Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение

средняя образовательная школа №1 с. Возжаевки

«Изучение влияния веса рюкзака младшего школьника на состояние его здоровья»

Исследовательская работа

Выполнил: Новиков Алексей,

ученик 2 «А » класса.

Руководитель:

Жогова Елена Владимировна,

учитель начальных классов.

2013 г.

**Оглавление.**

1. Введение ……………………………………………………………… 3 – 4

2. Обзор литературы ……………………………………………………. 5 – 13

3. Основная часть ………………………………………………………… 14 – 15

4. Выводы ………………………………………………………………… 16

5. Библиографический список …………………………………………… 17

6. Приложения……………………………………………………………… 18 - 20

**Введение.**

Перед началом каждого учебного года дети с родителями отправляются в магазин выбирать школьный портфель. Это радостное и волнительное событие. Ведь портфель является одним из главных атрибутов школьника.

В магазине у меня просто глаза разбегались, какие они все разные: по оформлению, цвету, весу. Очень хочется, чтобы он был удобен, красив и вместителен.

Однако, нося за плечами тяжелые рюкзаки, российские школьники, оказывается, грубо нарушают санитарные нормы, но за этим никто не следит.

Новость о том, что с октября 2010 года вступили в силу новые санитарные нормы для школьников, которые ограничивают вес ранца ученика до 1 - 2 килограммов, привела к эффекту разорвавшейся бомбы.. Тут же все ринулись взвешивать ранцы своих детей, и пришли к ошеломляющим результатам.

Оказалось, что вес портфеля первоклашки как минимум в три раза превышает норму. Более того - он весит больше, чем портфель старшеклассника.

Нас заинтересовал этот вопрос, и мы решила узнать об историческом прошлом портфеля, познакомиться с мнением врачей, исследовать портфели учеников, нашего класса, данным требованиям.

**Цель:**

Выявить влияние веса рюкзака младшего школьника на состояние его здоровья.

**Задачи:**

**1.** Изучить научную литературу.

**2.** Выявить причины нарушений санитарных норм.

**3.** Измерить вес школьных портфелей, вес школьных учебников на примере

2 « А» класса,( установить соответствие весов санитарным нормам для школьников).

**4.** Доказать влияние тяжелых портфелей на здоровье школьника.

**5.** Разработать рекомендации по снижению веса портфеля.

**6.** Сделать выводы.

**Предмет исследования**: школьный портфель учеников 2 «А» класса.

**Гипотеза:** мы предполагаем, что тяжелый ранец вредит здоровью.

Основными **методами исследования** являются: анализ литературы и электронных ресурсов, социологический опрос, наблюдение и обобщение.

**Обзор литературы.**

**Из истории портфеля.**

Слово *«портфель»* пришло к нам из французского языка. *Porter*означает «носить»,  *feuille* – «лист». Это слово многозначное. Основное его значение – четырехугольная сумка с застежкой, обычно кожаная, для ношения деловых бумаг. 1

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

В более поздние времена плановой экономики стандартный школьный ранец при желании обладателя легким движением руки превращался в портфель: съемные ремешки легко отстегивались и без серьезных усилий возвращались на место. Дабы не вводить родителей в искушение и не развивать в самих школьниках чувство зависти, все ранцы делали похожими друг на друга: одного размера, из крепкого кожзаменителя, чаще всего –темно-коричневого цвета. Однако имелись и варианты – эстеты могли выбрать глубокий синий, колхозники – темно-зеленый. Промышленные дизайнеры утверждали, что цвет не должен отвлекать детей от учебы, но в действительности в СССР не выпускали белых или розовых ранцев по единственной причине: разработчиков просили сделать так, чтобы было практично и немарко. Тяжелые и неудобные ранцы имели всего пару отделений, так что более находчивые ученики вставляли внутрь дополнительные картонки, разделяя учебники и тетради по предметам.

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, чтобы хоть как-то угнаться за модой. Девочки постепенно заменяли портфели элегантными сумочками, что, в конечном счете, сказывалось на их осанке.

