

## Рекомендации для родителей.

### Выбираем рюкзак 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.

#### Рюкзак должен отвечать следующим требованиям:

1. Он должен иметь жесткую заднюю стенку или алюминиевую рамку внутри спинки рюкзака.
2. Он не должен деформироваться при укладке школьных принадлежностей.
3. Рюкзак не должен быть шире плеч ребенка.
4. Рюкзак 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* рюкзака должен составлять:

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

#### Вес рюкзака со школьными принадлежностями не должен превышать:

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

В нашей стране принято считать, что вес школьного рюкзака 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.



