1. Введение. ……………………………………………………… 2 - 3   
2. Основная часть. **Правильный портфель.  
 2.1 Из истории портфеля……………………………………..... 4**

**2.2.Санитарные нормы и правила, регламентирующие вес школьного портфеля………………………………………………………… 5**

**2.3. Выбор в пользу ранца…………………………………….. 6-8**

3. Практическая часть

3.1. Анализ характеристик ранцев обучающихся 3 Е класса 9-10

3.2. Исследование фактического веса ранцев учеников

3Е класса ……………………………………………… 11-12

3.3. Анализ веса учебных пособий……… 13-14

3.4.Подсчёт необходимого содержания портфеля в каждый из

учебных дней недели………………………………………………. 15-16

3.5. Социологический опрос…………………………… 17-19

4. Заключение………………………………………………….. 20   
5. Используемые ресурсы……………………………… 21   
6. Приложение   
1. Анкета для учащихся……………………………………………. 22

2. Памятка «Каким должен быть правильный ранец».................... 23

**Введение.**

В августе мы с мамой отправились в магазин покупать новый портфель для школы. Портфелей, ранцев, рюкзаков было огромное множество. Я, конечно, выбрал яркий, но мама сказала, что он должен быть не только красивым, но удобным и лёгким, чтобы не навредить моему здоровью. Вот это да! Как же портфель может навредить здоровью?

Медики утверждают, что ежедневно носить тяжёлый портфель очень вредно. Ортопедические патологии выходят чуть ли не на первое место среди других заболеваний у детей.

Вот почему тему своего проекта я считаю актуальной.

**Цель исследования:**

выявление влияния веса ранца младшего школьника на состояние его здоровья.

**Задачи:**

- изучить литературу по теме «Вес школьного портфеля»;

- измерить вес школьных портфелей, вес школьных учебников на примере 2«Б» класса, сравнить с установленными санитарными нормами;

- дать рекомендации по выбору школьного ранца.

**Объект исследования**: ученик 2 класса

**Предмет исследования**: школьный портфель ученика 2 класса

**Гипотеза**: я предполагаю, что тяжёлый и неправильно выбранный портфель вредит здоровью младшего школьника.

**Методы исследования**: социологический опрос, наблюдение и системный анализ.

Для проверки гипотезы было проведено исследование, которое включает три этапа.

|  |  |
| --- | --- |
| Этапы | Сроки выполнения |
| Iэтап. Организационный.   * выбор темы исследования; * определение цели и задач исследования; * составление плана работы; * выбор доступных и наиболее приемлемых методов исследования. | сентябрь |
| 2 этап. Основной.   * изучение литературы; * проведение эксперимента ( взвешивание одноклассников, портфелей, учебных принадлежностей; * обработка данных, сравнение их с научными данными; * анкетирование одноклассников. | октябрь |
| 3этап. Заключительный**.**   * презентация работы; * проведение классного часа « Вес школьного портфеля»; * составление рекомендаций по выбору «правильного портфеля». | ноябрь |

**Основная часть. Правильный портфель.**

**2.1 Из истории портфеля.**

За сотню лет школьный портфель изменился до неузнаваемости. До революции ранцы в России делали из чёрной кожи с крышкой, обшитой тюленьим мехом. Таскать все это на плечах было весьма удобно.

В портфелях книги и тетради начали носить в послевоенное время, но чаще в школы ходили с полевыми сумками, доставшимися от вернувшихся с фронта родственников.

В более поздние времена стандартный школьные ранцы были похожи друг на друга : одного размера, из крепкого кожзаменителя, чаще всего тёмно-коричневого цвета. Промышленные дизайнеры утверждали, что цвет не должен отвлекать детей от учебы. Тяжёлые и неудобные ранцы имели всего пару отделений.

В старших классах стало модно иметь кейс – он придавал своему обладателю солидность. Его обклеивали наклейками, а иногда за неимением таковых попросту разрисовывали поверхность дипломата английскими надписями. Девочки постепенно заменяли портфели элегантными сумочками, что, в конечном счёте, сказывалось на их осанке.

**2.2.Санитарные нормы и правила, регламентирующие вес школьного портфеля.**

Из года в год школьные портфели становятся тяжелее. Это связано, прежде всего, с увеличением количества учебных предметов.

