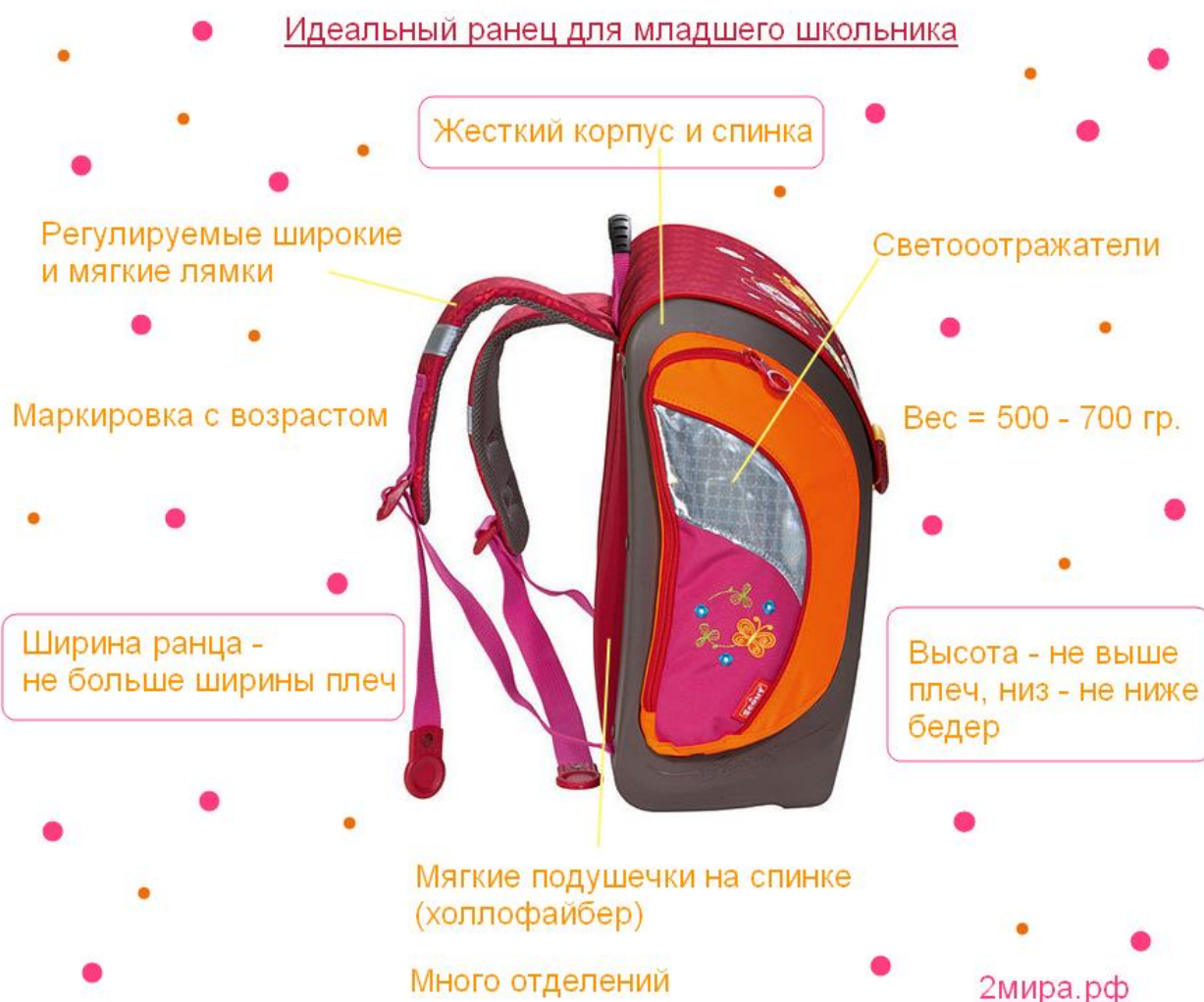


Консультация для родителей

«ВЫБИРАЕМ ШКОЛЬНЫЙ РЮКЗАК»

Самая важная и ответственная покупка для будущего первоклассника - это школьный рюкзак. От качества ранца зависит здоровье ребенка и его безопасность. На здоровье и безопасность детей влияет вес ранца, наличие ортопедической спинки и светоотражающих элементов. Выбирая рюкзак, надо заботиться о его качестве, удобстве и конечно дизайне.



Выбирая школьный ранец, родители нередко обращают внимание только на количество карманов и отделений, качество материалов и прочность швов, дизайн и цену. Разумеется, все это важно, но на здоровье и безопасность детей влияет другое – вес ранца, наличие ортопедической спинки и светоотражающих элементов.

Вес. По действующему ГОСТу масса пустого ранца не должна превышать 1 кг. При этом вес ранца со всем содержимым должен составлять не более 10% от веса ребенка – для учащихся младших классов это примерно 2–3 килограмма. Важно не только выбрать легкий ранец (большинство моделей

известных западных производителей укладывается в нормы), но и следить за его содержимым, когда ребенок начнет учиться, выкладывать ненужные учебники, тетради и другие вещи.

