

ВЛИЯНИЕ ВЕСА ШКОЛЬНОГО РАНЦА НА ОСАНКУ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА

Ямаева А.Р.

г. Янаула Республики Башкортостан, МБОУ «СОШ № 1», 3 класс

*Руководитель: Бадамына Л.Н., г. Янаула Республики Башкортостан, МБОУ «СОШ № 1»,
учитель начальных классов*

Народная пословица гласит:
«Деньги потерял – ничего не потерял,
Время потерял – много потерял,
Здоровье потерял – всё потерял».

Актуальность. В нашей стране выявлена высокая заболеваемость детей школьного возраста. Школьные годы – очень важный и серьёзный период в жизни каждого ребёнка. При поступлении в школу изменяется не только среда, но и образ жизни ребёнка, что ведёт к переутомлениям, физическим нагрузкам, к увеличению нарушений осанки детей. И в нарушении осанки младшего школьника большую роль играет простой школьный ранец. Постоянная нагрузка на не окрепший позвоночник может стать причиной многих болезней на всю дальнейшую жизнь.

Проблема младшего школьного возраста – тяжеловесный школьный ранец. Здоровье младшего школьного возраста меня взволновало, ведь это здоровье будущего поколения. И поэтому я решила исследовать данную тему и собрать как можно больше информации о том, как школьный ранец младшего школьника влияет на нарушение осанки обучающегося.

Перед собой в данном исследовании я поставила изучение ряда вопросов:

1. как тяжёлый школьный ранец влияет на осанку младшего школьника?
2. сколько должен весить школьный ранец?
3. как правильно выбрать школьный ранец?

Цель данного исследования: обратить внимание обучающихся на контроль веса своего ранца с целью сохранения здоровья.

Задачи исследования:

- изучить и подвести анализ теоретического материала по теме исследования;
- каким должен быть школьный ранец обучающегося в младшем школьном возрасте;
- подвести обучающихся к тому, что влияние тяжёлых школьных ранцев на здоровье обучающихся;
- провести тест на выявление неправильной осанки;
- измерить вес школьных учебников и рабочих тетрадей, школьных ранцев с учебными принадлежностями и без учебных принадлежностей;

- установить соответствие учебных пособий и школьных ранцев санитарным нормам.
- в течение недели понаблюдать за изменением веса школьного ранца в связи с учебными нагрузками;

- разработать рекомендации по снижению веса школьного ранца и предложить обучающимся, родителям и учителям.
- подвести итоги исследования.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что тяжёлый школьный ранец вредит здоровью обучающихся.

Объект исследования: обучающиеся 3 в класса МБОУ СОШ №1 г. Янаула.

Предмет исследования: школьный ранец обучающихся.

Методы исследования: анализ, опрос, наблюдение, эксперимент.

1. Влияние веса школьного ранца на осанку младшего школьника

1.1. Вес современного школьного ранца. Санитарные нормы и правила

Осанка – это положение тела во время ходьбы, сидения, стояния. В настоящее время существуют различные факторы, которые влияют на формирование неправильной осанки. Одним из основных факторов ухудшения осанки у школьников является обычный школьный ранец.

Современные школьные ранцы с каждым годом становятся всё тяжелее. Исследования учёных показывают, что вес школьного ранца с учебными пособиями у обучающихся начальной школы, достигает 5–6 кг, что в 2,5–3 раза превышает допустимые санитарно-гигиенические нормы. Это связано с увеличением количества учебных нагрузок, а также разнообразием школьных учебников и учебных пособий.

Количество детей, которые приходят в школу в 1 класс здоровыми, то к 11 классу их становится меньше. Происходит это по разным причинам, в том числе и из-за больших школьных нагрузок, и из-за веса того же школьного ранца. Родители и учителя должны задуматься о том, что ношение таких тяжеловесных ранцев для ребёнка не пройдёт бесследно. Учёные подсчитали,

что для маленького ребёнка носить школьный ранец в 4 кг равносильно тому, что если бы взрослый человек каждый день носил на работу килограммов 15–20. Действительно, стоит задуматься: «Сколько же весит школьный ранец обучающегося?» и «Сколько он должен весить, чтобы не навредить здоровью школьников?» [1].