Согласно СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (приложение 1), а также в Единых санитарно-эпидемиологических требованиях к товарам, подлежащим санитарно-эпидемиологическому надзору,  **вес ранца без учебников** для учащихся 1-4 классов должен быть не более 700 граммов.

В тоже время,**ортопедические нормы ограничивают вес школьного рюкзака от 10 до 15 % от веса школьника**. В 2010 году были утверждены **новые требования к весу учебников**и письменных принадлежностей (п.10.32). **Вес ежедневного комплекта учебников** и письменных принадлежностей **не должен превышать**: для учащихся 1-2-х классов - более 1,5 кг, 3-4-х классов - более 2 кг.

Согласно Санитарным правилам и нормативам СанПиН 2.4.7.1166-02 2.4.7. Гигиена детей и подростков "Гигиенические требования к изданиям учебным для общего и начального профессионального образования" **вес учебника не должен быть более:** 300 г для 1 - 4 классов.

Как облегчить жизнь ребенку? Ведь содержимое школьного ранца приводит к возникновению болей в спине, искривлению позвоночника, портит осанку и походку, может вызвать радикулит, плоскостопие. Тяжелый ранец повышает опасность травм, а утомление плохо сказывается на трудоспособности: усталый ребенок не сразу может включиться в работу,

успеваемость страдает**. Так же страдает и зрение.** По статистике за 5 лет учебы зрение падает у трети всех школьников. **Вот почему**так важно соблюдать установленные СанПиНом требования.

**2.3. Выбор в пользу ранца.**

Сегодня в продаже есть ранцы, рюкзаки, папки, сумки, кейсы, дипломаты. Что же выбрать, чтобы не навредить здоровью? Медики рекомендуют ранец.

Согласно ГОСТу, ученический ранец — это «кожгалантерейное изделие с плечевыми ремнями, предназначенное для переноски учебников, школьно-письменных принадлежностей на спине». Ученический портфель, по тому же ГОСТу, плечевых ремней не имеет и должен носиться в руке. Именно из-за этого ортопеды не рекомендуют покупать его детям. Постоянная переноска тяжестей в руке может привести к сколиозу и другим проблем с позвоночником.

Правильно надетый ранец на оба плеча позволяет равномерно распределить нагрузку на позвоночник, благодаря чему он не искривляется, спина ровная, не устает. Если же носить ранец на одном плече, нагрузка будет ложиться на одну сторону позвоночника. Это грозит формированием неправильной осанки, сколиозом, станет болеть не только спина, но и голова, появится усталость, головокружение.

На что следует обратить особое внимание, выбирая ранец?

1. Ортопедическая спинка повторяет естественный изгиб позвоночника, помогает формированию правильной осанки. В нижней части спинки должен находиться поясничный упор — небольшой валик, на который при правильном ношении ранца будет приходиться основная нагрузка.

Сама спинка должна быть жёсткой, но при этом иметь мягкую подкладку, чтобы ребенку было комфортно носить ранец. Такая же подкладка должна быть у лямок, иначе они будут врезаться в плечи. Лямки обязательно должны регулироваться по длине (это требование прописано в ГОСТе) и не растягиваться. Такая конструкция помогает добиться того, чтобы ранец плотно прилегал к спине ребенка. Оптимальная ширина лямок — 4-5 см.

Подкладки на спинке и лямках чаще всего обиты сетчатой «вентилируемой» тканью, благодаря которой спина ребенка не потеет. В некоторых моделях спинка полностью пластиковая, и функцию «вентилятора» выполняют специальные борозды, нанесенные на нее.

2. Материалы должны быть лёгкими, прочными, с водоотталкивающей пропиткой или покрытием, удобными для очистки. Для наших холодных зим важно ещё и такое качество, как морозоустойчивость. Иначе на морозе ранец затвердеет, и будет напоминать ледяную корку.

3. Швы и канты, прочные и тщательно обработанные (это исключает возможность того, что ребенок порежется). Пластиковые детали — гладкие, без сколов или заусенцев.

4. Замки и молнии — удобные и надежные, их легко открыть. Корпус с укрепленными углами — они увеличивают прочность ранца. Клапаны надежно защищают наружные карманы, от дождя и снега, несколько наружных карманов и удобное внутреннее отделение. Водонепроницаемое дно из пластика (или дно с пластиковыми ножками-упорами). Благодаря чему ранец можно смело ставить на землю, в снег и даже в лужу.

