Стрекаловская О.А.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Как выбрать рюкзак или ранец для школьника? Советы родителям.**   |  |  | | --- | --- | | *Вопрос безопасности ранца для здоровья ребенка волнует большинство родителей, именно ношение тяжелых, неправильных по форме рюкзаков — одна из причин сколиоза (искривления позвоночника) у детей. В школьном возрасте происходит рост позвоночника, поэтому детский организм более подвержен этому недугу. Причем среди девочек искривление позвоночника встречается в 3-6 раз чаще, чем у мальчиков. При этом искривление позвоночника приводит в дальнейшем и к нарушениям работы внутренних органов.* | *C:\Users\МДОУ\Desktop\kak_vybrat_ranec_dlya_pervoklassnika.jpg* | |
| **Советы по выбору ранца для школьника**  - Первое, на что нужно обратить внимание при **выборе ранца для первоклассника или ученика начальной школы** после внешнего вида — твердость **спинки**. Она должна быть жесткая, предотвращающая давление содержимого портфеля на спину ребенка.  Отдельные производители предлагают **ортопедические или анатомические рюкзаки**, в которых есть специальный каркас, равномерно распределяющий вес. Он уменьшает давление сумки на позвоночник ребенка. Рюкзаки, не имеющие твердой спинки, допустимо покупать только для старшеклассников, менее подверженных искривлениям позвоночника, в младших классах можно использовать только ранцы и портфели.  **- Дно** ранца также должно быть твердым.  **- Вес портфеля.**Примерьте портфель — чем меньше его вес, тем лучше. Не забывайте, что школьнику нужно носить с собой несколько учебников с твердыми обложками, наборы ручек, карандашей, тетради, сменную обувь и, возможно, воду, перекус. К сожалению, ортопедические ранцы тяжелее обычных. Согласно нормам, вес портфеля для учеников начальной школы должен быть не более полутора-двух килограмм, старшеклассников — четырех килограмм.  **- Лямки и ручка.** У любого рюкзака или ранца должны быть плотные широкие лямки из приятного наощупь материала, чтобы они не врезались в плечи ребенка от тяжести и были приятны в ежедневном использовании. Ручки должны регулироваться по длине. Наиболее оптимальная ширина — 4-5 см. Обязательно скажите ребенку, что рюкзак можно носить только на двух лямках, на спине, а не таща в руке.  **- Размер.** При примерке портфеля посмотрите, чтобы он не давил на поясницу и шею ребенка.  **- Наличие секций, кармашков и прочее.** Ближе к спине должно быть отделение для учеников, снаружи — для тетрадей. Для младшего школьника лучше выбрать портфель, в котором будут отделения для тетрадей, пенала, ручек, воды, мобильного телефона, чтобы он четко знал, что в каком отделении лежит и мог быстро это находить.  **- Качество изделия.** Рюкзак для ребенка — это не просто сумка для переноса учебников, это и в какой-то форме игрушка: рюкзаками можно кидаться, катать их по полу, держа в руках, раскручиваться на скользком полу и т.д. Поэтому отдельное внимание нужно уделить качеству швов, прочности материала и другим характеристикам. При современном качестве вещей рюкзак может «не дожить» до конца учебного года.  **- Отражающие вставки.** Практически все современные рюкзаки для детей имеют отражающие вставки, светоотражатели или изготовлены из флуоресцентного материала, чтобы ребенка с рюкзаком было хорошо видно водителям в темное время суток.  **- Дизайн.** Первое, на что стоит обратить внимание, а затем уже смотреть другие характеристики. Сам рюкзак должен нравиться вашему ребенку, чтобы он с удовольствием собирал его и брал в школу. Доверьтесь в этом вопросе своему ребенку и ненастойчиво порекомендуйте тот, что понравился вам.  **- Сколько должен весить рюкзак для школьника?**  Считается, что вес рюкзака с учебниками для первоклассника и ученика начальной школы должен быть не более 10% веса самого ребенка. При этом ортопедический ранец сам по себе весит тяжелее, но, благодаря каркасу, позволяет комфортно носить больший вес. Нет смысла покупать самый легкий портфель низкого качества, чтобы переносить в нем тяжелые вещи.   | **Класс, в котором учится ребенок** | **Допустимый вес портфеля (приблизительно)** | | --- | --- | | 1-2 класс | менее 1,5 кг | | 3-4 класс | менее 2 кг | | 5-6 класс | менее 2,5 кг | | 7-9 класс | менее 3,5 кг | | 10-11 класс | менее 4 кг |   . |