Ортопедическая спинка повторяет естественный изгиб позвоночника и поэтому не вредит, а наоборот, помогает формированию правильной осанки. В нижней части спинки должен находиться поясничный упор – небольшой валик, на который при правильном ношении ранца будет приходиться основная нагрузка. Сама спинка – быть жесткой, но при этом иметь мягкую подкладку, чтобы ребенку было комфортно носить ранец. Такая же подкладка должна быть у лямок, иначе они будут врезаться в плечи. Лямки обязательно должны регулироваться по длине (это требование прописано в ГОСТе) и не растягиваться, поскольку только с их помощью можно правильно расположить ранец на спине. Лучше, если регулирующие пряжки имеются не только в нижней, но и в верхней части лямок. Такая конструкция помогает добиться того, чтобы ранец плотно прилегал к спине ребенка. Оптимальная ширина лямок – 4–5 см. Подкладки на спинке и лямках чаще всего обиты сетчатой “вентилируемой” тканью, благодаря которой спина ребенка не потеет. В некоторых моделях спинка полностью пластиковая, и функцию “вентилятора” выполняют специальные борозды, нанесенные на нее.

Светоотражающие элементы. Не все родители понимают их важность, но именно светоотражающие элементы и яркая окраска ранцев делают детей заметнее на дороге. Согласно ГОСТу, в школьных ранцах “должны использоваться детали из материалов контрастных цветов, отделочные детали и фурнитура со светоотражающими элементами”. Правила дорожного движения рекомендуют всем пешеходам при движении в темное время суток или в условиях недостаточной видимости “иметь при себе предметы со световозвращающими элементами”.

При выборе ранца удостоверьтесь, что светоотражатели имеются со всех сторон: спереди, на боках и на лямках. Некоторые производители также используют ткань со светоотражающей нитью и замки со встроенными светоотражателями. Кроме того, в дизайне ранца должны использоваться флуоресцентные материалы, делающие ребенка заметнее в светлое время суток. Самые броские и, следовательно, заметные для водителей, цвета – желтый и оранжевый. Помните, что дети не всегда могут правильно оценить ситуацию на дороге, а большинство отечественных водителей считает ниже своего достоинства соблюдать правила. Ранец со светоотражающими элементами не менее важен, чем объяснение ребенку основ поведения на дороге или установка “лежачих полицейских” у школ.

Примерка ранца

После того, как вы нашли ранец, отвечающий всем этим требованиям, не торопитесь к кассе. Сейчас самое время его примерить. Конечно, сделать ребенку сюрприз не получится, зато вы будете уверены, что ранец подойдет. Во время примерки обратите внимание на следующее:

- ширина ранца должна быть примерно равна ширине плеч ребенка;
- верхний край ранца и плечи ребенка должны быть на одной высоте;
- нижний край ранца должен располагаться на уровне поясицы;
- ранец должен плотно прилегать к спине ребенка.

Проверьте, можно ли, регулируя длину лямок, добиться такого положения ранца на спине у ребенка – оно является оптимальным. При этом учитывайте, что ребенку придется носить ранец и в рубашке, и в куртке, и в пуховике. У некоторых моделей, как у альпинистских рюкзаков, регулируется не только длина лямок, но и их расположение на корпусе ранца. Такие ранцы подходят для детей разного возраста и роста. Если ранец сидит неправильно или существенно шире плеч, попробуйте примерить другую модель. Не стоит покупать ранец “на вырост”: ребенку будет неудобно, а исправить испорченную в детстве осанку очень сложно.

Забываясь о ребенке, не забудьте о нем

Идеальный школьный ранец – тот, что нравится не только родителям, но и ребенку. То есть не только качественный, надежный, безопасный, но и привлекательный с точки зрения дизайна. Идеал в данном случае вполне достижим, надо только ответственно подойти к процессу выбора. Сейчас в наших магазинах можно найти ранцы самого разнообразного дизайна. С героями популярных мультфильмов, с котятами и щенками, с автомобилями и футбольными мячами – для мальчиков, с принцессами, куклами и цветами – для девочек. Выбирая ранец, думайте не только о его удобстве и качестве, но и о том, нравится ли он ребенку. Часто одна и та же модель выпускается сразу в нескольких дизайнах — определитесь с ней и предоставьте ребенку выбрать расцветку. Много сказано о действительно важных и серьезных вещах: здоровье детей, их безопасности и комфорте. Но нельзя забывать и о том, что важнее всего для них самих. Детей волнует то, как будет выглядеть их ранец, что на нем будет нарисовано, и не окажутся ли у половины класса точно такие же.

Итак, хороший школьный ранец...

весит менее 1 кг

- с ортопедической спинкой и регулируемыми лямками
- со светоотражателями спереди, на боках и лямках
- из прочной водоотталкивающей ткани
- с прочными швами; кантами
- с клапанами от дождя и снега
- с удобными замками и молниями
- с укрепленными углами и пластиковым дном
- удобными карманами и вместительным внутренним отделением
- правильно сидит на спине вашего ребенка.