Требования СанПиН к школьному ранцу указывает на то, что вес наполненного ранца не должен превышать 10% веса тела ребенка. В противном случае, это приведет к искривлению позвоночника и нарушению осанки.

Производители школьных ранцев не всегда придерживаются гигиенических рекомендаций в отношении веса ранцев, превышая его из коммерческих соображений. По Санитарным нормам вес школьных учебников для обучающихся в один учебный день, в комплекте с письменными принадлежностями (без веса школьного ранца), не должен превышать: 1–2 классы 1,5 кг; 3–4 классы 2,5 кг (Приложение 1).

Чрезмерный вес школьного ранца увеличивает опасность заболеваний, которые плохо сказываются на трудоспособности ребёнка в школе. Поэтому в целях профилактики нарушения осанки обучающихся младшего школьного возраста рекомендуется иметь два комплекта учебников: один – в школе, второй – дома [3].

1.2. Каким должен быть школьный ранец? (Приложение 2).

Сегодня выбрать школьный ранец, для обучающегося, непросто. От того, насколько удобно его носить, зависит здоровье ребенка. Выбирая модель школьного ранца, нужно внимательно ее изучить и оценить все положительные и отрицательные качества. При покупке следует обращать внимание не только на красоту и яркость, но, прежде всего, на его функциональные качества.

Для того чтобы правильно выбрать школьный ранец нужно обратить внимание на:

- жесткий внутренний каркас, который помогает распределять нагрузку, не позволяя острым предметам (например, краям учебников или карандашам) врезаться в спину;

- ортопедическую спинку, у которой есть несколько плотных подушечек, обтянутых дышащей сетчатой тканью, помогающие равномерно распределять нагрузку по всей спине школьника, чтобы поддержать правильную осанку;

- материал, из которого изготовлен ранец. Он должен быть плотным, синтетическим, так как за ним легче ухаживать.

- размер школьного ранца. Обратить внимание на то, чтобы верхний ее край не упирался в затылок школьника, а нижний не давил на поясницу и на вес ранца. Вес школьных ранцев должен быть для обучающихся начальных классов не более 600–700 грамм. Обязательно ляжки должны быть шириной 5 см, мягкие, из эластичной ткани и регулироваться по длине. У ранца должно быть два и более отделений и простая удобная застежка [4, 6, 7].

У школьного ранца есть и вспомогательная функция- светоотражающие элементы. Они в темное время суток делают вашего ребенка заметным на дороге.

1.3. Проблемы и решения снижения веса современного школьного ранца в зарубежных странах..

Эта проблема есть не только в нашей стране. Например, в августе 1996 г. министерство образования Австрии приняло решение об ограничении максимального веса школьных ранцев и рюкзаков в 10 % от веса тела школьника. На Тайване уже создали 10-дюймовый планшетный ПК, который имеет массу чуть более килограмма. О намерении заменить учебники ноутбуками заявили и власти Малайзии. Они предложили компьютерным компаниям разработать дешевый и практически невесомый компьютер стоимостью не более 50 долларов, который обучающиеся могли бы использовать от начальных классов до института. В Америке уже в школах у каждого школьника есть личный ящик, в который ученик может положить всё, что необходимо на занятиях.

В России также думают о том, чтобы заменить учебники техникой. Рассматривается вариант деления учебника по четвертям. У этого решения есть свои сторонники и противники. Вес ранца станет легче, но реализация этой идеи потребует больших средств, да и ученику будет трудно заглянуть в тот материал, который уже пройден или еще предстоит пройти (если не носить с собой все четыре части учебника).

Если присмотреться к мировому опыту, то становится понятно, что мы, как всегда, безнадежно отстали. Возможно, в скором времени у наших школьников вместо учебников появятся ноутбуки, а может быть все останется по-старому. Нам остается только ждать.

Выводы

На современном этапе актуальной проблемой здоровья у детей стала проблема формирования и сохранения красивой фигуры и правильной осанки тела. Эту проблему поднимают не только врачи, но и учителя,

она беспокоит самих детей и их родителей. Таким образом, из вышеизложенного следует, что:

- избыточный вес ранца увеличивает опасность искривления позвоночника. У детей, постоянно носящих тяжёлые ранцы, может развиваться 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;

- проблема веса школьного ранца есть во многих странах мира;

- школьный ранец надо покупать правильно по требованиям СанПиН.

