**Рекомендации для родителей.**

**Выбираем портфель первокласснику.**

Но как правильно выбрать? Ведь магазины и рынки предлагают так много разных вариантов!

При покупке следует обращать внимание не на красоту и яркость, а на функциональные качества.

***Ранец должен отвечать следующим требованиям***:

1.Он должен иметь жесткую заднюю стенку или алюминиевую рамку внутри спинки портфеля.

2.Он не должен деформироваться при укладке школьных принадлежностей.

3. Ранец не должен быть шире плеч ребенка.

4.Ранец должен иметь необходимое количество карманов, каждый из которых выполняет определенную функцию.

5. Ширина лямки 4- 4,5 сантиметра.

6.Его материал должен быть легкий, прочный, с водоотталкивающей пропиткой или покрытием, удобной для чистки.

Как пояснил нам **врач – ортопед** , согласно санитарным правилам и нормам вес ***пустого*** ранца должен составлять:

-для учащихся ***начальной школы - 600 грамм.***

***Вес ранца со школьными принадлежностями не должен превышать:***

-для 1-х - 2-х классов- 1, 5-2 килограмма

.-для 3-х - 4-х классов – 2, 5 килограмма .

В нашей стране принято считать, что вес школьного портфеля не должен превышать 10% то веса школьника.

Ученые в ходе экспериментов выяснили, что чем тяжелее ноша за спиной, тем более выраженными становились боли в спине. Начиная с 20% , давление ранца на левое плечо достигало 70 мм рт.ст., а на правое-110% рт.ст. Это в 2-3 раза больше правильного давления, что приводит к нарушению кровообращения в организме! А средний вес школьного ранца обычно составляет 22% веса ученика.

Кроме того, перекос правого плеча ведет еще к серьезным нарушениям осанки.

**Рекомендации учителям и работникам школы.**

Снизить вес школьных ранцев, что должно способствовать профилактике ортопедических и сердечно-сосудистых заболеваний у учащихся , можно несколькими путями:

-использовать только те учебники и пособия, которые прошли гигиеническую экспертизу;

-найти возможность использовать два комплекта учебников (один- в школе, другой -дома).;

-при составлении школьного расписания учитывать гигиенические требования к весу ежедневных учебных комплектов;

-организовать хранение сменной обуви, спортивного инвентаря, принадлежностей для уроков технологии, изобразительного искусства и т.п. в помещении школы;

-организовать в классе библиотеку необходимых книг для чтения.

**Рекомендации ученикам.**

- не носите лишнего в портфеле;

- проверяйте ранец ежедневно и не забывайте вытащить из него ненужные учебники;

-выполняйте упражнения по укреплению мышц туловища;

-при переносе тяжестей нужно равномерно нагружать руки;

-не носить портфель в одной руке;

-правильно сидеть за столом, партой, на стуле, не горбиться .

**Ожидаемые результаты.**

Выполняя эти рекомендации , наши дети будут здоровы.