5. Светоотражающие элементы. Согласно ГОСТу, в школьных ранцах «должны использоваться детали из материалов контрастных цветов, отделочные детали и фурнитура со светоотражающими элементами». Именно они и яркая окраска ранцев делают нас заметнее на дороге.

Кроме того, в дизайне ранца должны использоваться флуоресцентные материалы, делающие нас заметнее в светлое время суток. Самые броские и, следовательно, заметные для водителей, цвета — жёлтый и оранжевый.

Примерка ранца.

Во время примерки нужно обратить внимание на следующее:

· ширина ранца должна быть примерно равна ширине плеч;

· верхний край ранца и плечи должны быть на одной высоте;

· нижний край ранца должен располагаться на уровне поясницы;

· ранец должен плотно прилегать к спине.

Проверить, можно ли, регулируя длину лямок, добиться такого положения ранца на спине — оно является оптимальным. При этом учитывать, что придется носить ранец и в рубашке, и в куртке, и в пуховике. Не стоит покупать ранец «на вырост»: нам будет неудобно, а исправить испорченную в детстве осанку очень сложно.

Идеальный школьный ранец — тот, что нравится не только родителям, но и ребёнку. То есть не только качественный, надежный, безопасный, но и привлекательный с точки зрения дизайна.

**Практическая часть.**

**3.1.** Анализ характеристик ранцев обучающихся 2 Б класса.

Пользуясь полученными знаниями, я решил провести исследование и узнать: правильные ли ранцы у моих одноклассников. В эксперименте приняли участие 14 девочек и 14 мальчиков 2 Б класса. Мы посмотрели все ранцы по 10 параметрам, и результаты занесли в таблицу 1.

Характеристика ранцев 2Б класса.  **Таблица 1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **н/п** | **ФИ** | **Вес ранца в г** | **Наличие ортопедической спинки** | **Наличие регулируемых ремней** | **Наличие светоотражателей** | **Водоотталкивающая ткань** | **Прочные швы и канты** | **Наличие клапанов от дождя и снега** | **Наличие удобных замков** | **Наличие пластикового дна или ножек** | **Хорошо сохраняет форму** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **12** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **13** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **14** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **15** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **16** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **17** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **18** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **19** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **20** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **21** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **22** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **23** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **24** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **25** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **26** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **27** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **28** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Из таблицы видно, что правильные ранцы в соответствии с требованиями веса ( не более 700г) только у …. человек в классе. У …. человек ранцы превышают допустимый вес. Самый тяжёлый - у ………. . При этом ранцы – тяжеловесы могу стать причиной различных патологий в развитии опорно-двигательной и сердечно-сосудистой системы.

По другим параметрам почти все ранцы соответствуют норме. Нет светоотражающих элементов у ……... Ребенок с таким портфелем на спине не заметен издалека, днем и в сумерках. Учитывая то, что по дороге в школу и из школы многим детям приходится переходить улицы с оживленным движением, это очень важно.

**3.2. Исследование фактического веса ранцев обучающихся 2Б класса.**

Затем, измерили вес каждого ученика нашего класса, **взвесили пустые портфели и портфели с учебными принадлежностями в каждый учебный день недели . Данные оформили в таблицу 2.**

**Фактический вес ранцев обучающихся 2Б класса. Таблица 2.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **н/п** | **ФИ** | **Вес ученика в кг** | **Вес ранца** | | | | | | **Фактический вес** | **Правильный вес** | **Вывод** |
| **Понедельник** | **Вторник** | **Среда** | **Четверг** | **Пятница** | **Суббота** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **12** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **13** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **14** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **15** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **16** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **17** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **18** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **19** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **20** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **21** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **22** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **23** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **24** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **25** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **26** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **27** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **28** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Мы рассчитали индивидуальный правильный вес портфеля для каждого ученика 2Б класса, исходя из веса тела и знаний о том, что вес портфеля должен быть равен 10% от веса школьника. Средний вес портфеля каждого ученика был рассчитан как среднее арифметическое число, исходя из веса портфеля, измеренного в 6 учебных дней и поделенного на 6.