Изучая литературу, посвящённую данной проблеме, я сделала вывод, что всё – таки одной из причин формирования неправильной осанки является школьный ранец. Поэтому, я решила исследовать данную тему и познакомить всех желающих с результатами моей работы.

2. Исследование веса современного школьного ранца

2.1. Исследование фактического веса школьного ранца обучающихся

Для проведения эксперимента мы исследовали школьный ранец обучающихся 3в класса МБОУ СОШ № 1 г. Янаул. Свои наблюдения мы записывали в таблицы. Всего было исследовано 25 ранцев и их содержание.

Цель: определить количество школьных ранцев, соответствующих либо не соответствующих гигиеническим нормам.

2.2. Правильный ранец. Санитарные нормы и правила

На первом этапе эксперимента был проведен классный час, где мы узнали у медицинского работника школы информацию о санитарных нормах и правилах, регламентирующие вес школьного ранца, о состоянии опорно-двигательной системы, в частности об осанке детей младшего школьного возраста и о том каким должен быть школьный ранец (Приложение 3).

2.3. Исследование теста «Проверь свою осанку»

На втором этапе эксперимента мы провели тест для определения осанки обучающихся нашего класса. Для проверки осанки мы вместе с медицинским работником школы провели тест и результаты заносили в таблицу (Приложение 4).

Самый простой способ проверки своей осанки заключается в следующем. Во-

первых, надо встать вплотную спиной к стене, смотреть прямо вперед (голова должна касаться стены). Руки опущены по швам. Во-вторых, если ладонь не проходит между поясницей и стеной, то осанка правильная. Если ладонь проходит свободно, значит мышцы брюшного пресса слабы и живот оттягивает позвоночник вперед – это осанка неправильная.

Таким образом, по данным таблицы видно, что, у 17 обучающихся правильная осанка, а у 8 обучающихся неправильная осанка.

2.4. Измерение веса пустого школьного ранца обучающихся

На третьем этапе эксперимента мы решили выяснить, сколько весит пустой школьный ранец обучающегося. Из главы 1 мы узнали, что вес правильного ранца далеко не всегда соответствует его реальному весу. Для начала мы узнали вес каждого ребёнка путём взвешивания. Затем решили выяснить: может быть, причина излишней нагрузки – в том, что сам школьный ранец слишком тяжёлый и взвесили все ранцы без школьных принадлежностей. Результаты приведены в *таблице* (Приложение 5).

Согласно санитарным правилам и нормативам СанПиН для младшего школьника вес школьных ранцев должен быть не более 600–700 грамм.

Таким образом, по данным таблицы видно, что в нашем классе из 25 обучающихся, только у 11 вес школьного ранца соответствует норме. У остальных вес ранца превысил гигиеническую норму. Мы увидели, что вес «правильного» ранца далеко не соответствует его реальному весу.

Можно сделать вывод о том, что школьные ранцы – тяжеловесы могут стать причиной различных заболеваний в развитии опорно-двигательной и сердечно-сосудистой системы.

2.5. Измерения веса школьных учебников обучающихся

На четвертом этапе эксперимента мы взвесили школьные учебники и рабочие тетради. Согласно санитарным правилам и нормативам СанПиН «Гигиенические требования к учебным изданиям для общего и начального образования» вес учебника не должен превышать 300 гр. в 1–4 классах.

Мы измерили все школьные учебники и рабочие тетради, результаты заносили в таблицу (Приложение 6).

Таким образом, по данным таблицы видно, что учебники русского языка и английского языка не соответствуют гигиеническим нормам, так как превышают допустимые нормы СанПиН. А все остальные

учебники и рабочие тетради соответствуют санитарно – гигиеническим нормам.

2.6. Измерения веса школьного ранца обучающихся с учебниками и учебными принадлежностями в течение недели

На пятом этапе эксперимента мы каждый день в течение недели измеряли вес школьных ранцев, и обнаружили, что самым тяжёлым школьный ранец бывает в среду и четверг. Это связано с учебной нагрузкой.

