# Рекомендации
# ПО ВЫБОРУ ШКОЛЬНОГО РАНЦА*

Ранец - это рюкзак с жёсткой спинкой и широкими лямками, приспособленный для переноски школьных принадлежностей. Ортопедическая спинка позволяет распределить нагрузку на позвоночник и не допустить его искривления.

1. Школьный ранец должен быть выполнен из гигиеничного водоотталкивающего лёгкого материала.
2. Для начальной школы лучше всего подходят именно ранцы с жестким корпусом.
3. Специалисты рекомендуют приобретать лёгкие ранцы (не более 600–700 граммов для учеников начальных классов и до 1 кг — для средних и старших классов) с твёрдой спинкой и широкими лямками (не уже 35 мм).
4. Следите, чтобы в ранце не было лишних вещей, не нужных в этот день в школе.
5. Ранец должен хорошо держать форму и не деформироваться при укладывании школьных принадлежностей.
6. Если ранец выбран или используется не правильно, то это может серьезно навредить позвоночнику и осанке школьника.
7. Ширина портфеля не должна превышать ширину плеч ребёнка.
8. Верхний край не должен быть выше плеч, а нижний - ниже бёдер.
9. Следите, чтобы ребёнок носил ранец на спине на обоих плечах, а не на одном.

**По санитарным нормам и правилам, масса ежедневного комплекта учебников с письменными принадлежностями для 1-2 клаасов не должна превышать 1,5 кг (2,1 с рюкзаком). Максимальный вес для 3–4 класса — 2 кг (2,6 с рюкзаком), для 5–6 классов — 2,5 кг (до 3,5 с*

*рюкзаком), для 7–8 классов — 3 кг (4 с рюкзаком), для 9-11 классов— до 3,5 кг (4,5 с рюкзаком).*

*В 1-4 классах* часть учебного материала, в котором нет каждодневной необходимости, хранится в классе (пластилин, краски, альбом и пр.).