

# Исследовательский проект «Сколько весит портфель третьеклассника?»



Работу выполнили:  
ученики 3а класса  
МОУ «СОШ №2»

Г. Луги Ленинградской области

Руководитель:

Федорова Людмила Васильевна

2015г.

# ***Цель исследования:***

- Изучить вес портфеля учеников нашего класса и разработать рекомендации по улучшению сложившейся ситуации.
- Обратить внимание учеников на необходимость контроля веса портфеля с целью охраны собственного здоровья.

# Задачи:

- Измерить вес школьных портфелей, вес школьных учебников на примере 3 класса «А» МОУ «СОШ №2», установить соответствие весов санитарным нормам для школьников.
- Выявить причины нарушений санитарных норм.
- Доказать влияние тяжелых портфелей на здоровье школьника.
- Разработать рекомендации по снижению веса портфеля.

- ***Предмет исследования:*** школьный портфель ученика 3 класса общеобразовательной школы.
- ***Объект исследования:*** ученики 3 класса МОУ «СОШ №2»
- ***Гипотеза:*** Мы предполагаем, что тяжелый ранец вредит здоровью.

Для того чтобы узнать, как влияет ношение тяжелого ранца на здоровье школьника, мы:

- измеряли вес портфеля каждого ученика нашего класса ежедневно;
- Измерили вес каждого ученика нашего класса;
- собирали информацию из книг, журналов, газет, интернета;
- анализировали данные;

# Вес ранца

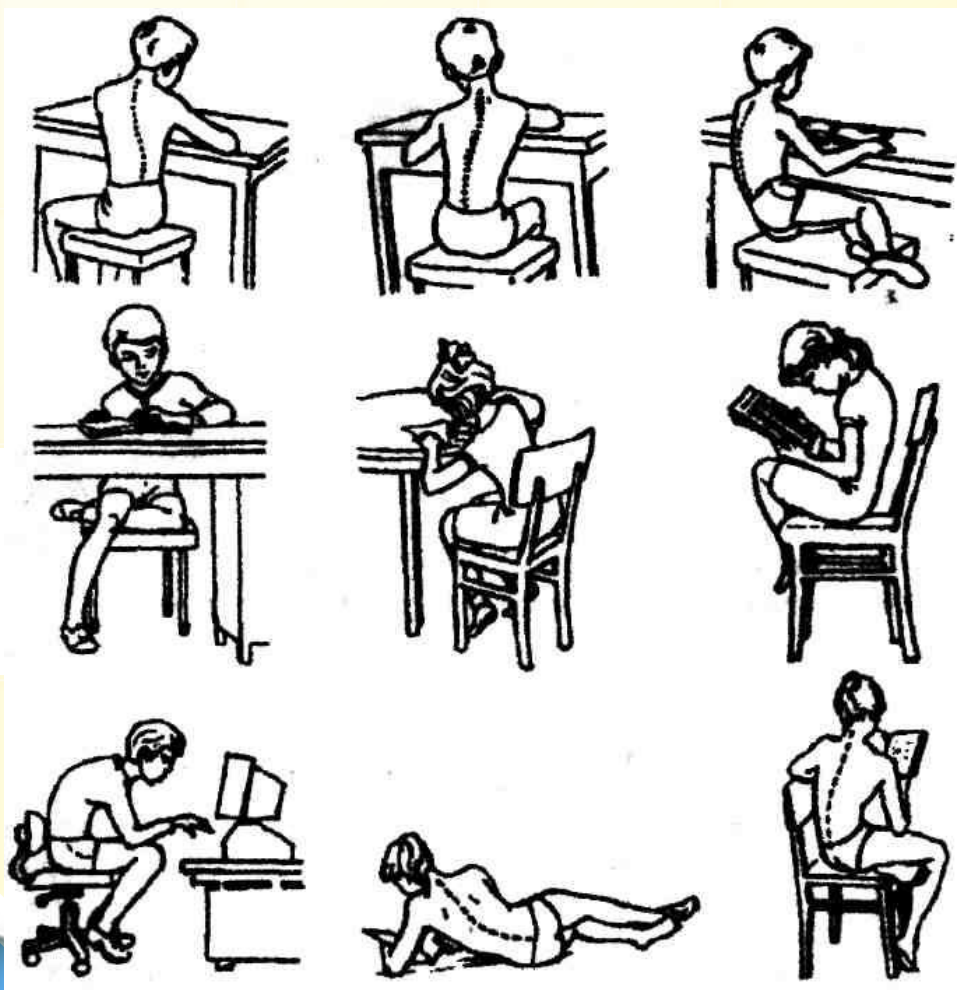
- Вес ранца должен быть не больше 10% веса ученика, т.е. вес ученика (в килограммах) надо разделить на 100 и умножить на 10.