Самым лёгким школьный ранец оказался на шестой учебный день. Это связано с наименьшей нагрузкой на последний учебный день недели. Свои результаты мы занесли в таблицу (Приложение 7).

После проведенного эксперимента мы подвели итоги, и оказалось, что:

- «Правильный ранец» – у 2-х обучающихся.
- «Тяжёлый ранец с принадлежностями» – у 1 обучающегося.
- «Лёгкий ранец с принадлежностями» – у 4-х обучающихся
- «Тяжёлый» учебный день – это среда и четверг.
- «Лёгкий» учебный день – это суббота.

Результаты приведены в диаграмме (Приложение 8).

Рассмотрев содержимое школьных ранцев мы заметили, что у некоторых обучающихся в ранцах находятся лишние вещи – это учебники, которые не нужны в этот день, различные книги, огромные пеналы, краски и многое другое.

Выводы

Таким образом, после проведенного нами эксперимента большинство школьников носят школьные ранцы, которые причиняют вред их здоровью, в том числе осанке. И вес ранца далеко не соответствует его реальному весу.

Проведенное исследование показало, что несоответствие школьного ранца санитарно-гигиеническим нормам, может стать причиной заболевания опорно-двигательного аппарата. Поэтому нами были разработаны практические рекомендации для обучающихся, их родителей и для учителей.

3. Рекомендации по снижению тяжести школьных ранцев обучающихся

В качестве третьего этапа исследования нами был выбран метод социологического опроса. В опросе принимали участие обучающиеся 3в класса. Мы попросили ребят составить рекомендации, как можно снизить вес школьных ранцев. Рассмотрев материа-

лы, мы пришли к единому мнению и составили рекомендации по снижению тяжести школьных ранцев. (Приложение 9)

3.1. Рекомендации обучающимся

– Не носить ничего лишнего в школьных ранцах.

– Проверять школьный ранец ежедневно и не забывать убирать из него все ненужные учебники и предметы.

3.2. Рекомендации родителям

– Не покупайте тяжёлые ранцы.

– У детей от тяжёлых нагрузок портится осанка.

– Пожалуйста, позаботьтесь об их здоровье!

3.3. Рекомендации работникам школ

– Использовать только те школьные учебники и пособия, которые прошли гигиеническую экспертизу.

– Найти возможность (в начальной школе) использовать два комплекта учебников (один в школе, а один – дома).

– При составлении школьного расписания учитывать гигиенические требования к весу ежедневных учебных комплектов.

Заключение

Исследуя данную тему, мы пришли к выводу, что здоровье обучающихся зависит от многих факторов. Актуальность создавшейся ситуации может быть получена только тогда, когда вопрос контроля данной проблемы будет всегда находиться в поле зрения учителей, родителей и обучающихся.

Таким образом, изучив представленную литературу и материалы на Интернет – сайтах, я узнала, что здоровье ребенка зависит от множества причин. Одну из которых, мы рассмотрели и пришли к выводам, что:

– тяжёлый вес ранца увеличивает опасность искривления позвоночника;

– ежедневно проверять школьные ранцы и вытаскивать из него все ненужные предметы;

– при составлении школьного расписания необходимо учитывать вес учебных комплектов, так как в один день школьный ранец может быть тяжёлый, а в другой – лёгкий;

– не покупать тяжёлые ранцы, которые не соответствуют нормам;

– желательно иметь два комплекта учебников: один – для использования на уроках в общеобразовательном учреждении, второй – дома, для приготовления домашних заданий.

Наша школа не может обеспечить нас двойным комплектом. Значит, мы нарушаем требования СанПиН и калечим своё здоровье.

Список литературы

1. Андреева В.В. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей школьного возраста. Методические рекомендации. – Воронеж, 2007.
2. Правда о школьных портфелях [Электронный ресурс] // Здоровье.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 17.04.2003 № 51 (ред. от 28.06.2010) «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.7/1.1.1286–03». – С. 12.

4. Степанова М.И. Школьные ранцы и здоровье детей // Вестник образования. – 2004. – № 17.

