**Рекомендации учащимся:**

1. **Научитесь правильно собирать ранец (Более тяжёлые предметы должны находиться в отделении, расположенном ближе к спине).**
2. **Проверяйте ранец ежедневно и не забывайте вытаскивать из него ненужные учебники.**
3. **При покупке ранца предпочтение отдавайте здоровье сберегающим моментам, а не декоративным. ( Приложение 8.)**
4. **Если есть возможность, использовать второй комплект учебников, который будет храниться в школе.**
5. **Электронные «игрушки» использовать не только как развлечение на переменах, а как электронную книгу.**

**Рекомендации родителям учащихся:**

1. **Ежедневно помогайте детям (особенно обучающимся в начальной школе) правильно собирать портфель согласно расписанию,**

 **следите, чтобы в нём не было лишних вещей.**

**2.Тетради и дневники покупайте не в тяжёлых картонных**

 **ламинированных, а в облегчённых обложках (в том числе и сам**

 **портфель, в зависимости от возраста школьников).**

1. **Не покупать тяжёлые портфели, помнить, что вес пустого портфеля не должен превышать 1 кг**
2. **При покупке портфеля обращайте внимание на жёсткую спинку с мягкими подушечками и светоотражатели.**
3. **Помните, что ширина портфеля не должна превышать ширину плеч ребёнка, верхний край не должен быть выше плеч, а нижний – ниже**

 **бёдер, лямки должны быть не уже 3 сантиметров. Если портфель**

 **выбран не правильно, то это может серьёзно навредить здоровью.**

**Рекомендации педагогам и администрации школы:**

 **1. Изыскать возможность в классах для хранения альбомов для**

 **рисования, красок, принадлежностей для технологии**

 **и других дополнительных средств обучения, а также**

 **сменной обуви и спортивной одежды.**

1. **Использовать только те учебники и учебные пособия, которые прошли гигиеническую экспертизу.**
2. **При составлении школьного расписания учитывать гигиенические требования к весу ежедневных учебных комплектов. ( Нагрузка должна быть равномерной в различные дни недели).**
3. **Разрешить детям использование одного учебника на парту.**

 **5. Разрешить использование электронных книг.**

**Рекомендации учащимся:**

1. **Научитесь правильно собирать ранец (Более тяжёлые предметы должны находиться в отделении, расположенном ближе к спине).**
2. **Проверяйте ранец ежедневно и не забывайте вытаскивать из него ненужные учебникии другие предметы.**
3. **При покупке ранца предпочтение отдавайте здоровье сберегающим моментам, а не декоративным.**
4. **Если есть возможность, использовать второй комплект учебников, который будет храниться в школе.**
5. **Электронные «игрушки» использовать не только как развлечение на переменах, а как электронную книгу.**

**Рекомендации родителям учащихся:**

**1.Ежедневно помогайте детям (особенно обучающимся в начальной школе) правильно собирать портфель согласно расписанию, следите, чтобы в нём не было лишних вещей.**

**2.Тетради и дневники покупайте не в тяжёлых картонных ламинированных, а в облегчённых обложках (в том числе и сам портфель, в зависимости от возраста школьников).**

 **3.Не покупать тяжёлые портфели, помнить, что вес пустого портфеля**

**не должен превышать 1 кг**

**4.При покупке портфеля обращайте внимание на жёсткую спинку с мягкими подушечками и светоотражатели.**

**5. Помните, что ширина портфеля не должна превышать ширину плеч ребёнка, верхний край не должен быть выше плеч, а нижний – ниже бёдер, лямки должны быть не уже 3 сантиметров. Если портфель выбран не правильно, то это может серьёзно навредить здоровью.**