**О школьном портфеле для младших школьников**



Все, что понадобится ребенку в школе, он будет носить с собой. А вот в чем? В продаже есть ранцы, рюкзаки, папки, сумки, кейсы, дипломаты. Старшеклассники в выборе более свободны, а вот требования к портфелю первоклассника очень жесткие. Каким же портфель должен быть, чтобы заботиться о здоровье, долго служить и радовать глаз?

Во-первых, для младшеклассников это обязательно должен ранец. Только не позволяйте носить его на одном плече, как это сейчас модно. Правильно надетый ранец - на оба плеча - позволяет равномерно распределить нагрузку на позвоночник, благодаря чему он не искривляется, спина ровная, не устает. Если же носить ранец на одном плече или портфель, нагрузка будет ложиться на одну сторону позвоночника. Это грозит формированием неправильной осанки, сколиозом. У ученика станет болеть не только спина, но и голова, он станет жаловаться на усталость, головокружение…

Так же портфель должен быть легким. Согласно санитарным правилам и нормам вес ранца или портфеля первоклассника не должен превышать три килограмма. Школьники постарше, 3 и 4-го классов, могут снаряжать портфели весом в 4 кг, начиная с 10-го класса - весом до шести килограммов. Вообще вес школьного портфеля можно вычислить таким образом: он должен составлять не более 10% от веса ребенка.

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, пластмассовый.

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! Если ранец не удовлетворяет этим требованиям, синяки и шишки на спине от болтающегося портфеля вашему ребенку обеспечены.

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 кармашек 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.

***Рекомендации по выбору функционального ранца.***

1. Длина 300-360 мм

2. Высота передней стенки 220-260 мм

3. Ширина 60-100 мм

4. Длина плечевого ремня 600-700 мм

5. Ширина плечевого ремня: в верхнем отрезке (на протяжении 400-450 мм) 35-40 мм

в нижнем отрезке 20-25 мм