

**Человек рождается на свет  
Чтоб творить, дерзать – и не иначе  
Чтоб оставить в жизни добрый след  
И решить все трудные задачи.  
Человек рождается на свет  
Для чего? Ищите свой ответ.**



**БЫТЬ ЗДОРОВЫМ – ЭТО  
ЗДОРОВО ИЛИ**



**СКОЛЬКО «ВЕСИТ»  
ЗДОРОВЬЕ УЧЕНИКА???**



# ЦЕЛЬ

-Привлечение внимания обучающихся на необходимость контроля веса портфеля с целью сохранения собственного здоровья



# ЗАДАЧИ:

- РАСКРЫТЬ ИСТОРИЮ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СЛОВА «РАНЕЦ»
- УЗНАТЬ КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ РАНЕЦ
- ИССЛЕДОВАТЬ ПОРТФЕЛЬ УЧЕНИКОВ 4 «Б» КЛАССА В СООТВЕТСТВИИ ПРЕДЕЛЬНОЙ НОРМЕ СанПиНа
- Сделать выводы соответствия веса портфеля и его содержимого по форме



# МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

1. АНАЛИЗ
2. ОПРОС
3. НАБЛЮДЕНИЕ
4. СБОР ИНФОРМАЦИИ ИЗ КНИГ,  
ИСТОЧНИКОВ ИНТЕРНЕТА
5. БЕСЕДА С МЕДИЦИНСКИМ  
РАБОТНИКОМ, УЧИТЕЛЕМ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



# ГИПОТЕЗА:

МЫ ПРЕДПОЛАГАЕМ, ЧТО  
ТЯЖЁЛЫЙ РАНЕЦ ВРЕДИТ  
ЗДОРОВЬЮ ШКОЛЬНИКА



# Что же такое портфель, ранец?

Слово *портфель* образовано от двух французских: *porter* – «носить» и *feuille* – «лист».



# В ЧЁМ ЖЕ НОСИТЬ ШКОЛЬНЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ?





# БЕСЕДА С МЕДРАБОТНИКОМ



- ★ ПОРТФЕЛЬ ДАЁТ АССИМЕТРИЧНУЮ НАГРУЗКУ НА ПОЗВОНОЧНИК, ФОРМИРУЕТ НЕПРАВИЛЬНУЮ ОСАНКУ
- ★ РАНЕЦ ИМЕЕТ ФИКСИРОВАННУЮ СПИНКУ, КОТОРАЯ ПОДДЕРЖИВАЕТ СПИНУ РЕБЁНКА- ЭТО ВАЖНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



# РАНЕЦ ВЫБИРАЙ ТАК:



- ОН ДОЛЖЕН ПЛОТНО ПРИЛЕГАТЬ К СПИНЕ
- РЕМНИ НЕ ДОЛЖНЫ ВРЕЗАТЬСЯ И ДАВИТЬ
- ШИРИНА РАНЦА НЕ БОЛЬШЕ ШИРИНЫ СПИНЫ
  - НЕ ДОЛЖЕН БЫТЬ ВЫШЕ УРОВНЯ ПЛЕЧ РЕБЁНКА И НИЖЕ ЛИНИИ БЁДЕР
  - СВЕТООТРАЖАЮЩИЕ ЭЛЕМЕНТЫ



# Стандартные требования к внешнему виду школьного портфеля

## «Правильный ранец»

хорошо, если на ранце будут светоотражающие элементы (это обеспечит безопасность в темноте)



спинка должна быть твердой, с ортопедическими элементами

у ранца должны быть широкие лямки



в спинку должна быть вшита прокладка из сетчатой ткани - чтобы ребёнок не потел

# Нормы СанПиНа

**вес школьного портфеля не должен превышать 10 % от веса школьника.**

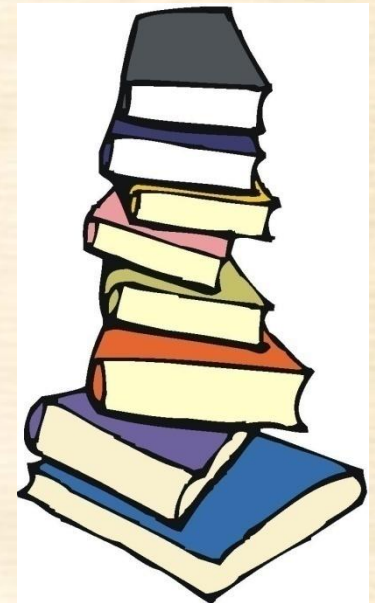


<  
10  
%



# На всё есть нормы

- На всё есть нормы «Гигиенические требования к изданиям учебников», в которых регламентирован вес учебного пособия для каждой возрастной группы. Он не должен превышать для учащихся:
  - 1–4-х классов – 300г;
  - 5–6-х классов – 400г;
  - 7–8-х классов – 500г;
  - 10–11-х классов – 600г.



