

Каким должен быть рюкзак первоклассника.

Ранцы были известны и в царское время. Но потом их забыли, потому что шились из натуральной кожи, а она стоила дорого. И ее было мало в стране. Намного проще оказалось шить портфели из дешевого кожзаменителя. Но медики забились тревогу, обратив внимание на то, что ношение тяжелых портфелей портит осанку детей. Но небольшой вес за плечами детям даже полезен, поскольку заставляет не нагибаться вперед.

Существуют требования к весу рюкзака: «Вес ранца без учебников для учащихся 1-4 классов должен быть не более 700 грамм. При этом ранец должен иметь широкие лямки (4-4,5см) и достаточную формоустойчивость, обеспечивающую его плотное прилегание к спине обучающегося и равномерное распределение веса. Материал для изготовления ранцев должен быть лёгким, прочным, с водоотталкивающим покрытием, удобным для чистки».

Таким образом, ранец для первоклассника должен быть не тяжелее 2 - 2.5 килограмм, вес пустого ранца колеблется, в зависимости от веса 500 800 грамм, а вес содержимого ранца от 700 до 1500 грамм.

Но вес рюкзака чаще всего превосходит норму, потому что учебники стали тяжелее, их стало больше, обязательна и вторая обувь, дорогие обеды вынуждают родителей класть ребенку с собой домашний перекус. В итоге получается, что вес рюкзака у первоклассника превышает все допустимые нормы: медики рекомендуют родителям обеспечить ребенку за плечами более низкий вес: девочкам – до двух килограммов, мальчикам – на полкилограмма больше.

Хотя школьные рюкзаки шьют по двум категориям (для девочек и для мальчиков), различаются они только цветовым оформлением, но не по весу! И если «лишние» 200-300 грамм веса для мальчика допустимы к рекомендуемым двум с половиной килограммам, то для девочки это заметная нагрузка на спину. Очевидно, рюкзаки для девочек должны быть более компактными, из более легких материалов. Но стандарт, увы, одинаковый.

Очень актуальным стал вопрос: как уменьшить вес рюкзака для первоклашки до рекомендуемого медиками? Тут несколько путей. Прежде всего, при покупке ориентируйтесь на вес и размеры рюкзака. Нет смысла приобретать рюкзак, сшитый из тяжелых материалов. Конечно, он вполне приемлем для более старших по возрасту ребят, но брать «на вырост» первокласснику – значит, не думать о его здоровье. Относительно тяжелой в рюкзаке должна быть только ортопедическая спинка из плотного материала. Например, из картона или тонкой пластмассы. Все остальное – легким по весу.

Покупать рюкзак надо обязательно с его примеркой на ребенке в самом магазине. Если у рюкзака не регулируются лямки, он заставляет ребенка придерживать их руками от сползания, такой рюкзак явно не годится. Примерку проводите с носимым весом (тут можно вместо учебников использовать любые другие книги и предметы).

Особое внимание обратите на вторую обувь, которую ребенку потребуется брать с собой в школу. Она должна свободно входить в ранец, быть легкой и удобной.

Как еще уменьшить вес рюкзака? Конечно, желательно вносить деньги на питание в школьной столовой. Там оно горячее и свежее. Но если такой возможности нет, в рюкзак нужно класть только легкие продукты.

И еще один немаловажный совет. С первых же дней учебы попросите ребенка договориться с напарником (напарницей), кто и какие учебники поочередно приносит на занятия из дома. Нюанс здесь в том, что зачастую на уроке нет никакой необходимости иметь на столе два одинаковых учебника – вполне достаточен один, открытый на нужной странице.

Итак, в заключение хотелось бы сделать небольшой вывод, **для первоклассника лучше выбрать мягкий рюкзак с прочной ортопедической спинкой, который будет соответствовать размерам ребенка, он должен застегиваться на молнию и иметь несколько отделений для школьных принадлежностей. Не следует покупать рюкзак на несколько лет. Большие и широкие рюкзаки неудобны для детей младшего возраста и могут негативно повлиять на развитие осанки. И не забывайте о красоте, малышу должна нравиться его школьная сумка!**

Подготовка первоклашки к школе – это хлопотный и непростой процесс, подходить к которому стоит рассудительно и обдуманно. Обязательно стоит покупать школьные принадлежности вместе с малышом – это доставит удовольствие и родителям, и ребенку, а также надолго отложится в памяти. Окружите своего первоклассника заботой, любовью и вниманием, ведь ребенок идет в школу в первый раз, сделайте этот день праздником!

Иванова О.В., воспитатель подготовительной группы