



Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
Ачитского городского округа  
«Ачитская средняя общеобразовательная школа»

# ТАЙНА ШКОЛЬНОГО ПОРТФЕЛЯ ПРОЕКТ

*Исполнитель:* Озорнина Анна

Ученица 2 «Б» класса

*Классный руководитель:*

Копытова Я.А.

---

Р.п.Ачит 2019 г.

- 
- ▣ **Проблема:** Как влияет выбор школьного портфеля на формирование правильной осанки.

---

□ **Цель проекта:**

- Выяснить, как тяжёлый портфель влияет на осанку ребёнка?
- Сколько должен весить портфель?
- Как правильно выбрать портфель?



---

□ **Гипотеза:**

- Существует прямая связь между школьным ранцем и здоровьем детей.

---

## □ **Задачи исследования:**

- - Определить самый популярный вид школьного портфеля.
- - Выяснить, какие гигиенические требования предъявляются к школьным портфелям.
- - Определить соответствие школьного портфеля требованиям СанПиН.
- - Предложить способы решения проблемы.

---

## □ **Методы исследования:**

- - Наблюдение.
- - Беседа.
- - Сбор информации из книг, Интернета, других источников.
- - Эксперимент (взвешивание).



- 
- ▣ **Практическая значимость** – результаты исследования помогут взрослым пересмотреть свои требования при выборе школьного портфеля.

# История портфеля











# Чудеса России





# Гигиенические требования к школьным ранцам

Вес ранца не должен превышать 600-700 граммов.

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.

# ВЕС ПОРТФЕЛЯ 10% ОТ МАССЫ ТЕЛА РЕБЁНКА





□ **Вес пустого ранца:**

- Ранец Сони - **1кг 400 г** - *тяжёлый*
- Ранец Никиты - **1кг 400 г** - *тяжёлый*
- Ранец Насти - **1кг 400 г** - *тяжёлый*
- Ранец Тихона - **1кг 200 г** - *тяжёлый*

□ **У всех детей вес пустого ранца превысил норму!**





# ВЕС НАШИХ УЧЕБНИКОВ УМК «ШКОЛА РОССИИ»

- Русский язык - 300 г
- Математика - 300 г
- Литературное чтение - 400 г
- Окружающий мир - 300 г
- Английский язык - 350 г



# ВЕС РАНЦА С УЧЕБНИКАМИ

- ❑ Ранец Сони – **4 кг (2, 5 кг)**- *тяжёлый*
- ❑ Ранец Никиты – **4 кг** - *норма*
- ❑ Ранец Насти – **4 кг (3, 1 кг)** - *тяжёлый*
- ❑ Ранец Тихона – **4 кг (2, 3 кг)** – *тяжёлый*

**❑ У троих детей вес ранца с учебниками превысил норму!**





## Вес лишних вещей в портфеле (1кг-1,5 кг)





# Вывод

При переносе тяжелых ранцев для сохранения устойчивого равновесия ребенок вынужден сутулиться.

Длительное ношение тяжелых ранцев приводит к формированию патологической осанки в виде круглой или сутулой спины.

При большой нагрузке страдают суставные поверхности позвонков, что нарушает естественный процесс их роста и формирования.

Ношение тяжелого ранца может затормозить рост самого организма.

Ранцы – тяжеловесы могут стать причиной различных заболеваний в развитии опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем.

# **Дорогие родители!**

Не покупайте тяжёлые портфели и громоздкие школьные принадлежности.

Контролируйте содержимое портфеля вашего ребёнка.  
Пожалуйста, позаботьтесь о ваших детях и их здоровье!

## **Ребята!**

Класть в портфель нужно только те вещи, которые нужны в этот день. Не забывайте выкладывать из него ненужные школьные принадлежности.

Книги и прочие плоские предметы нужно класть параллельно спинке ранца или рюкзака.

Самый тяжёлый предмет должен располагаться внизу, ближе всего к спине.

Носить портфель следует на обеих лямках, иначе есть риск получить боковой сколиоз.



# Уважаемые учителя и работники школы!

используйте только те учебники и пособия, которые прошли гигиеническую экспертизу;

при составлении школьного расписания учитывайте гигиенические требования к весу ежедневных учебных комплектов.