**Современность.**

Вопрос: в чем мой ребенок будет носить все необходимое для школы – задавал себе каждый родитель. Сегодня в продаже есть ранцы, рюкзаки, папки, сумки, кейсы, дипломаты. Старшеклассники в выборе более свободны, а вот требования к портфелю первоклассника очень жесткие. Каким же портфель должен быть, чтобы заботиться о здоровье, долго служить и радовать глаз?

Во-первых, для младшеклассников это обязательно должен быть ранец. Однако, нельзя позволять ребенку носить его на одном плече. 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 или портфель, нагрузка будет ложиться на одну сторону позвоночника. Это грозит формированием неправильной осанки, сколиозом. У ученика станет болеть не только спина, но и голова, он станет жаловаться на усталость, головокружение.

Конечно, ранец предпочтительнее портфеля: нагрузка распределена равномерно, руки свободны. Но как его правильно выбрать? Ведь магазины и рынки предлагают так много разных вариантов!

При покупке следует обращать внимание не только на красоту и яркость, но, прежде всего на функциональные качества. Для изготовления ранцев сейчас, как правило, используются различные кожзаменители или синтетические ткани. Эти 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. Да и срок службы такого ранца невелик. Чаще всего подобными недостатками страдают рюкзаки и сумки, которые привозят к нам из тех стран, где круглый год лето.

Согласно ГОСТу, школьный (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 (лямок) не имеет и должен носиться в руке. Именно из-за этого ортопеды и не рекомендуют покупать его детям. Постоянная переноска тяжестей в руке может привести к сколиозу и другим проблемам с позвоночником (по этой же причине нельзя позволять детям носить ранцы в руке или на одной лямке).

Разница между ранцем и рюкзаком — в том что, у первого корпус твердый, у второго, наоборот, мягкий. Жесткий корпус защищает одновременно и ребенка, и содержимое ранца. Твердая спинка не позволяет содержимому давить на спину ребенка. Кроме того, благодаря твердым стенкам и дну школьные принадлежности в ранце можно разместить правильно: тяжелые предметы ближе к спине, легкие — спереди, левая и правая сторона нагружены одинаково. Наконец, жесткий корпус сбережет содержимое ранца в случае, если ребенок его уронит. Или бросит. Или, например, решит прокатиться на нем с горки.

Выбирая школьный ранец, родители нередко обращают внимание только на количество карманов и отделений, качество материалов и прочность швов, дизайн и цену. Разумеется, все это важно, но на здоровье и безопасность детей влияет другое — вес ранца, наличие ортопедической спинки и светоотражающих элементов.

Ортопедическая спинка повторяет естественный изгиб позвоночника и поэтому не вредит, а наоборот, 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 жесткой, 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, поскольку только с их помощью можно правильно расположить ранец на спине. Лучше, если регулирующие пряжки имеются не только в нижней, но и в верхней части лямок. 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.

Светоотражающие элементы. Не все родители понимают их важность, но именно светоотражающие элементы и яркая окраска ранцев делают детей заметнее на дороге. Согласно ГОСТу, в школьных ранцах «должны использоваться детали из материалов контрастных цветов, отделочные детали и фурнитура со светоотражающими элементами». Правила дорожного движения рекомендуют всем пешеходам при движении в темное время суток или в условиях недостаточной видимости «иметь при себе предметы со светоотражающими элементами».

Итак, у нас в руках ранец с ортопедической спинкой, который легче 1 кг и со всех сторон обвешан светоотражателями? Отлично! Теперь можно обратить внимание на материал, фурнитуру и другие показатели качества. Вот что отличает действительно качественный школьный ранец:

Ткань легкая, прочная и водонепроницаемая (нейлон или полиэстер). Рисунок с нее не стирается и не смывается. Ранцы некоторых производителей можно даже мыть

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

Замки и молнии — удобные и надежные, их легко открыть не только вам, но и вашему ребенку. Корпус с укрепленными углами — они увеличивают прочность ранца. Клапаны надежно защищают наружные карманы, молнии и внутреннее отделение от дождя и снега, несколько наружных карманов и удобное внутреннее отделение. Во внутреннем отделении — еще несколько отсеков и карманов, позволяющих правильно расположить в ранце все необходимое. Водонепроницаемое дно из пластика (или дно с пластиковыми ножками-упорами). Благодаря чему ранец можно смело ставить на землю, в снег и даже в лужу.

