

# Тайна школьного портфеля



ВЫПОЛНИЛИ УЧЕНИЦЫ 1»А» КЛАССА

ГБОУ ШКОЛЫ № 439» ИНТЕЛЛЕКТ»

БАЙРАМОВА САМИРА

ЛЕПИХОВА АНАСТАСИЯ

РУСТАМБЕКОВА ЗАРИФА

РУКОВОДИТЕЛЬ:

УЧИТЕЛЬ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

ЖИГАРЕВА ЕЛЕНА НИКОЛАЕВНА

**Цель:** Изучение соответствия портфелей обучающихся 1А класса гигиеническим нормам.

**Задачи:**

- ▶ узнать какие гигиенические требования предъявляются к школьному портфелю;
- ▶ исследовать и проанализировать состояние школьных портфелей обучающихся 1»А» класса с точки зрения гигиенических требований
- ▶ подготовить рекомендации для обучающихся.

- ▶ **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



По санитарно-гигиеническим нормам (СанПин 2.4.7./1.1.2651-10 от 28 июня 2017г. № 72) вес рюкзака с учебными принадлежностями не должен превышать **10% от** веса тела ученика.

Вес пустого рюкзака для ученика начальной школы - **700 грамм**

*Тяжёлый рюкзак - 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 близорукости и остеохондроза.*



# Проблема

«Почему портфель такой тяжелый?»





# Что же такое портфель?

- ▶ Портфель слово французского происхождения.
- ▶ В переводе на русский «носить лист».
- ▶ Означает четырехугольную сумку с застежкой, обычно кожаную.



# План моего эксперимента

- ▶ **1** Взвесить портфель без школьных принадлежностей у своих друзей;
- ▶ **2** Проверить вес учебников, необходимых по программе, и сравнить с гигиеническими нормами;
- ▶ **3** В течение недели наблюдать за изменением веса своего ранца в связи с учебными нагрузками;
- ▶ **4** Подвести итог «Самый, самый...» (самый лёгкий ранец; самый тяжёлый ранец; самый тяжёлый ранец с принадлежностями; самый лёгкий ранец с принадлежностями; самый лёгкий учебник; самый тяжёлый учебник; самый «тяжёлый» учебный день; самый «лёгкий» учебный день)



# Начало исследования





# А сколько весит учебник?

Для исследования мне понадобились учебники (математика, окружающий мир, азбука, дневник, рабочая тетрадь по окружающему миру, тетрадь по математике, тетрадь по письму) и весы.



По гигиеническим нормам учебник начальных классов не должен превышать **300 граммов**.



## Каким оказался вес моего ранца ?

	<i>понедельник</i>	<i>вторник</i>	<i>среда</i>	<i>четверг</i>	<i>пятница</i>
	Обучение грамоте	Обучение грамоте	Русский язык	Технология	Окружающий мир
	Русский язык	Окружающий мир	Обучение грамоте	Русский язык	Русский язык
	Математика	Математика	Ритмика	Физкультура	Обучение грамоте
	Физкультура	Музыка	Математика	Математика	Изо
				Английский язык	
Вес в кг.	<b>2кг 500 г</b>	<b>3 кг100г</b>	<b>3 кг</b>	<b>2кг 300г</b>	<b>1кг800г</b>



## Результат взвешивания ранцев (без школьных принадлежностей)

► Итак, вот что у нас получилось:

ранец Киры 800г **тяжёлый**

ранец Самиры - 900г **тяжёлый**

ранец Вики - 1 килограмм 200 грамм **тяжёлый**

ранец Насти - 1 килограмм 900 грамм **тяжёлый**

**Мы увидели, что у всех нас наших друзей  
вес пустого ранца **превысил норму !!!****

- ✓ **Математика** - 150 грамм
- ✓ **Окружающий мир** - 200 грамм
- ✓ **Азбука** - 280 грамм
- ✓ **Рабочая тетрадь по  
окружающему миру** - 100 грамм
- ✓ **Тетрадь по  
математике** - 50 грамм
- ✓ **Тетрадь по письму** - 50 грамм



Самым тяжёлым учебником оказалась азбука, но ее вес соответствует гигиенической норме

# Итог «Самый, самый...»:

- ✓ самый тяжёлый ранец - 1 кг 700 грамм;
- ✓ самый тяжёлый ранец с принадлежностями - 4 кг ;
- ✓ самый лёгкий ранец с принадлежностями - 1 кг 800 грамм;
- ✓ самый лёгкий учебник -50 грамм;
- ✓ самый тяжёлый учебник - 280 грамм;
- ✓ самый «тяжёлый» учебный день - вторник ;
- ✓ самый «лёгкий» учебный день - пятница.





# ВЫВОДЫ

*Работая над темой исследования, я пришла к выводу, что тяжелый портфель за плечами школьника – это реальная опасность для его здоровья. Осанку школьникам портят портфели, чей вес не соответствует санитарно-гигиеническим нормам.*

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

# *Дорогие родители!*

## *Ребята !*

- *Не покупайте тяжелые портфели и тяжелые школьные принадлежности;*
- *Найдите возможность использовать два комплекта учебников (один - в школе, один – дома);*
- *Контролируйте содержимое ранца вашего ребенка*
- *Не носите лишнего в ранцах;*
- *Все, что нужно на урок технологии, рисования и физической культуры можно оставлять в 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***

# Информационное обеспечение Медиаресурсы



1. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D1%86>
2. <http://bigslide.ru/okruzhayuschiy-mir/15385-tayna-shkolnogo-portfelya.html>
3. <http://www.myshared.ru/slide/827503/>



Спасибо за внимания

*Желаем успехов в выборе портфелей!*