5. Сухаревская Е. Проекты и исследования // Начальная школа. – 2008. – № 5.

6. 10 советов выбора правильного рюкзака [электронный ресурс]. – <https://babadu.ru/academy/article/vibor-shkolnogo-ranca>.

7. Как выбрать рюкзак? [электронный ресурс]. – <https://vyboroved.ru/vybor/1264-kak-vybrat-ryukzak-dlya-pervoklassnika.html>.

Приложение 1

Таблица 1

Вес школьного ранца в начальных классах

Класс	Вес школьного ранца
1 – 2	< 1,5 кг
3 – 4	< 2 кг

Приложение 2

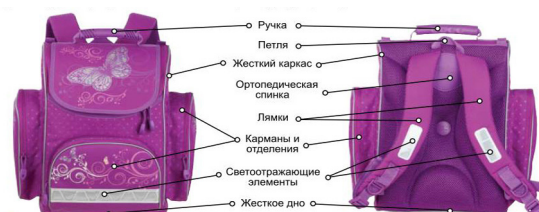


Рис. 1. Каким должен быть школьный ранец?



Фото 1

Приложение 3

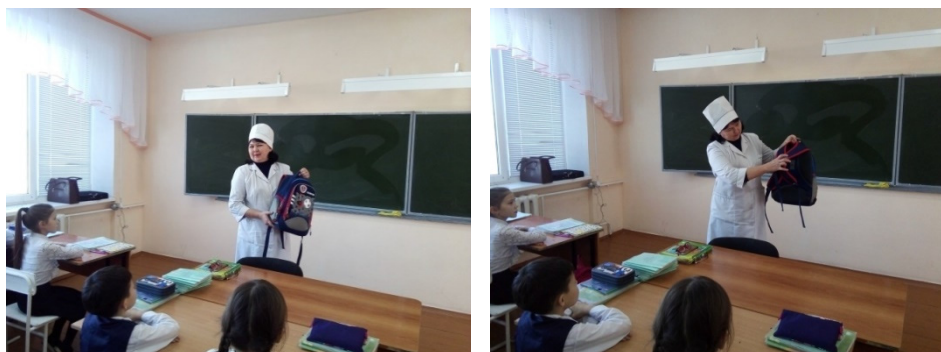




Фото 1. Санитарные нормы и правила, регламентирующие вес школьного ранца

Приложение 4
Таблица 1

Тест «Проверь свою осанку»

№	Имя	Правильная осанка	Неправильная осанки
---	-----	-------------------	---------------------

В результате обследования выявлено, что из 25 одноклассников 8 имеют нарушение осанки.

Приложение 5

Таблица 1

Результаты исследования по измерению веса пустого школьного ранца
(соответствие веса)

№	Имя	Вес тела ребенка кг)	Правильный вес ранца с учебным пособием	Реальный вес пустого ранца	Вывод
1	Илья	22,4	2,24	1,0	слишком тяжелый
2	Аделия	35,3	3,53	300	норма
3	Тимур	27,6	2,76	800	тяжелый
4	Алмаз	29,6	2,96	300	норма
5	Идель	30,5	3,05	300	норма
6	Аделия	24,2	2,42	800	тяжелый
7	Элина	24,7	2,47	1,0	слишком тяжелый
8	Айсэль	25,6	2,56	700	норма
9	Рамиль	32,9	3,29	1,0	слишком тяжелый
10	Азалия	20,3	2,03	200	норма
11	Эльдар	37,1	3,71	300	норма
12	Диана	28,3	2,83	500	норма
13	Радик	38,3	3,83	300	норма
14	Дамир	20,5	2,05	1,0	слишком тяжелый
15	Лия	42,6	4,26	500	норма
16	Фидель	25,8	2,56	1,0	слишком тяжелый
17	Карина	33,4	3,34	1,0	слишком тяжелый
18	Азалия	29,8	2,98	800	тяжелый
19	Нигина	33,8	3,38	800	тяжелый
20	Тагир	24,7	2,47	1,0	слишком тяжелый
21	Айрат	29,1	2,91	1,0	слишком тяжелый
22	Камиль	24,3	2,43	300	норма
23	Аяз	38,5	3,83	1,0	слишком тяжелый
24	Амина	27,1	2,71	200	норма
25	Виктория	29,9	2,99	800	тяжелый