Примерка ранца.

После того, как вы нашли ранец, отвечающий всем этим требованиям, надо его примерить. Конечно, сделать ребенку сюрприз не получится, зато мы будем уверены, что ранец подойдет. Во время примерки нужно обратить внимание на следующее:

* ширина ранца должна быть примерно равна ширине плеч ребенка;
* верхний край ранца и плечи ребенка должны быть на одной высоте;
* нижний край ранца должен располагаться на уровне поясницы;
* ранец должен плотно прилегать к спине ребенка.

Проверить, можно ли, регулируя длину лямок, добиться такого положения ранца на спине у ребенка — оно является оптимальным. При этом учитывать, что ребенку придется носить ранец и в рубашке, и в куртке, и в пуховике.

Если ранец сидит неправильно или существенно шире плеч, попробовать примерить другую модель. Не стоит покупать ранец «на вырост»: ребенку будет неудобно, а исправить испорченную в детстве осанку очень сложно.

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

Сейчас в наших магазинах можно найти ранцы самого разнообразного дизайна. С героями популярных мультфильмов, с котятами и щенками, с автомобилями и футбольными мячами — для мальчиков, с принцессами, куклами и цветами — для девочек. Выбирая ранец, думайте не только о его удобстве и качестве, но и о том, нравится ли он ребенку. Часто одна и та же модель выпускается сразу в нескольких дизайнах — определитесь с ней и предоставьте ребенку выбирать расцветку.

Качественный школьный ранец сегодня стоит в среднем около 3 000 рублей. Многие родители рассуждают так: зачем тратиться на дорогой ранец, когда можно купить легкий и дешевый рюкзак? Тем более что к следующему классу ребенок может подрасти или порвать старый или просто попросить новый... Однако после всего сказанного, думаю, вполне ясно, что такая беспечность может дорого обойтись.

Таким образом, **хороший школьный ранец:**

* весит менее 1 кг
* с ортопедической спинкой и регулируемыми лямками
* со светоотражателями спереди, на боках и лямках
* из прочной водоотталкивающей ткани
* с прочными швами и кантами
* с клапанами от дождя и снега
* с удобными замками и молниями
* с укрепленными углами и пластиковым дном
* с удобными карманами и вместительным внутренним отделением
* хорошо сохранять форму, иначе тетрадки и учебники в нем будут мяться, груз будет распределяться неравномерно, да и прослужит такой рюкзак недолго.
* с надежными, но не очень тугими застежками: чтобы, с одной стороны, не расстегивались постоянно, а с другой - были по силам слабым детским ручкам
* с удобной крепкой ручкой.

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

Осанка – это положение тела во время ходьбы, сидения, стояния. У человека с правильной осанкой стройная, красивая фигура: спина прямая, плечи развёрнуты, голова приподнята, живот втянут. При неправильной осанке плечи и голова опущены, спина сутулая, живот выпячен, колени согнуты.

Правильная осанка не только делает человека стройным и красивым. При правильной осанке происходит нормальное дыхание, хорошо работает сердце, свободно движется кровь по телу. Выработке правильной осанки способствуют утренняя зарядка, подвижные игры, спорт.

Правильная осанка формируется в первые годы жизни. Но наиболее важный период – с 4 до 10 лет, когда быстро развиваются механизмы, обеспечивающие вертикальную позу. На формирование неправильной осанки оказывают влияние хронические заболевания, недостаточный по времени отдых и пассивные формы его проведения, неправильное положение тела во время занятий, не соответствующая росту мебель, неудобная обувь и одежда. Не последнюю роль в этом играет вес школьного портфеля.

