

Рюкзак школьника!

Идеальный школьный рюкзак — как старый друг, надежный и понимающий. Его должно быть удобно носить и нестрашно бросить на землю ради звездного гола на футбольной площадке. Он должен легко вмещать учебники и перекус, беречь неокрепшую спину и помогать безопаснее переходить дорогу.

Носить нужно правильно



Правильный школьный рюкзак (ранец) должен соответствовать целому ряду требований:

- вес школьного рюкзака: масса самого рюкзака для начальных классов — до 700 г, для средних и старших — до 1 кг, при этом нормируется масса ежедневного комплекта учебников с письменными принадлежностями для учащихся (без массы рюкзака) — I–II классы до 1,5 кг, III–IV классы до 2 кг, V–VI классы до 2,5 кг, VII–VIII классы до 3 кг, IX–XI классы до 3,5 кг;
- параметры по высоте, ширине, длине плечевого ремня — высота (длина) не выше 30–36 см, высота передней стенки (передний карман) 22–26 см, ширина боковой стенки 6–10 см, длина плечевого ремня 60–70 см, ширина плечевого ремня в верхней части (на протяжении 40–45 см) 3–4 см, в остальной части 2–2,5 см (соблюдение этого норматива помогает избежать травмирующего воздействия на плечи (узкие лямки под тяжестью буквально врезаются в плечи);

Формоустойчивая спинка.

То есть плотная, с дополнительной прокладкой для мягкости, держит форму и хорошо прилегает к спине. Рюкзак с правильной спинкой нигде не натирает и его удобно носить: вес распределяется равномерно, нужно меньше наклоняться вперед. Это хорошо для позвоночника.

Светоотражающие элементы.

Располагаются спереди и по бокам рюкзака. Нужны, чтобы автомобилисты хорошо видели ребенка в плохую погоду и в сумерки. Школьника с таким рюкзаком заметит любой водитель в машине с включенными фарами.

Водоотталкивающий материал. Ребенок может попасть под дождь или снегопад. А еще положить ранец в сугроб, чтобы налегке поиграть с



друзьями после уроков. В таком рюкзаке книжки и вещи останутся сухими. Его легче отмывать от грязи и пыли: достаточно протереть влажной губкой или промыть под струей воды. И высохнет он гораздо быстрее, чем тканевый.

Выбирая рюкзак, необходимо помнить, что это не просто аксессуар, важный элемент здоровья детей, комфорта и развития!!!

**Помощник врача-гигиениста отдела гигиены
Назарова Валерия Андреевна**