

Выбираем ранец первоклашке!



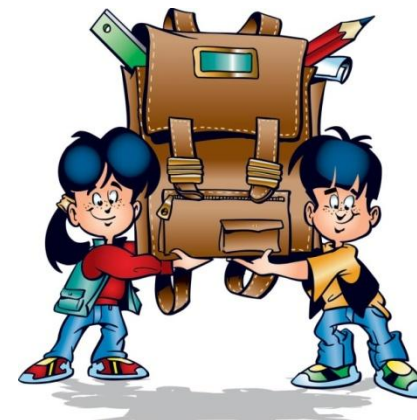
- Это обязательно РАНЕЦ!!!
- Правильно надетый ранец - на оба плеча - позволяет равномерно распределить нагрузку на позвоночник.



- Портфель должен быть легким
- Вес ранца должен составлять не более 10% от веса ребенка

Специалисты подсчитали, что ученик ежедневно может носить в школу тяжести согласно возрасту

Возрастная категория	Вес школьного портфеля
<u>начальные классы</u>	<u>1,5 – 2 кг</u>
4 – 5 классы	2 – 2,5 кг
6 – 7 классы	2,5 – 3,5 кг
8 – 11 классы	3,5 – 4 кг



Обратите внимание на то, как
выполнена часть ранца,
прилегающая к спине.



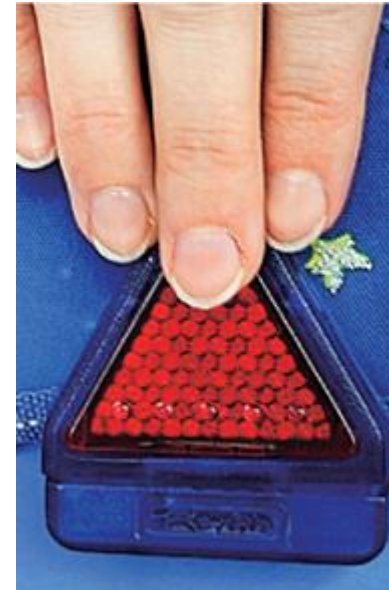
Портфель должен...

- хорошо сохранять форму.
- иметь надежные, но не очень тугие застёжки.



- иметь удобную крепкую ручку. Именно за нее ваш ребенок будет таскать ранец по школе.

Для обеспечения безопасности ребенка на дороге...



вставки из специальных ярких,
отражающих свет материалов

Рекомендации родителям:

- Просим вас: не покупайте тяжёлые ранцы! Врачи рекомендуют средний вес пустого ранца для ученика начальной школы - 700гр.
- У ваших детей от тяжёлых нагрузок портится осанка
- Ваши дети быстрее устают, таская за своей спиной тяжеловесы
- Пожалуйста, позаботьтесь о ваших детях и об их здоровье