Год из года школьные ранцы становятся тяжелее. Исследования показывают, что вес ранца с учебниками у учеников начальной школы, как правило, достигает 5–6 кг, что в 2,5– 3 раза превышает допустимые гигиенические нормы. Это связано, прежде всего, с увеличением количества учебных дисциплин, а также большой вариативностью учебников и учебных пособий. Издатели не всегда придерживаются гигиенических рекомендаций в отношении веса изданий, превышая его из коммерческих соображений. С 1998 года введены в действие санитарные правила и 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 не должен превышать

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

Кроме того, считается, что***вес школьного портфеля не должен превышать 10 % от веса школьника***. Специалисты Института возрастной физиологии РАО называют похожие цифры. Без ущерба для здоровья первоклашки способны донести до школы ранец весом не более двух килограммов. В 11-13 лет безопасным считается переносить три килограмма.

Для справки: Вес портфеля школьника регламентируют Санитарные правила и нормативы, утвержденные главным государственным санитарным врачом Геннадием Онищенко 7 октября 2002 года. Они вступили в силу в феврале 2003 года и с тех пор не менялись. Согласно СанПиНам общая масса учебников из расчета на один учебный день в комплекте со школьными принадлежностями, без массы портфеля или ранца, не должна превышать допустимых гигиенических норм для перенесения учениками веса на расстояние до 3 километров.

Ношение портфеля, превышающего допустимые нормы, влияет на позвоночный столб и внутренние органы, к тому же ребёнок физически утомляется, идёт нагрузка на сердце. В ближайшем будущем это привёдет к возникновению болей в спине, искривлению позвоночника, испортит осанку и походку, может вызвать радикулит и другие заболевания. Помимо всего перечисленного возможно опущение внутренних органов, особо тяжело это может сказаться на здоровье наших девочек — будущих мам. Вот почему так важно соблюдать установленные СанПиНом требования.

Как было указано выше, никаких официальных документов, ограничивающих вес школьных ранцев, не существует. Зато есть физиологические нормы "грузоподъемности" для детей и подростков, которые ежедневно нарушаются в любой российской школе.

Избыточный вес ранца увеличивает опасность заболеваний суставов рук. У детей, постоянно носящих тяжести, может развиться плоскостопие. Тяжелый ранец, как и любой другой непосильный груз, повышает опасность травм, а утомление плохо сказывается на трудоспособности: усталый ребенок не сразу может включиться в работу, успеваемость страдает.

Таким образом, здоровье ребенка зависит от множества причин, не все из которых находятся в нашей власти. Но сделать так, чтобы какая-то часть их не ложилась бременем болезни на детей, вполне по силам взрослым.

**Основная часть.**

В процессе работы по данной теме мы изучали теоретический материал, провели ряд практических исследований, дающих ответ на состояние здоровья наших одноклассников.

Методика исследования:

- измерение массы пустого портфеля учащихся;

- составление списка предметов, находящихся в портфеле;

- измерение массы полного портфеля учащихся;

В результате исследований получилась такая таблица:

Таблица 1.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Фамилия, имя** | **Вес учащегося**  **кг** | **Вес полного портфеля** | **Вес пустого портфеля г** | **Содержание**  **Соотв./нет** |
| 1. | Балаганский Женя | 28 | 2500 | 500 | - , игрушка пистолет |
| 2. | Берлов Иван | 26 | 2000 | 300 | + |
| 3. | Бодяк Дима | 25 | 2000 | 500 | + |
| 4. | Бугай Юра | 26 | 3000 | 1000 | + |
| 5. | Ершов Артём | 25 | 3000 | 500 | + |
| 6. | Зайцева Алёна | 24,5 | 3000 | 500 | + |
| 7. | Латышкин Вова | 25,5 | 2000 | 500 | + |
| 8. | Липилин Алексей | 26 | 3000 | 500 | + |
| 9. | Малёваная Маша | 27 | 2500 | 500 | + |
| 10. | Новиков Алексей | 25 | 2500 | 1000 | + |
| 11. | Поздеев Артём | 23 | 3000 | 1000 | - (технологии нет в этот день) |
| 12. | Селиванова Полина | 24 | 2500 | 500 | + |
| 13. | Фрундина Ксюша | 22 | 2500 | 300 | + |
| 14. | Царёва Катя | 33 | 1800 | 300 | + |
| 15. | Швецов Дима | 34 | 2500 | 500 | + |
| 16. | Щербаков Захар | 26 | 2500 | 300 | + |

