

**Как выбрать рюкзак?**

* Близится первое сентября. А значит, пора покупать учебники,тетради, ручки и еще то, в чем ребенку предстоит их носить. Но что дляэтого подойдет больше всего: сумка, портфель, дипломат? Ортопеды рекомендуют выбрать школьный рюкзак (ранец).
* Известно, что более чем у 40 процентов детей еще до поступления в первый класс нарушена осанка, а за годы учебы этот процент увеличивается в два раза! И неудивительно: с четырех до десяти лет у ребенка активно формируются механизмы, обеспечивающие его вертикальную позу. А тут - тяжелая сумка с учебниками, да еще закинутая на одно плечо. Регулярная асимметричная нагрузка на неокрепший позвоночник чревата неприятностями на всю дальнейшую жизнь. А вот ношение школьных принадлежностей за спиной способствует равномерному распределению нагрузки. К тому же руки остаются свободными.
* Выбирая рюкзак, для начала обратите внимание на его расцветку; желательно, чтобы она была яркой. Это не только дань моде, но и своеобразная защита ребенка: если он окажется на проезжей части, водителям в случае чего легче будет его увидеть. Впрочем, если даже школьник предпочтет темный рюкзак - ничего страшного, достаточно прикрепить к нему несколько значков кислотных оттенков или отражающие свет брелоки, которые тоже будут служить своеобразным светофором.
* Теперь оцените материал, из которого сделан рюкзак. Обычно их изготавливают из кожзаменителя или синтетики. Эти материалы дешевы, а еще они легко моются и мало весят. Лучше всего выбрать рюкзак с водоотталкивающей пропиткой - его будет очень просто чистить. Все рюкзаки должны иметь санитарно-эпидемиологическое заключение или гигиенический сертификат, подтверждающий безопасность для здоровья ребенка тех материалов, из которых они изготовлены.
* Для нашего холодного климата важно такое качество ткани, как морозостойкость. Иначе при минусовой температуре она будет буквально стоять колом. Если рюкзак произведен в стране с жарким климатом, школьник сможет нормально пользоваться им лишь до первых холодов.
* Если внешний вид рюкзака устраивает вас и вашего ребенка, самое время заглянуть внутрь и рассмотреть подкладку. Она не должна пропускать воду - иначе будет очень сложно оттереть пятна от краски или пасты. Проверьте, нет ли внутри торчащих ниток и расходящихся швов. И не очень ли резко пахнет вещь? Все это может служить признаком того, что ее произвели не на фабрике, а кустарно. В лучшем случае она быстро порвется, а в худшем - навредит ребенку: краска может оказаться токсичной, а о швы ребенок легко порежется.
* Особое внимание уделите задней стенке рюкзака. Она должна быть уплотнена и хорошо прилегать к спине - это необходимо для поддержки позвоночника в анатомически правильном положении. Пусть ребенок примерит рюкзак и сам определит, удобен ли он. А вы со стороны посмотрите, не искривляется ли его спина (для проверки в рюкзак стоит положить несколько книг). Малейший дискомфорт - веский повод для того, чтобы подобрать другой.
* Желательно, чтобы у рюкзака было несколько карманов внутри и снаружи - в них очень удобно хранить пенал, набор фломастеров, носовой платок... А вот рюкзак с множеством отсеков и перегородок подойдет далеко не каждому первокласснику: с непривычки очень сложно разобраться, куда что класть, и внутри все равно будет творческий беспорядок. Зато школьники-подростки обязательно найдут применение каждому кармашку, да еще и порадуются тому, что смотрится такой рюкзак очень оригинально.
* Убедитесь, что все замочки работают, молнии не расходятся, а язычки у них достаточно большие и удобные. Если ребенку сложно справляться с тугими застежками, лучше выбрать другую модель, - иначе в спешке он может сломать молнию или замок.
* Не забудьте проверить плечевые ремни-ручки - ведь именно на них ложится основная тяжесть рюкзака. Они не только должны регулироваться по длине, но и быть широкими (особенно в верхней части) - три с половиной - четыре сантиметра. Желательно, чтобы на одном ремне был разъем, - так легче будет надевать ранец. Проверьте ручки на ощупь: достаточно ли они мягкие, нет ли на них грубых швов?
* Убедитесь, что ручки крепко пришиты, иначе под тяжестью книг они в скором времени оторвутся. Ведь теперь даже первоклашкам приходится носить в школу немалые для их возраста тяжести: не только увесистые учебники, но и альбомы, краски, спортивную форму, сменную обувь... Не усугубляйте эту ситуацию и обратите внимание на вес пустого ранца. Он не должен превышать 700 граммов. А вес ранца с книгами не должен превышать 10 процентов веса своего владельца. Если же рюкзак значительно тяжелее,это чревато сколиозом, плоскостопием и даже проблемами с сердечно-сосудистой системой.
* Поэтому родители (особенно родители младших школьников) должны совместно с администрацией учебного заведения изыскивать возможность использования двух комплектов учебников: одного - для школы, а второго - для дома. А под спортивную форму и сменную обувь желательно выделить в школе специальные шкафчики. Если же это невозможно, то хотя бы в первом классе провожайте ребенка в школу и помогайте нести часть его поклажи.
* В заключение поглядите на дно ранца. Оно должно быть ровным, плоским и твердым, иначе книжки его продавят и даже порвут. Положите в ранец несколько учебников и слегка встряхните его: если дно не прогнулось, всё в порядке. Металлические выступы-ножки сделают ранец более устойчивым на полу, а благодаря чуть ребристой поверхности дна он не будет скользить.

 