Из таблицы 2 видно, что ученик 2Б класса ежедневно носит на плечах в среднем ….. Самым тяжёлым ранец бывает в ……... Самым лёгким ранец оказался в ……... После проведенного эксперимента мы подвели итоги, и оказалось, что ближе всего к « правильному ранцу» оказались ранцы …... У …… учеников класса ранцы превышают норму, следовательно, влияют на здоровье.

**3.3. Анализ веса учебных пособий**

При анализе веса школьного портфеля нельзя обойти массу его содержимого, а именно вес школьных учебников, тетрадей и прочих школьных принадлежностей. Информацию о весе школьных принадлежностей мы поместили в таблицу 3.

**Таблица 3**

**Вес школьных принадлежностей обучающихся 2Б класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№/п** | **Наименование учебника** | **Вес, г** |
| 1. | Литературное чтение. |  |
| 2. | Тетрадь по литературному чтению. |  |
| 3. | Русский язык. |  |
| 4. | Печатная тетрадь по русскому языку |  |
| 5. | Рабочая тетрадь в линейку 12л |  |
| 6. | Математика |  |
| 7. | Рабочая тетрадь в клетку 12л |  |
| 8. | Окружающий мир |  |
| 9. | Печатная тетрадь по окружающему миру |  |
| 10. | Английский язык |  |
| 11. | Печатная тетрадь по английскому языку |  |
| 12. | Информатика |  |
| 13. | Печатная тетрадь по информатике |  |
| 14. | Дневник |  |
| 12. | Набор для рисования (краски, кисточки) |  |
| 13. | Физкультурная форма |  |
| 14. | Пенал |  |
| 15. | Набор для трудов |  |

Вес учебного пособия по санитарным нормам не должен быть более 300 г для 1 - 4 классов. Из таблицы видно, что практически все учебные пособия соответствуют гигиеническим нормам - 300 гр. для ученика начальной школы. «Нарушителем» - является ………….

**3.4. Подсчёт веса необходимого содержимого портфеля в каждый из учебных дней недели.**

**Так же мы посчитали вес содержимого ранца в каждый учебный день. Данные занесли в таблицу 4.**

**Таблица 4**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Понедельник** | **вес** | **Вторник** | **вес** | **Среда** | **вес** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Четверг** | **вес** | **Пятница** | **вес** | **Суббота** | **вес** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  |  |  |  |  |

Из таблицы видно, что самый «тяжёлый» день - …….., самый «лёгкий» ……. Даже, если в портфель положить только самое необходимое, то всё равно его вес далёк от санитарной нормы (вес).

**3.5. Социологический опрос.**

В качестве пятого этапа исследования был выбран метод социологического опроса. В опросе принимали участие учащиеся исследуемого 2 «Б» класса. Вопросы анкеты помещены в Приложении 1. Результаты опроса заключены в таблицы 5 - 9.

**Таблица 5**

**Тип школьного портфеля**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№/п** | **Тип портфеля** | **2 КЛАСС** | |
| **чел.** | **%** |
| 1. | портфель |  |  |
| 2. | ранец |  |  |
| 3. | рюкзак |  |  |
| 4. | сумка |  |  |

Из таблицы 5 видно, что большинство второклассников предпочитают …... Их количество составило …..% . Предпочитали бы носить книги в ранце …..% , в сумке …% .

**Таблица 6**

**На что обращают внимание при покупке портфеля**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№/п** | **Тип портфеля** | **2**  **КЛАСС** | |
| **чел.** | **%** |
| 1. | рисунок |  |  |
| 2. | наличие карманов |  |  |
| 3. | размер |  |  |
| 4. | вес |  |  |
| 5. | на всё |  |  |

Из таблицы 6 следует, что наибольшее количество опрашиваемых учащихся при покупке портфелей обращают внимание на **рисунок**  **–**…..% и ……% опрошенных учеников – на **размер и вес.**

Оценка веса собственных портфелей учащихся представлена в таблице 7.

**Таблица 7**

**Самостоятельная оценка веса портфеля**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№/п** | **Тип портфеля** | **2**  **КЛАСС** | |
| **чел.** | **%** |
| 1. | тяжёлый |  |  |
| 2. | лёгкий |  |  |
| 3. | слишком тяжёлый |  |  |
| 4. | нормальный |  |  |

Данные таблицы говорят о том, что большинство школьников считает, что их портфель имеет …… вес, т.е. они не считают его ……. Существует ли реальная возможность носить в школу не все школьные принадлежности? На этот вопрос отвечает таблица 8.