10%



# Почему портится осанка?

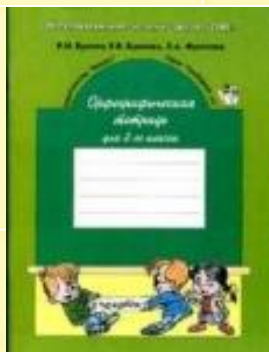


# Вес школьных учебников

270гр норма



246 гр. норма



45 гр. норма



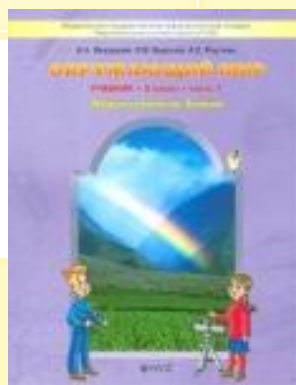
270 гр. норма



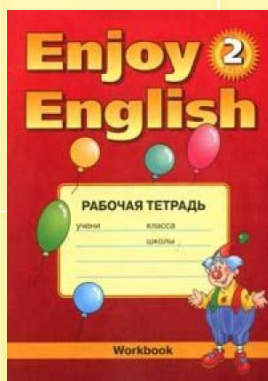
100гр. норма



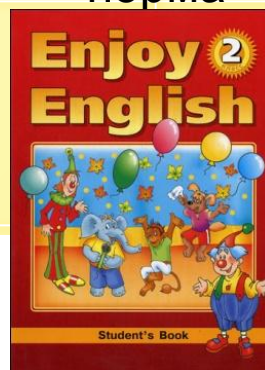
100гр. норма



300гр норма



280 гр норма



255гр. норма



200 гр норма



300гр норма



180 гр. норма



100гр. норма



45 гр. норма

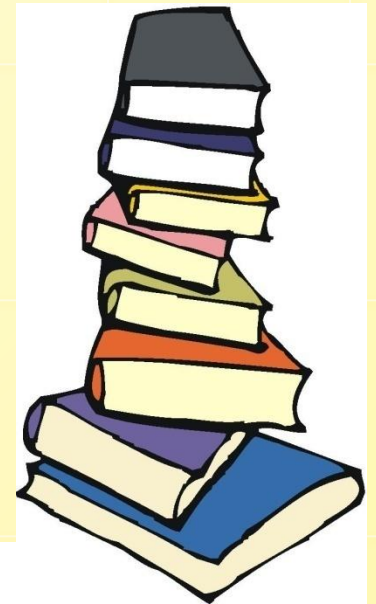


100гр. норма



# На всё есть нормы!

- «Гигиенические требования к изданиям учебников для общего и начального профессионального образования», 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 комплектом должен весить:

- 1-2 классы 1,5 кг
- 3-4 классы 2,5 кг
- 5-6 классы 3 кг
- 7-8 классы 3,5 кг
- 9-11 классы 3,5-4 кг



# Итоги исследования

Самый тяжелый портфель с принадлежностями 5,6 кг – 1 человек

Самый легкий портфель с принадлежностями 2,5кг – 1 человек

Самый тяжелый учебник 336 г

Самый «тяжелый» учебный день Четверг

Самый «легкий» учебный день Пятница

Самый правильный по весу портфель 2человека



# Рекомендации учителям:

- Приобрести второй набор учебников для школы.
- Оборудовать в школе места для хранения личных вещей.
- Носить один комплект учебников на парту.
- При составлении школьного расписания необходимо учитывать вес учебных комплектов, так как в один день портфель может быть тяжелый, а в другой – легкий.

# Рекомендации ученикам:

- Не носите лишнего в ранцах.
- Проверяйте ранец ежедневно и не забывайте вытащить из него ненужные учебники и другие вещи!



# Рекомендации родителям:

- Не покупать тяжелые ранцы! Врачи рекомендуют средний вес пустого ранца для ученика начальной школы – 300 г.
- - У ваших детей от тяжелых нагрузок портится осанка.
- - Ваши дети быстрее устают, таская за своей спиной тяжеловесы.
- - Пожалуйста, позаботьтесь о ваших детях и об их здоровье!

**СПАСИБО**

**ЗА**

**ВНИМАНИЕ!**