# Вес ранца с учебным комплектom должен весить:

- Вес ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей не должен превышать:
  - 1 - 2-х классов - более 1,5 кг,
  - 3 - 4-х классов - более 2 кг;
  - 5 - 6-х - более 2,5 кг,
  - 7 - 8-х - более 3,5 кг,
  - 9 - 11-х - более 4,0 кг.



# ВЕС РАНЦА БЕЗ УЧЕБНИКОВ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1- 4 КЛАССОВ  
НЕ БОЛЕЕ 600 ГРАММОВ



КАК ВОПЛОТИМЫ ЭТИ  
«ИДЕАЛЬНЫЕ» ЦИФРЫ В  
ЖИЗНЬ НАШЕГО КЛАССА?



# Итоги эксперимента

Ф.И. УЧЕНИКОВ	ВЕС ТЕЛА (КГ)	Правильный вес ранца с учебниками (кг)	Реальный вес ранца с учебниками (кг)
Ефремова Катя	31 кг	3,1	3,6
Поливаева Даша	36	3,6	4,0
Лукьянчиков Даниил	45	4,5	4,0
Маркова Ання	33	3,3	4,0
Мордвинов Стас	45	4,5	4,0
Телица Дана	43	4,3	4,0
Абрамян Давид	36	3,6	4,0
Полевода Арина	43	4,3	3,2
Алонцева Лиза	30	3,0	3,2
Хахалев Сергей	34	3,4	3,8
Петухов Миша	30	3,0	4,4
Горбатых Полина	34	3,4	4,5
Балыбин Иван	42	4,2	4,8
Малеев Дима	31	3,1	2,8
Михеев Кирилл	41	4,1	4,3
Черников Андрей	36	3,6	4,2
Хузахметов Андрей	30	3,0	2,6
Пономарёва Алёна	34	3,4	4,0
Горбань Вадим	30	3,0	4,0



**Вывод: из результатов видно, что вес правильных ранцев не соответствует его реальному весу**

- **Мы решили выяснить, а может быть причина излишней нагрузки в том, что сам ранец слишком тяжёлый?**



# Вес школьных ранцев

Ф И ученика	Вес ранца (кг)	Выводы
Ефремова Катя	1,0	Слишком тяжёлый
Алонцева Лиза	0,7	Тяжёлый
Поливаева Даша	1,0	Слишком тяжёлый
Маркова Аня	1,0	Слишком тяжёлый
Малеев Дима	0,390	Норма
Мордвинов Стас	1,0	Слишком тяжёлый
Телица Дана	0,5	Норма
Полевода Арина	0,5	Норма
Абрамян Давид	0,6	Норма
Хузахметов Андрей	0,5	Норма
Горбань Вадим	0,4	Норма
Хахалев Сергей	0,5	Норма
Горбатов Полина	0,8	Слишком тяжёлый
Пономарёва Алёна	0,7	Тяжёлый
Петухов Миша	0,7	Тяжёлый
Лукьянчиков Даниил	1,0	Слишком тяжёлый
Балыбин Иван	1,0	Слишком тяжёлый
Михеев Кирилл	0,9	Слишком тяжёлый
Черников Андрей	0,5	Норма