В графе «содержание портфеля» отражено умение учащихся правильно готовится к каждому уроку, отбирать принадлежности, необходимые в конкретный день.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  | Таким образом, по данным таблицы №1 видно, что только у 4-х учеников 2 «А» класса портфель не превышает норму. У остальных 12 человек вес ранца превысил гигиеническую норму. При этом ранцы – тяжеловесы могут стать причиной различных патологий в развитии опорно-двигательной и сердечно-сосудистой системы.  Мы видим, что вес «правильного» ранца не соответствует его реальному весу. Может быть, причина излишней нагрузки в том, что сам портфель слишком тяжел? Для этого мы и производили замер пустых ранцев, без школьных принадлежностей. Как свидетельствуют данные , вес пустого портфеля соответствует гигиеническим нормам, то есть не превышает 0,6 кг только у 13 учащихся 2 «А» класса. У троих учащихся вес пустого портфеля превышает гигиеническую норму почти в 2 раза.  После проведенного эксперимента мы подвели итоги, и оказалось, что «Самый правильный ранец» оказался у 3-х учеников ( 2 кг). «Самый тяжёлый ранец» - у 4 учеников (3кг). «Самый лёгкий ранец с принадлежностями» - у 1 ученика (1кг 800г).  Делая вывод по графе «содержание портфеля» можно сказать, что 14 учащихся нашего класса умеют , правильно готовится к каждому уроку, отбирать принадлежности, необходимые в конкретный день.  Затем я решил выяснить, в какой день недели самый «легкий» портфель, в какой день портфель нести «тяжело». Для начала я измерил портфель с принадлежностями по дням недели, и выяснил, что:   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | День недели | Вес портфеля | Спорт.форма | Общая масса | | понедельник | 1кг900г | +700г | 2кг600г | | вторник | 2кг100г |  | 2кг100г | | среда | 1кг700г |  | 1кг700г | | четверг | 1кг700г | +700г | 2кг400г | | пятница | 1кг800г | +700г | 2кг500г |     Но к массе портфеля с принадлежностями нужно трижды в неделю прибавить массу сумки со спортивной формой, значит еще +700г. Таким образом, я составил рейтинг дней недели:  На 1 месте – среда – в этот день всего 4 урока (1кг700г)  На 2 месте – вторник – 5 уроков (2кг100г)  На 3 месте – четверг – 5 уроков (2 кг400г)  На 4 месте – пятница – 5 уроков (2кг500г)  На последнем пятом месте – понедельник – 4 урока (2 кг600г) – в этот день портфель самый тяжелый.  Думаю, моя работа заставит ребят из нашего класса и их родителей задуматься о своем здоровье, и в следующий раз, при покупке портфеля, примут во внимание научные рекомендации по выбору портфеля.  **Заключение.**  Работая над темой исследования, я пришёл к выводу, что основой всего является здоровье. Тяжелый портфель за плечами школьника – это реальная опасность для сердечно-сосудистой системы и состояния опорно-двигательного аппарата ребенка. Осанку школьникам портят портфели, чей вес не соответствует санитарно-гигиеническим нормам.  Тяжелый портфель, как и любой непосильный груз, повышает опасность травм, а утомление плохо сказывается на трудоспособности: усталый ребенок не сразу может включиться в работу, а от этого страдает успеваемость.  Выводы:  1. Каждый ученик должен чётко уметь отбирать содержание портфеля.  2. Каждый родитель должен уметь выбрать «правильный портфель».  3.Необходимо владеть информацией о нормах, рекомендуемых для сохранения здоровья.  4. Нужно изучать ассортимент школьных портфелей.  Ученикам, у которых вес портфеля превышает установленные нормы, советуем не носить в школу лишних школьных принадлежностей.  