**«Школьный портфель»**

Каким же портфель должен быть, чтобы заботиться о здоровье, долго служить и радовать глаз?

**Во-первых, для младшеклассников это обязательно должен ранец.**. Правильно надетый ранец - на оба плеча - позволяет равномерно распределить нагрузку на позвоночник, благодаря чему он не искривляется, спина ровная, не устает.

**Так же портфель должен быть легким.** Согласно санитарным правилам и нормам вес ранца или портфеля первоклассника (с содержимым) не должен превышать три килограмма. По идее все положенные на один учебный день тетрадки, учебники и тому подобное должны уложиться в необходимый вес. Но часто ребенку в ранец или портфель кладут второй завтрак; некоторые малыши еще не отвыкли от своих игрушек и берут с собой в школу какую-нибудь из них, да еще сменную обувь приходится нести… В общем, иногда перевес достигает и одного лишнего килограмма. Что можно посоветовать в этом случае? Покупая некоторые атрибуты школьных принадлежностей маленького школьника, обращайте внимание на их вес, чтобы в общей своей сумме все это весило немного. Например, можно купить массивный пенал из тяжелого материала с различными ненужными наворотами, а можно простой и легкий.

**Обратите внимание на то, как выполнена часть ранца, прилегающая к спине.** Ранец должен плотно прилегать к спине. Задняя стенка должна быть укрепленной, с мягкой прокладкой, а плотная рельефная спинка - это обязательное условие для ранца!

**Ремни должны быть** не прямыми, а с легким изгибом, покрыты мягким материалом, чтобы не натирали плечи. Длина ремней должна регулироваться. Хорошо, если ремни будут широкие. Узкие ремешки будут врезаться в плечи и причинять боль.

**Портфель должен:**

- хорошо сохранять форму. В противном случае тетрадки и учебники в нем будут мяться, груз будет распределяться неравномерно, да и прослужит такой рюкзак недолго.

- иметь надежные, но не очень тугие застежки. Такие, чтобы, с одной стороны, не расстегивались постоянно, а с другой - были по силам слабым детским ручкам.

- иметь удобную крепкую ручку. Именно за нее ваш ребенок будет таскать ранец по школе.

**Материал**, из которого сделана внешняя часть ранца, должен быть непромокаемым. Не забудьте проверить качество оторочки, убедитесь, что нитки не гнилые, а ремни пришиты с помощью прочного материала.

Предпочтительно наличие двух основных отделений и много кармашков для мелочей. Тогда каждой мелочи в хозяйстве ученика найдется место, ручки не будут теряться, тетради и учебники мяться, а яблочко можно будет положить отдельно от сменной обуви.

**Для обеспечения безопасности ребенка на дороге** на современных ранцах делают вставки из специальных ярких, отражающих свет материалов. Ребенок с таким портфелем на спине заметен издалека и днем, и в сумерках. Учитывая то, что по дороге в школу и из школы многим детям приходится переходить улицы с оживленным движением, это очень важно.

*Перечень учебных принадлежностей, кото­рые понадобятся вашим детям*

* Простые карандаши средней твёрдости (НВ или ТМ)
* Точилка с контейнером
* Цветные карандаши (не более 6-12 цветов)
* Линейка 15-20 см, пластиковая, с чёткими делениями и цифрами, непрозрачная
* Ластик из каучука
* Пластилин с подкладной доской
* Цветная бумага и цветной картон
* Ножницы в футляре
* Клеящий карандаш
* Акварельные краски
* Альбом