МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

4

? КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ ПОРТФЕЛЬ (РЮКЗАК) ДЛЯ ПЕРВОКЛАССНИКА.

1 Пустой школьный портфель (рюкзак) для ученика начальных классов не должен весить более 600–700 граммов.

2

ИДЕАЛЬНЫЙ ПОРТФЕЛЬ (РЮКЗАК)

РАНЕЦ ДОЛЖЕН ВЕСИТЬ НЕ БОЛЕЕ 15% ОТ ВЕСА РЕБЕНКА

- Ширина портфеля (рюкзака) – не больше ширины плеч
- Высота – не выше плеч, низ – не выше бедер
- Свето-отражающие вставки
- Множество карманов
- Маркировка с возрастом
- Регулируемые широкие и мягкие лямки
- Оборудован дополнительными ремнями
- Твердая ортопедическая спинка
- Мягкие подушечки на спине

ТРЕВОЖНЫЕ ЗВОНКИ

- Боль в плечах, шее и спине, их неестественное положение
- Следы на коже от лямок
- Покалывание и онемение в руках
- Неестественная спотыкающаяся походка, трудности с подъемом по лестнице

ЧАСТЫЕ ОШИБКИ

- Покупка слишком большого портфеля (рюкзака)
- Неправильное ношение
- Перегрузка портфеля (рюкзака)
- Неправильное распределение веса

! Портфель (рюкзак) первоклассника с комплектом учебников и письменными принадлежностями не должен весить больше 1,5 кг (требования СанПин).

Памятки - ранцы, школьно-письменные принадлежности

О чем должны знать родители при выборе школьных ранцев, школьно-письменных принадлежностей?

Использование ранцев ученических для переноса книг, тетрадей, необходимых учебных пособий более целесообразно, чем различного рода сумок, портфелей и т. п. Ношение книг и прочих ученических принадлежностей в ранце на спине способствует равномерному распределению нагрузки, формирует правильную осанку, освобождает руки. Больше того, – не затрудняет работу органов дыхания, системы кровообращения.

Учитель, при сотрудничестве с родителями, может дать рекомендации по выбору ранца для учебников и школьных принадлежностей.

Данные рекомендации отражены в новых СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (приложение 1), а также в Единых санитарно - эпидемиологических требованиях к товарам, подлежащим санитарно - эпидемиологическому надзору.

Вес ранца без учебников для учащихся 1-4 классов должен быть не более 700 граммов. При этом ранец должен иметь широкие лямки (4 – 4,5 см) и достаточную формоустойчивость, обеспечивающую его плотное прилегание к спине обучающегося и равномерное распределение веса. Материал, используемый для изготовления ранцев, должен быть легким, прочным, с водоотталкивающим покрытием, удобным для чистки.

Ранец может иметь два отделения или одно отделение с карманом или вкладышем: основное, – для книг и тетрадей, меньшего размера, – для ручек, карандашей и т. п. Плечевые ремни должны быть прочно закреплены по середине верхнего края задней стенки или на шпации в местах крепления ручки. В нижней части ремней необходимо приспособление, позволяющее изменять их длину в соответствии с ростом ребенка и характером одежды. Один из ремней должен иметь разъём, облегчающий одевание и снимание ранца. Пряжки или другие приспособления для изменения длины ремней следует крепить на дне ранца во избежание травм и порчи одежды.

Обращаем внимание на мелкие детали

Если родитель осмотрел ранец, и увидел, что он соответствует основным требованиям, необходимо обратить внимание на более мелкие, и, казалось бы, незначительные детали. А именно:

- молния и замок — прочные и легко открываются в детских руках;
- хорошая ткань для ранца — нейлон или полиэстер;
- все дополнительные карманы имеют хорошие застежки и надежно защищены от попадания снега и дождя;
- качественно простроченные швы и канты, все детали гладкие (без изъянов);
- пластиковое дно (или наличие специальных подставок) для обеспечения сухости вещей снизу;

- симметричное распределение карманов для правильной нагрузки при распределении вещей;
- укрепленные углы в ранце для прочности или наличие каркаса.

Требования к весу учебников и письменных принадлежностей также включены в новые правила (п.10.32). Вес ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей не должен превышать: для учащихся 1-2-х классов - более 1,5 кг, 3-4-х классов - более 2 кг, 5 - 6-х - более 2,5 кг, 7-8-х - более 3,5 кг, 9-11-х - более 4,0 кг.

В соответствии с СанПин 2.4.7.1166-02 «Гигиенические требования к изданиям учебным для общего и профессионального начального образования», вес каждого издания не должен быть более:

300 гр. – для 1-4 классов

400 гр. – для 5-6 классов

500 гр. – для 7-9 классов

600 гр. – для 10-11 классов

Вес изданий для 1-4 классов, предназначенных для работы только в классе, не должен превышать 500 граммов. Допускается увеличение веса изданий не более чем на 10%.

Кроме того, при покупке ранца родители должны помнить, что:

- Школьный ранец всегда необходимо проверять на соответствие возрасту ребенка.
- Покупка на вырост нецелесообразна и может привести как к травмам, так и к неправильной нагрузке на детский организм.

Как правильно выбрать ранец для школьника

Как правильно носить:

Вес в ранце должен распределяться равномерно

Ранец должен плотно прилегать к спине

Отрегулируйте лямки ранца. Верхняя часть портфеля должна находиться на уровне плеч, а нижняя – не ниже уровня талии

Ранец нужно носить на обеих лямках, иначе возможна травма шейных мышц и позвоночника

Книги должны располагаться параллельно спинке ранца

Застегивайте поясные лямки, это поможет равномерно распределить вес ранца по телу

Самый тяжелый предмет должен находиться внизу, ближе всего к спинке

Как правильно выбрать ранец:

На рюкзаке должна быть ручка для кратковременной переноски длиной около 8 см.

Материал рюкзака должен быть сделан из водонепроницаемого материала

Школьный рюкзак должен иметь светоотражающие элементы (нити, фурнитура, нашивки)

Спинка должна быть твердой, с ортопедическими элементами

У ранца должны быть широкие лямки

Спинка должна иметь вентилируемую сетку

Сколько должен весить ранец

Ранец с ежедневным учебным комплектом

1-2 класс — не более 1,5 кг

3-4 класс — не более 2 кг

5-6 класс — не более 2,5 кг

9-11 класс — не более 4 кг