



Выбор рюкзака или ранца для отправляющегося в начальную школу ребенка обычно превращается в нелегкую задачу для родителей. Ведь от того, насколько удобно носить в нем книжки и тетрадки, зависят осанка и здоровье. Каким же должен быть идеальный школьный ранец? Ранец или портфель?

Все врачи придерживаются единственного мнения — даже не слишком тяжелый «груз знаний» первоклашке надо носить **за спиной**

Это позволяет сохранить **нормальную осанку** и избежать чрезмерного утомления и даже травмирования [мышц спины](#)

и плечевого пояса. А вот как будет называться этот предмет — рюкзак или ранец— не важно.

Мягкий или жесткий?

Лучше, если рюкзак будет иметь **внутренний каркас**

, хорошо сохранять форму и не падать, будучи поставленным на пол. Это позволит уберечь учебник и тетради от преждевременной гибели. Кроме того, это не даст жестким краям книг врезаться в спину ребенка и травмировать ее.

Натуральный или синтетический?

Что только не делают младшие школьники со своими портфелями! Идеальный вариант школьного ранца сделан

**из плотной синтетической ткани**

, устойчивой к разрывам и истиранию и очень легко моющейся от любых загрязнений. Это позволит поддерживать его в чистоте и уберечь ребенка от дополнительного

источника инфекции.

Простой или анатомический?

Если школьник будет носить свой рюкзак в школу самостоятельно, стоит подумать о покупке рюкзака

**с анатомической спинкой**

. Такая спинка должна состоять из нескольких независимых подушек, обтянутых сетчатой «дышащей» тканью, быть достаточно жесткой и плотно прилегать к спине малыша, даже если ранец сильно нагружен. Благодаря этому вес будет равномерно распределяться по всей спине ребенка. А анатомическая форма подушек поддержит правильную осанку.

Большой или маленький?

Даже если велико искушение купить рюкзак «на вырост», не стоит забывать, что его **верхний край не должен быть выше линии плеч, а нижний — поясицы**

. В таком случае даже

[самый тяжелый рюкзак](#)

не нарушит равновесие ребенка и не заставит его наклониться вперед, уходя от давления на поясницу, или прижать подбородок к груди, чтобы не касаться затылком верха ранца.

Легкий или тяжелый?

Ортопеды

**не рекомендуют**

учащемуся начальной школы носить за спиной более 10 процентов от собственного веса. При расчете учитывайте и вес самого рюкзака.

«В нынешнем году вступил в силу технический регламент, по которому школьный рюкзак или портфель без содержимого должен весить

**не более одного килограмма**

. Поскольку регламент новый, некоторые производители могут его еще не соблюдать, и родителям нужно обращать на вес рюкзака особое внимание», — комментирует директор НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей РАМН Владислав Кучма.

Широкие или узкие лямки?

Удобнее всего для ношения ранца

**лямки шириной 4–5 сантиметра**

, подбитые в области плеч мягким материалом и сделанные из прочной, но эластичной ткани. Лямки обязательно

**должны регулироваться**

и располагаться таким образом, чтобы малыш мог сам надеть свой рюкзачок на любую

одежду, не прибегая к посторонней помощи и не выворачивая руки и плечи.

Дополнительные ремешки?

Если ребенку приходится долго нести рюкзак или класть в него спортивную форму для секции и дополнительные книжки, лучше выбрать модель рюкзака, у которого есть **поясной и нагрудный ремни**, позволяющие снять часть нагрузки с плечевого пояса.

Одна или две застежки?

В этом возрасте не каждый способен совладать со всеми застежками рюкзака. Тяжелее всего даются детским ручкам классические пряжки и карабины.

**Одна удобная застежка**

, которую можно расстегнуть одним движением — гарантия того, что малыш с ней справится.

Одно отделение или два?

Для правильного распределения нагрузки на плечи и спину тяжелые книги лучше класть поближе к спинке рюкзака. Поэтому внутренний объем ранца должен быть разделен **минимум на две части**

— для легких и тяжелых предметов. Вещи будут в порядке, если помимо обязательных отделений, в рюкзаке обнаружатся несколько карманов, позволяющих разложить все необходимые мелочи. Родителям стоит контролировать правильную «укладку» рюкзака до тех пор, пока ребенок сам не научится делать это сам.

Безопасность?

Отправляться даже в начальную школу и возвращаться из нее не всегда удастся только в светлое время суток. Поэтому лучше, если на рюкзаке будут нашиты

**светоотражающие элементы**

, позволяющие заметить невысокого ребенка на дороге в сумерках. Подобные нашивки должны быть со всех сторон — на лямках, клапане рюкзака и его боковых сторонах.

Ранец не подходит?

Даже самый дорогой ранец может не подойти. Определить это просто:

— при надевании и ношении рюкзака поза ребенка **резко меняется**,

— малыш **с трудом** поднимает и надевает рюкзак,

—ребенок пытается носить ранец **в руках или на одном плече**,

— школьник жалуется, что ранец «давит», «жмет» или его **больно** носить,

— говорит, что при ношении рюкзака у него **покалывает в руках**, или они немеют,

— вы замечаете **красные следы** на плечах, после того, как ребенок некоторое время носил рюкзак.

Правильно подобранный школьный ранец обязательно понравится самому школьнику и прослужит ему долго, сохраняя

хорошую осанку, работоспособность и настроение ребенка.

[Сайт](#)

*Здоровая Россия.*