Своими исследованиями я поделился с ребятами вторых классов и с родителями нашего класса.  **Библиографический список.**   1. 1. М.В.Антропова «Здоровье младшего школьника», М. «Вентана- Граф» 2007 2. 2. А. Бобырь. «Берегите спину.» Модернизация: шаг в будущее: приложение к Учительской газете. – Выпуск №2, с. 17   3. А. Лопанин. «Тяжелая ноша.» Новости медицин - журнал. Выпуск № 4 2009г.  4. «Правда, о школьных портфелях.» Сайт «Здоровье»  5.Протасов Б.И. «Что такое осанка?» Сайт [www.osanka.ru](http://www.osanka.ru/)  6.Федотова В.А. «О школьном портфеле для младших школьников.» Сайт [www.proshkolu.ru](http://www.proshkolu.ru/)  7. Толковый словарь русского языка Ушакова    **Приложение № 1**  **Памятка.**  **Каким портфель должен быть, чтобы заботиться о здоровье, долго служить и радовать глаз.**   * Ранец не должен быть шире плеч ребёнка. * Он должен иметь жёсткую заднюю стенку или алюминиевую рамку внутри спинки портфеля. * Плотно прилегать к спине, задняя стенка должна быть укрепленной, с мягкой прокладкой. * Иметь прочные широкие лямочки. (4-4,5 сантиметра), ношение сумки через плечо исключается. * Дно портфеля должно располагаться на 5 см ниже поясницы школьника. * Легким. * Хорошо сохранять форму. Портфель не должен деформироваться при укладке школьных принадлежностей. * Иметь надежные, но не очень тугие застежки. Такие, чтобы, с одной стороны, не расстегивались постоянно, а с другой - были по силам слабым детским ручкам. * Иметь удобную крепкую ручку. * Прочным. * Изготовлен из легко моющегося материала, водонепроницаемым и удобным для чистки. * Должен иметь необходимое количество карманов, каждый из которых выполняет определённую функцию. * Обеспечивать безопасность ребенка на дороге. Для этого на современных ранцах делают вставки из специальных ярких, отражающих свет материалов.   **Приложение № 2**  **АНКЕТА**  Прошу вас ответить на предложенные вопросы. Выбранный ответ нужно обвести кружочком или подчеркнуть.  **1. Какой у вас портфель?** *Форма: ранец, сумка, портфель (носят в одной руке), пакет.*   |  | | --- | |  | | **форма** | **цвет** | **страна производитель** |  | | |  |  |  |  | |     **2. Где вы покупали портфель?**  а) В магазине б) На рынке в) Мне портфель подарили  **3. Кто выбирает для вас портфель?**  а) Я сам/сама б) Мама/Папа в) С родителями вместе г) Родственники  **4. По каким признакам вы выбирали портфель? (Можно отметить несколько признаков)**  а) Цвет б) Форма в) Размер, вес г) Цена д) Наличие у портфеля ортопедической спинки  **5. Нравится ли вам ваш портфель или вы бы хотели его поменять? Напишите**  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  **6. Поддерживаете ли вы и ваши родители идею введения в школах «электронного» портфеля (портфель в виде небольшого компьютера)? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **7. Занимаетесь ли вы спортом? (Можно отметить несколько вариантов)**  а) Да, я посещаю секцию (укажите какую)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  б) Нет  в) Я делаю зарядку по утрам  г) Я хожу на физкультуру в школе  **8. Часто ли вас просят выпрямить спину, расправить плечи?**  а) Постоянно б) Иногда в) Нет, у меня хорошая осанка  **9. Вы посещали врача из-за проблем с осанкой?**  а) Да б) Нет  **10. Какими вы представляете портфель ученика в будущем?**  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  **Спасибо за ответы!** |  |  | |