

Как выбрать ранец?

Советы родителям

Пожалуй, самое сложное, что нужно купить первокласснику — это ранец, потому как полный список необходимых канцтоваров, школьной формы, учебников выдается родителям заранее, и фантазию при покупке проявить трудно. Вариантов различных ранцев и рюкзаков — сотни, и отличаются они не только картинками, но и размером, формой, весом... Как же правильно выбрать сумку для ребенка, чтобы у него не было проблем с осанкой?

Проблемы с осанкой

Вопрос безопасности ранца для здоровья ребенка далеко не праздный, 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.

Советы по выбору ранца для школьника

- Поэтому 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.

- Также **спинка** должна иметь **сеточку**, которая предотвращает излишнее пототделение.
- **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, мобильный телефон. К сожалению, ортопедические ранцы тяжелее обычных. Согласно нормам, вес портфеля для учеников начальной школы должен быть не более полутора-

Выбираем ранец для ребенка

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 проч.** 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.



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

Соответствие возраста ребенка и веса его рюкзака

- **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 удо-

вольствием собирал его и брал в школу. Доверьтесь в этом вопросе своему ребенку и ненастойчиво порекомендуйте тот, что понравился вам. Не стоит покупать для девочки ранец с машинкой, а для мальчика — с куклами. Это будет смешно в глазах других детей, даже если этот рюкзак подходит по другим параметрам.

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.

Где купить рюкзак?

Покупать рюкзак для школьника нужно, хорошо примерив его и посоветовавшись с самим ребенком. Это можно сделать в магазинах канцтоваров, товаров для детей и в отдельных интернет-магазинах.

Автор: Наталья Генералова

Источник: pedsovet.ru

Фото: Alfred Sternjakob;

<http://gekonbag.ru/index.php?productID=7130>

Хотите читать другие статьи сайта?

Подпишитесь на еженедельную рассылку лучших материалов

по адресу: <http://pedsovet.ru/index/0-70>