

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 старшекласников, менее подверженных искривлениям позвоночника, в младших классах можно использовать только ранцы и портфели.

- Также **спинка** должна иметь **сеточку**, которая предотвращает излишнее потоотделение.
- **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-двух килограмм, старшекласников — 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 найти.
- **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. 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.



---

*Нет смысла покупать самый легкий портфель низкого качества, чтобы переносить в нем тяжелые вещи*

---

## **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 большой вес. Нет смысла покупать самый легкий портфель низкого качества, чтобы переносить в нем тяжелые вещи.

<b>Класс, в котором учится ребенок</b>	<b>Допустимый вес портфеля (приблизительно)</b>
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