

# Как выбрать рюкзак

пе



ка

Чтобы правильно выбрать рюкзак для первоклассника, необходимо учитывать несколько основных моментов: размер, вес, анатомическая форма, конструкция, посадка, прочность, практичность, качество используемых материалов и их безопасность (см. фото).



## Ортопедическая спинка в рюкзаке

Покупая рюкзак для первоклассника, необходимо выбирать аксессуар с ортопедической (анатомической) спинкой. Анатомическая спинка представляет собой жесткий каркас, который обтянут пористым мягким материалом и имеет вид рельефных изгибов.

Использование моделей с анатомической спинкой обеспечивает формирование правильной осанки ребенка, минимизирует давление на позвоночник и способствует правильному и равномерному распределению веса (чтобы не возникало сколиоза). Эти преимущества важны для данной категории товаров. Такие рюкзаки позволяют – лучше



## **Легкость школьного рюкзака**

Купив рюкзак, даже дорогостоящий и с анатомической спинкой, врачи-ортопеды настоятельно рекомендуют тщательно следить, чтобы вес содержимого не превышал 10% от массы тела ребенка. В ином случае, это может негативно сказаться на здоровье ребенка - привести к искривлению позвоночника, болям в плечах и пояснице, нарушению осанки.

Детям иногда и в первом классе приходится носить с собой на учебу много учебников, тетрадей, различной канцелярии, что в общей сложности иногда достигает порядка 2 - 3 кг. Такой полный, набитый вещами рюкзак будет тяжелым. Поэтому сам рюкзак должен быть максимально легким. Согласно рекомендациям специалистов, в норме вес пустого ранца должен быть в пределах 800 грамм – 1,5 кг.

## Специалисты рекомендуют

При выборе рюкзака руководствоваться следующими советами:

- ✓ Материал должен быть максимально прочным и водонепроницаемым.
- ✓ Предпочтительнее использовать рюкзак с ортопедической/анатомической спинкой, чтобы уберечь здоровье и осанку ребенка.
- ✓ Школьный ранец должен быть легким и комфортным в использовании.
- ✓ Рюкзак должен быть безопасным.
- ✓ При выборе ранца, обязательно учитывайте пожелания ребенка. Пусть ребенок сам выберет цвет, детский рисунок.

**Ссылка на видео**

**«Совет ортопеда**

**при выборе школьного  
рюкзака»**

<https://www.youtube.com/watch?v=zBnewlO6h7U>