Приложение 6

Таблица 1

Результаты исследования по измерения веса учебников

Название учебника	Вес учебника
Литературное чтение	278 г
Математика	294 г
Рабочая тетрадь по математике	246 г
Русский язык	308 г
Рабочая тетрадь по русскому языку	246 г
Окружающий мир	290 г
Рабочая тетрадь по окружающему миру	246 г
Английский язык	462 г
Рабочая тетрадь по английскому языку	264 г
Башкирский язык	282 г
Рабочая тетрадь по башкирскому языку	128 г
Татарский язык	270 г
Дневник	190 г

Приложение 7

Таблица 1

Результаты исследования по измерению веса школьного ранца с учебниками
и ученическими принадлежностями в течение недели

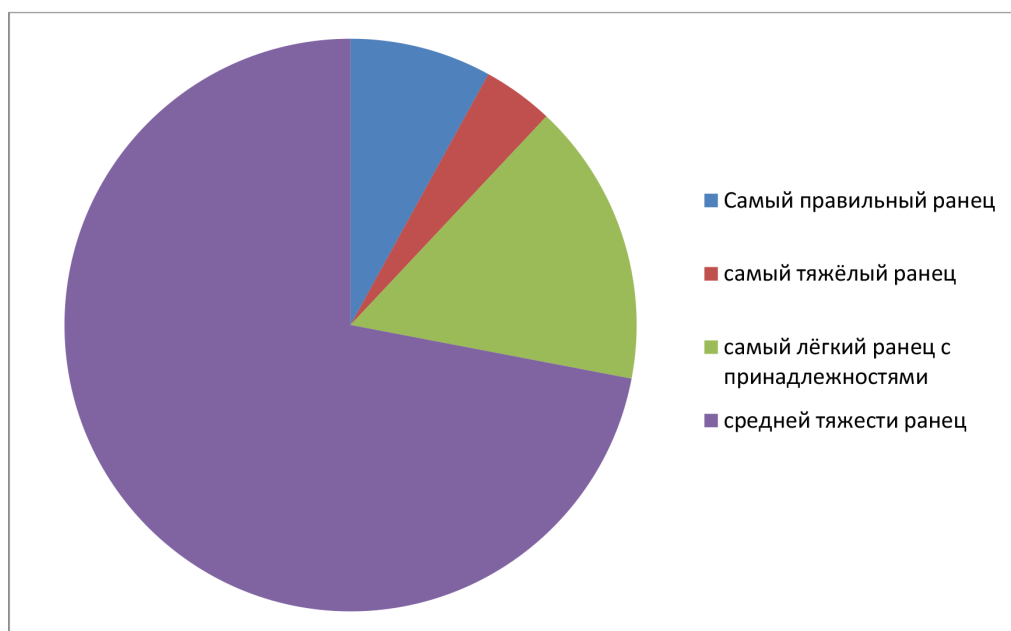
№	Фамилия, имя	Вес тела (кг)						
			понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота
1	Илья	22,4	3,6	3,9	3,8	3,8	3,4	1,6
2	Аделия	35,3	4,2	4,0	3,4	3,2	3,5	0,9
3	Тимур	27,6	4,3	3,6	4,1	3,8	3,5	1,5
4	Алмаз	29,6	2,5	3,1	3,5	2,9	2,9	0,9
5	Идель	30,5	3,8	3,0	3,1	3,5	4,1	0,9
6	Аделия	24,2	3,7	3,6	4,4	4,4	3,6	1,4
7	Элина	24,7	3,1	3,0	4,2	4,5	3,2	1,5
8	Айсэль	25,6	4,3	2,8	4,8	4,4	3,8	1,3
9	Рамиль	32,9	3,8	3,4	3,8	3,5	2,6	1,6
10	Азалия	24,3	2,3	2,1	2,4	2,4	2,2	0,8
11	Эльдар	37,1	3,4	2,8	3,6	3,8	3,2	0,9
12	Диана	28,3	4,4	5,4	4,2	4,8	3,9	1,2
13	Радик	38,3	4,3	3,6	4,3	3,9	3,4	0,9
14	Дамир	20,5	4,2	4,1	4,3	4,4	3,3	1,6
15	Лия	42,6	3,6	2,8	3,6	3,5	2,6	1,0
16	Фидель	25,8	3,8	4,1	5,0	4,8	4,8	1,5
17	Карина	33,4	3,7	3,5	3,7	4,6	3,7	1,5
18	Азалия	29,8	3,2	3,4	3,4	3,5	3,6	1,4
19	Нигина	33,8	5,4	5,0	6,2	5,5	4,4	1,6
20	Тагир	24,7	5,1	3,5	4,3	4,0	3,9	1,6
21	Айрат	29,1	4,0	3,8	4,3	4,2	3,5	1,5
22	Камиль	24,3	2,3	2,5	2,8	2,8	2,2	0,8
23	Аяз	38,5	4,3	4,3	5,7	5,6	4,5	1,6
24	Амина	27,1	2,5	2,4	3,2	2,9	2,5	0,8
25	Виктория	29,9	4,4	4,2	4,1	4,8	4,3	1,4

