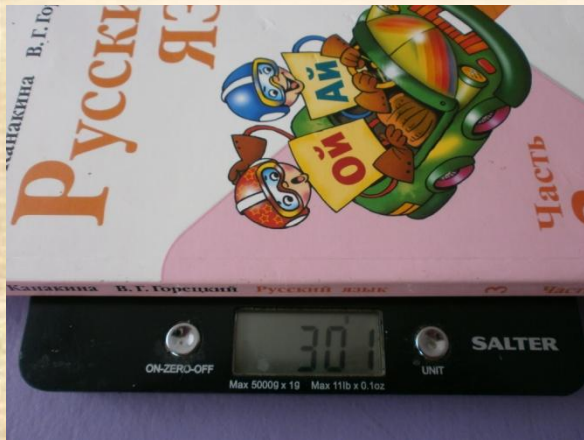
# Результат взвешивания пустых ранцев

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?

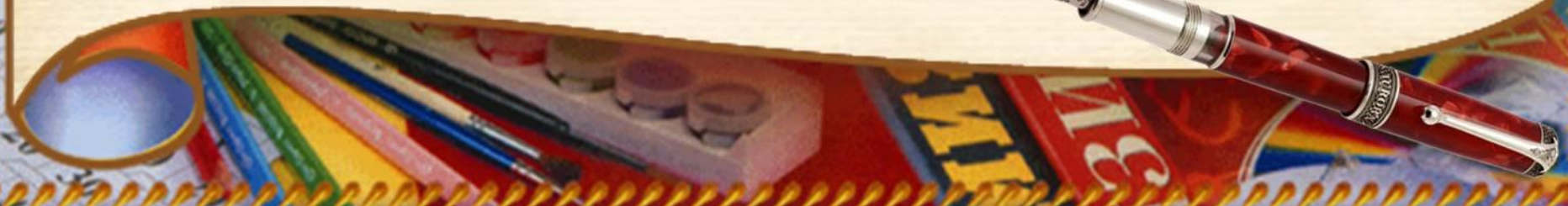
|              | <b>понедельник</b> | <b>вторник</b> | <b>среда</b>  | <b>четверг</b> | <b>пятница</b> |
|--------------|--------------------|----------------|---------------|----------------|----------------|
|              | Физ-ра             | Изо            | Физ - ра      | Англ. язык     | Русский 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<br>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<br>в кг. | 1 кг<br>960 грамм  | 1 кг<br>872 грамм | 2 кг<br>325 грамм | 2 кг<br>325 грамм | 1 кг<br>920 грамм |



Самый «тяжёлый» день – среда, четверг

Самый «лёгкий» день – вторник



# **«Правильный» портфель – ранец**

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

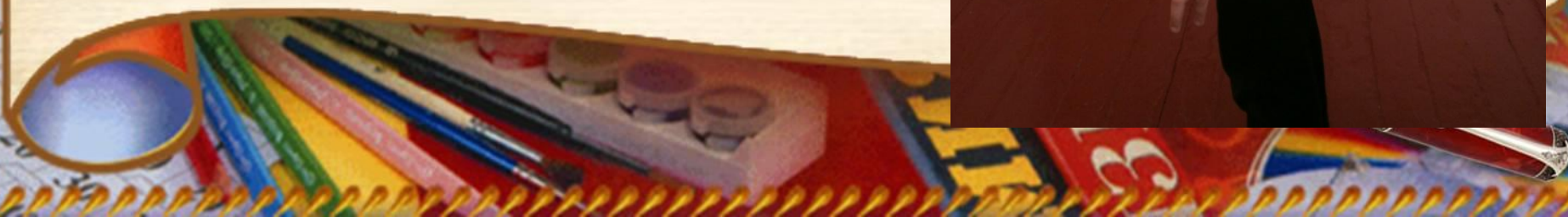
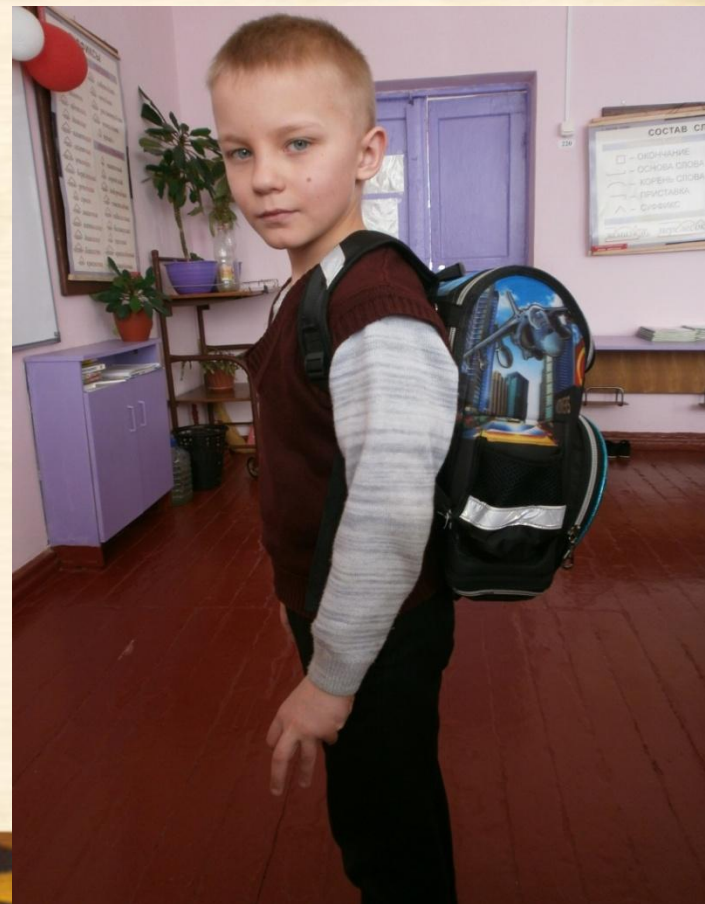
**Залог здоровья** – лёгкий ранец с жёсткой ортопедической спинкой.

**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!***

