

Ребенок идет в школу



**10
практических
советов**

При выборе портфеля необходимо соблюдать требования:

1. Масса пустого ранца не должна превышать 1кг, вес ранца со всем содержимым должен быть не более 10% от веса ребенка - для учащихся младших классов примерно 2-3 кг.
2. Ортопедическая спинка должна повторять естественный изгиб позвоночника.
3. В нижней части спинки должен находиться поясничный упор (небольшой валик), на который, при правильном ношении ранца, будет приходиться основная нагрузка.
4. Спинка рюкзака должна быть жесткой, но при этом иметь мягкую подкладку, включая лямки рюкзака.
5. Оптимальная ширина лямок - 4-5 см, лямки должны обязательно регулироваться по длине.
6. Подкладки на спинке и лямках должны быть оббиты сетчатой "вентилируемой" тканью.
7. В школьных ранцах обязательно наличие деталей из материалов контрастных цветов, отделочные элементы и фурнитура - со светоотражающими наклейками (при выборе ранца удостоверьтесь, что светоотражатели имеются со всех сторон).
8. Ткань для рюкзака должна быть легкая, прочная и водонепроницаемая, швы и канты тщательно обработанные, замки и молнии - удобные и надежные; корпус с укрепленными углами; водонепроницаемое дно из пластика.
9. Ширина ранца должна быть примерно равна ширине плеч ребенка.
10. Ранец должен плотно прилегать к спине ребенка.

Итак, 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 укрепленными углами и пластиковым дном
- ✓ Правильно сидит на спине вашего ребенка!