Приложение 7

Таблица 1

Результаты исследования по измерению веса школьного ранца с учебниками
и ученическими принадлежностями в течение недели

№	Фамилия, имя	Вес тела (кг)						
			понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота
1	Илья	22,4	3,6	3,9	3,8	3,8	3,4	1,6
2	Аделия	35,3	4,2	4,0	3,4	3,2	3,5	0,9
3	Тимур	27,6	4,3	3,6	4,1	3,8	3,5	1,5
4	Алмаз	29,6	2,5	3,1	3,5	2,9	2,9	0,9
5	Идель	30,5	3,8	3,0	3,1	3,5	4,1	0,9
6	Аделия	24,2	3,7	3,6	4,4	4,4	3,6	1,4
7	Элина	24,7	3,1	3,0	4,2	4,5	3,2	1,5
8	Айсэль	25,6	4,3	2,8	4,8	4,4	3,8	1,3
9	Рамиль	32,9	3,8	3,4	3,8	3,5	2,6	1,6
10	Азалия	24,3	2,3	2,1	2,4	2,4	2,2	0,8
11	Эльдар	37,1	3,4	2,8	3,6	3,8	3,2	0,9
12	Диана	28,3	4,4	5,4	4,2	4,8	3,9	1,2
13	Радик	38,3	4,3	3,6	4,3	3,9	3,4	0,9
14	Дамир	20,5	4,2	4,1	4,3	4,4	3,3	1,6
15	Лия	42,6	3,6	2,8	3,6	3,5	2,6	1,0
16	Фидель	25,8	3,8	4,1	5,0	4,8	4,8	1,5
17	Карина	33,4	3,7	3,5	3,7	4,6	3,7	1,5
18	Азалия	29,8	3,2	3,4	3,4	3,5	3,6	1,4
19	Нигина	33,8	5,4	5,0	6,2	5,5	4,4	1,6
20	Тагир	24,7	5,1	3,5	4,3	4,0	3,9	1,6
21	Айрат	29,1	4,0	3,8	4,3	4,2	3,5	1,5
22	Камиль	24,3	2,3	2,5	2,8	2,8	2,2	0,8
23	Аяз	38,5	4,3	4,3	5,7	5,6	4,5	1,6
24	Амина	27,1	2,5	2,4	3,2	2,9	2,5	0,8
25	Виктория	29,9	4,4	4,2	4,1	4,8	4,3	1,4



Результаты исследования по измерению веса школьного ранца с учебниками и ученическими принадлежностями

Итоги эксперимента

«Самый правильный ранец» – у 2 обучающихся.
 «Самый тяжёлый ранец с принадлежностями» – у 1 обучающегося.
 «Самый лёгкий ранец с принадлежностями» – у 4-х обучающихся
 «Самый тяжелый учебник» – русский язык, английский язык
 «Самый тяжёлый учебный день» – это среда и четверг
 «Самый лёгкий учебный день» – это суббота.