**Таблица 8**

**Ношение в школу всех школьных принадлежностей**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№/п** | **Тип портфеля** | **2**  **КЛАСС** | |
| **чел.** | **%** |
| 1. | да, всегда |  |  |
| 2. | нет, не всегда |  |  |
| 3. | иногда |  |  |

По данным таблицы 8 можно сделать вывод, что младшие школьники добросовестно носят в школу все необходимые школьные принадлежности. Каждый день, усердно заполняя свой ранец необходимыми книгами и тетрадками, второклассники перегружают свой портфель, причиняя тем самым вред своему здоровью.

Нравятся ли опрошенным ребятам их школьные портфели? Об этом в таблице 9. Из неё видно, что …….опрошенных школьников нравятся/не нравятся их портфели, которые они выбирали сами или с родителями.

**Таблица 9**

**Отношение опрошенных учащихся к своим портфелям**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п.п.** | **Тип портфеля** | **2 класс** | |
| **чел.** | **%** |
| 1. | нравится |  |  |
| 2. | не нравится |  |  |

 Мы попросили опрашиваемых ребят дать свои рекомендации, каким образом можно снизить вес школьных портфелей. **Вот какие рекомендации дали ученики 2Б класса:**

* оставлять все учебники в школе;
* не носить лишние вещи;
* иметь два комплекта учебников( один-дома, другой – в школе).

 Подводя итог высказанным предложениям, а также выражая свое мнение, мы считаем, что для того, чтобы облегчить портфель ребенка необходимо просто: не носить в портфелях ничего лишнего. Ежедневно проверять ранцы и вытаскивать из него все ненужные предметы. При составлении школьного расписания необходимо учитывать вес учебных комплектов, так как в один день портфель может быть тяжелый, а в другой – легкий. Совет для родителей – не покупать своим детям портфели больших размеров, потому что они будут стараться загрузить туда максимально большое количество предметов.

**4. Заключение.**

В процессе работы по данной теме я изучил теоретический материал, провел ряд практических исследований, которые показали , что проблема выбора и наполнения ранца в классе существует, а следовательно, существует угроза детскому здоровью. Моя гипотеза подтвердилась.

С данной темой я выступил перед одноклассниками на классном часе. Вклеил памятку **«Каким должен быть правильный ранец»** в дневники одноклассникам, чтобы родители могли сориентироваться при выборе нового ранца своему ребёнку.

**Используемые ресурсы.**

* А. Лопанин. Тяжелая ноша.// Новости медицины – журнал. – Выпуск № 4 2009г.
* С. Прокошева. Увесистые знания.//Невское время № 11 2010г.

Интернет:

# <https://www.vedu.ru/news-skolko-dolzhen-vesit-ranec-shkolnika/> Сколько должен весить ранец школьника или какова тяжесть современного образования

**Приложение 1.**

**Анкета для учащихся.**

1. Что Вы предпочитаете:

* портфель
* ранец
* рюкзак
* сумку

2. На что обращаете внимание при покупке портфеля:

* рисунок
* наличие карманов
* размер
* вес

3. Вы считаете, что Ваш школьный портфель:

* тяжёлый
* лёгкий
* слишком тяжёлый
* нормальный.

4. Вы всегда носите в школу все необходимые принадлежности?

* да
* нет
* иногда.

5. Сколько лет Вашему портфелю?

6. Вам нравится Ваш портфель?

* да
* нет.

7. Вы сами выбирали свой портфель в магазине?

* да, сам
* да, с родителями
* нет, родители
* нет, это подарок.

8. Как облегчить школьный портфель? Ваши предложения.

# Приложение 2.

# Памятка « Каким должен быть правильный ранец»

* С двумя широкими лямками.
* Дно ранца должно располагаться на 5 см ниже поясницы школьника.
* Легким ,плотно прилегающим к спине, с мягкой прокладкой.
* Хорошо сохранять форму, иначе , тетрадки и учебники в нем будут мяться, груз будет распределяться неравномерно.
* Иметь надежные, но не очень тугие застежки.
* Иметь удобную крепкую ручку.
* Прочным.
* Изготовлен из легко моющегося материала.
* Иметь много кармашков и отделений..
* Обеспечивать безопасность ребенка на дороге, то есть иметь яркие вставки из специальных отражающих свет материалов.