

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ РАНЕЦ ПЕРВОКЛАССНИКУ?



Как выбрать правильный ранец: 8 правил для родителей

1. Подробно рассмотрите "спинку" ранца. Она должна быть жесткой и фиксировать позвоночник ребенка. Это предотвращает давление содержимого портфеля на спину (на спинке должна быть мягкая прокладка из сетчатой ткани). Лучший вариант, когда на этикетке значится: "ортопедический". **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. **Оптимальная ширина лямок** — 4-5 см.



Правило2.

- **Ткань** должна быть **прочной** и **водонепроницаемой**.
Остановите свой выбор на ранцах и рюкзаках из водонепроницаемой прочной нейлоновой ткани. Сомните рюкзак в руках: если на ткани остаются полосы, то рюкзак из такого материала быстро придет в негодность. А вот если у портфеля есть еще и неприятный запах, значит, ткань была изготовлена из низкокачественного сырья, что может повредить здоровью вашего школьника.
- Подкладки на спинке и лямках должны быть 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.





Правило 3.



Соблюдайте табу на рюкзаки с одной лямкой. Если вы не хотите, чтобы ваш ребенок имел проблемы с позвоночником, почками и т. д., не покупайте ему портфель, который носят в одной руке. Это должен быть обязательно **ранец с двумя лямками**.



Правило 4.



Возьмите в руки ранец и обратите внимание на его вес. Для каждого возраста есть свои нормативы веса школьной сумки с ежедневным учебным комплектом и письменными принадлежностями. Но **пустой ранец** должен весить **не больше 500-600 граммов**. Вместе с учебниками — не больше 10% от веса самого ребенка. 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



Правило 5.



Проверяем **лямки и ремешки**. Они должны иметь регулирующую пряжку, которая позволяет менять их длину в зависимости от одежды и по мере роста ребенка (не забывайте, что зимой придется удлинять лямки, регулируя их под одежду). Лямки ранца должны быть обиты дополнительным слоем мягкого материала, чтобы они не врезались в плечи. Кроме того, лямки должны быть крепкими, прошитыми несколькими строчками, и ни в коем случае не приклеенными. Ширина ремней должна быть не меньше 4 см. Важная деталь: у некоторых моделей есть дополнительные ремни. Ремни для пояса или бедер снимут примерно половину нагрузки с плеч.



Правило 6.



Проверьте наличие **светоотражателей** чтобы не произошло беды на дороге. Ремни ранца должны быть яркими, бросаться в глаза; по бокам и в центре портфеля должны быть светящиеся значки или светоотражатели.





Правило 7.

Без примерки не обойтись. Будущий школьник должен обязательно примерить ранец (причем не пустой, а с книгами). Не стесняйтесь попросить продавца наполнить портфель, таким образом, вы сразу увидите все недостатки (перекосы швов или неправильное распределение "груза знаний"). Ранец не должен быть очень широким — **не шире спины ребенка**. И не очень длинным, чтобы не оттягивать плечи ребенка. Верх рюкзака не должен находиться выше линии плеч, а низ — ниже бедер.



Правило 8.

Осматриваем **ручки ранца**. Они должны быть гладкими, без вырезов, выпуклостей или острых (выступающих) деталей. Однако не всегда у ранцев могут быть удобные ручки. Например, часто можно увидеть портфели с неудобной тонкой ручкой. Но это сделано специально, чтобы ребенок не тащил ранец в руках, а надевал его на спину.

Показатели качества

● Вот что отличает действительно качественный школьный ранец:

- 👉 **Ткань** легкая, прочная и водонепроницаемая (нейлон или полиэстер). Рисунок с нее не стирается и не смывается. Ранцы некоторых производителей можно даже мыть
- 👉 **Швы** и **канты** прочные и тщательно обработанные (это исключает возможность того, что ребенок порежется). Пластиковые детали — гладкие, без сколов или заусенцев
- 👉 **Замки** и **молнии** — удобные и надежные, их легко открыть не только вам, но и вашему ребенку

👉 **Несколько наружных карманов** и удобное внутреннее отделение. Во внутреннем отделении — еще несколько отсеков и карманов, позволяющих правильно расположить в ранце все необходимое

👉 **Водонепроницаемое дно из пластика** (или дно с пластиковыми ножками-упорами). Благодаря нему ранец можно смело ставить на землю, в снег и даже в лужу.



Заботясь 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. Надо только ответственно подойти к процессу выбора.

Итак, хороший школьный ранец...

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

Полезные ссылки

- <http://www.7ya.ru/article/Kak-vybrat-shkolnyj-ranec/>
- <http://news.webkrasnodar.ru/news/3715920>
- Шульгина А. 10 заповедей для родителей первоклассников. // Здоровье женщины. – 2007.- № 10. - С.54-57.
- Иванова Е. Готовим ребенка к школе: практические советы родителям
<http://www.lychik.ru>
- Видео « Как выбрать ранец»
- <http://www.youtube.com/watch?v=OUtPuu4umWU&feature=related>

- Согласно ГОСТу, школьный (ученический) ранец — это «кожгалантерейное изделие с плечевыми ремнями, предназначенное для переноски учебников, школьно-письменных принадлежностей на спине».
- Ученический портфель, по тому же ГОСТу, плечевых ремней (лямок) не имеет и должен носиться в руке. Именно из-за этого ортопеды и не рекомендуют покупать его детям. Постоянная переноска тяжестей в руке может привести к сколиозу и другим проблемам с позвоночником (по этой же причине нельзя позволять детям носить ранцы в руке или на одной лямке).
- Разница между ранцем и рюкзаком — в том что, у первого корпус твердый, у второго, наоборот, мягкий. Жесткий корпус защищает одновременно и ребенка, и содержимое ранца. Твердая спинка не позволяет содержимому давить на спину ребенка. Кроме того, благодаря твердым стенкам и дну школьные принадлежности в ранце можно разместить правильно: тяжелые предметы ближе к спине, легкие — спереди, левая и правая сторона нагружены одинаково. Наконец, жесткий корпус сохранит содержимое ранца в случае, если ребенок его уронит. Или бросит. Или, например, решит прокатиться на нем с горки.

Ранец, рюкзак и портфель

...

В чем отличия?