**Вывод:**

**Соответствует гигиеническим  
нормам - 8 учеников ( до 600 г)**

**Легковес -1 ученик (390 г)**

**Превышает гигиенические  
нормы - 11 человек (более 600 г)**



# Вес учебных пособий

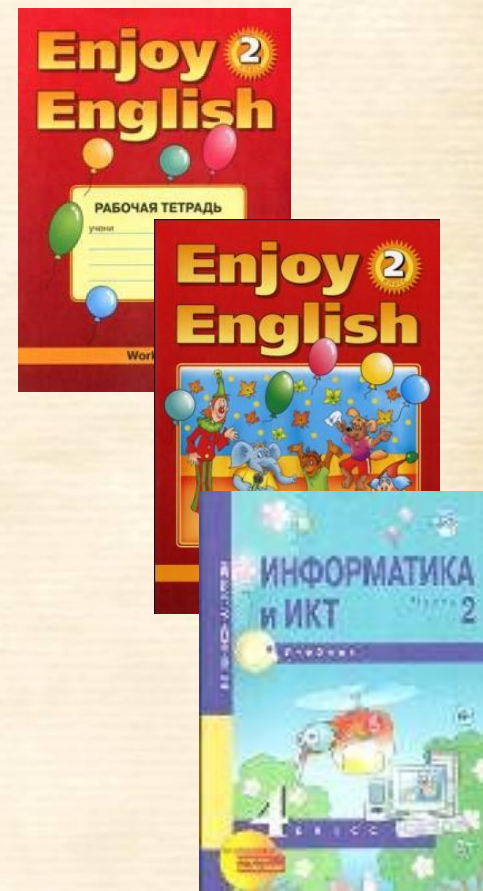
300 г



50 г



400 г



# Вес ранцев в течение недели

**ВТОРНИК**



**суббота**



**лёгкий (1150-2600)**

**тяжёлый (3200-4500)**





**Почему и сейчас вес  
портфеля не  
соответствует нормам?**



Мы поняли! Сейчас поймёте  
и вы!



# Рекомендации ученикам:

- ❑ Не носите лишнего в ранцах
- ❑ Проверяйте ежедневно и не забывайте вынуть из него ненужные вещи, так как тяжёлый портфель реальная опасность для опорно-двигательного аппарата





А можем ли мы уже сейчас проводить профилактические мероприятия для укрепления позвоночника



1. **«Великан»**. Встать на цыпочки, поднять руки вверх и вытянуть туловище все выше и выше, не сводя глаз с кончиков пальцев. Идти вперед, вверх. Вытягиваться
2. **«Военный на параде»**. Вытянуть руки по швам, прижать их к телу и идти, как военный на параде: вытягивая носок вперед и ставя ногу на всю ступню.
3. **«Ворота»**. Стать друг к другу, касаясь спинами. Поднять вверх обруч. Маленькими шажками разойтись в противоположные стороны, не отрывая глаз от обруча, и потянуться. Затем такими же маленькими шажками вернуться в и. п. и положить обруч на плечи. Голова при этом оказывается как бы в рамке обруча.
4. **«Любопытный»**. Лечь на пол, живот и ноги плотно прижать к полу, руки соединить за спиной в замок. Выгнув грудь, посмотреть вперед, по сторонам, назад. Следить, чтобы двигалась только голова, руки при этом прижимать к телу.
5. **«Сядьте по-турецки»**. Сесть на пол, скрестив ноги. Положить обе руки на колени и выпрямить спину.



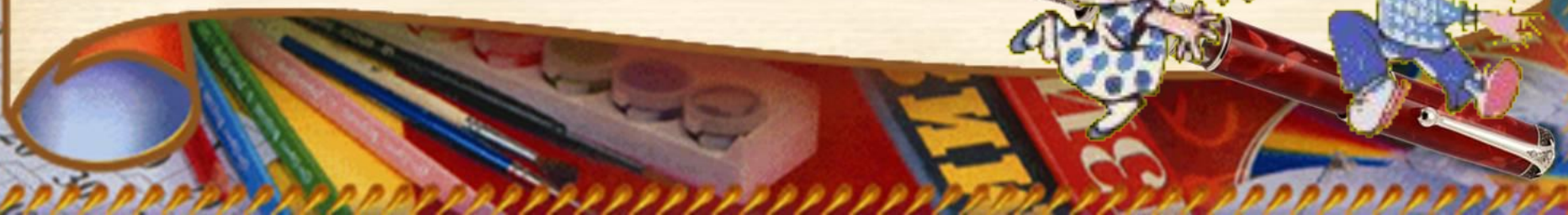
# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- **Правильная осанка – необходимое условие для нормального развития организма.**
- **Избыточный вес ранца – опасность искривления позвоночника.**
- **Необходимо принимать меры по снижению веса портфеля.**
- **Активно применяйте упражнения, способствующие укреплению осанки**





БЫТЬ здоровым –  
это здорово!  
Будьте здоровы!





**СПАСИБО  
ЗА  
ВНИМАНИЕ !**

