

# Как выбрать школьный рюкзак

Правильно выбранный ранец или портфель поможет сохранить осанку ученика

## Вес рюкзака, кг

■ пустой рюкзак ■ учебники

1–2 класс

0,7 0,8 1,5

3–4 класс

0,7 1,3 2

5–6 класс

1 1,5 2,5

7–8 класс

1 2,5 3,5

9–11 класс

1 3 4

**i** Оптимальное соотношение веса рюкзака с учебниками и тетрадями к весу ребенка составляет

**1:10**



## Рюкзаки для учеников младших классов должны



1 Быть с формоустойчивой спинкой, обеспечивающей полное прилегание к спине



2 Иметь светоотражающие элементы на передних, боковых поверхностях и верхнем клапане



3 Равномерно распределять вес



4 Быть из непромокаемого материала



Маркировка рюкзаков должна содержать информацию о возрасте пользователя

© Будущее России. Национальные проекты, 2020. Источник: Роспотребнадзор.

## КАК СОБРАТЬ РЕБЕНКА В ШКОЛУ? (ЧАСТЬ 2)

### Рекомендации по выбору школьной формы, канцелярии и других школьных принадлежностей

#### Как правильно выбрать рюкзак?

Правильная анатомия: выбирайте рюкзак с ортопедической спинкой и широкими, регулируемыми лямками, чтобы равномерно распределять вес.

Легкий материал: рюкзак должен быть легким, чтобы не добавлять лишний вес к учебным принадлежностям.

Размер: убедитесь, что рюкзак подходит по размеру к росту ребенка и не слишком большой, чтобы не перегружать его.

#### Канцелярские принадлежности

Безопасные материалы: выбирайте ручки, карандаши и маркеры без токсичных веществ, таких как свинец или фталаты. Обратите внимание на сертификаты безопасности, такие как EN71 или ASTM.

Эргономичный дизайн: канцелярские принадлежности с удобной формой и текстурой помогут избежать усталости рук и улучшат захват.

Краски и клеи: используйте нетоксичные, водорастворимые краски и клеи, чтобы снизить риск аллергических реакций.

Бумага и тетради: Экологически чистая бумага: выбирайте тетради и блокноты из переработанной бумаги или бумаги, которая сертифицирована как экологически чистая.

Без кислот: обратите внимание на тетради без кислот, чтобы избежать пожелтения и разрушения бумаги со временем.

Органайзеры и папки: Нетоксичные материалы: используйте органайзеры и папки, сделанные из безопасных и нетоксичных пластмасс.

Удобство: выбирайте папки с удобными застежками и карманами для легкой организации материалов.

Линейки и угольники: выбирайте линейки и угольники из безопасных, прочных материалов (например, из акрила или дерева).

Ручки и фломастеры: отдавайте предпочтение ручкам с мягким, удобным захватом и фломастерам с

водорастворимыми чернилами.

Краски и мелки: используйте безопасные для здоровья акварельные или гуашевые краски, а также мелки, не содержащие токсичных красителей.

Кисти: предпочитайте кисти с натуральными или синтетическими волосками, которые не вызывают аллергии.

Обратите внимание на наличие сертификатов безопасности на школьные принадлежности.

Выбирайте предметы, которые подходят по размеру и весу к возрасту и росту ребенка, чтобы избежать дискомфорта.

Проверяйте состояние школьных принадлежностей и заменяйте их при необходимости, чтобы избежать использования поврежденных или изношенных предметов.

#### Выбор школьной мебели

Выбор школьной мебели для дома — важный аспект создания комфортной и продуктивной учебной среды для ребенка. Вот несколько рекомендаций, которые помогут сделать правильный выбор:

##### Стол

Размер и высота: стол должен быть удобным по высоте и размеру, чтобы ребенок мог свободно работать за ним. Обычно для детей школьного возраста рекомендуются столы высотой 60-75 см. Также обратите внимание на возможность регулировки высоты стола по мере роста ребенка.

Рабочая поверхность: выбирайте стол с достаточной рабочей поверхностью для размещения учебников, тетрадей и других материалов.

Организация пространства: стол с выдвижными ящиками или полками поможет организовать учебные материалы и избежать беспорядка.

##### Стул

Ортопедическая поддержка: стул должен поддерживать правильную осанку. Идеально, если он будет иметь регулируемую высоту и спинку с поддержкой поясницы.

Комфорт: обратите внимание на материалы обивки — они должны быть дышащими и легкими в уходе. Также важно, чтобы стул был достаточно удобным для длительного сидения.

Подлокотники: наличие подлокотников может повысить комфорт, но они должны быть регулируемыми или отсутствовать, если стул используется за столом.

##### Освещение

Рабочая лампа: хорошее освещение — важный элемент учебного процесса. Выбирайте лампы с возможностью регулировки яркости и направления света.

Естественное освещение: постарайтесь разместить стол в месте, где будет достаточно естественного света, например, у окна.

Универсальность: выбирайте мебель, которая будет актуальна не только для школьного возраста, но и для подросткового. Это позволит сэкономить на покупке новой мебели в будущем.

Создание удобного и функционального учебного пространства для ребенка — это важный шаг к успешному обучению. Уделите внимание выбору мебели, учитывая рост и предпочтения ребенка, чтобы обеспечить ему комфортную и продуктивную среду для учебы.

Позвольте ребенку украсить свое рабочее место по своему вкусу (постеры, фотографии, рисунки), чтобы создать комфортную и вдохновляющую атмосферу.

Минимум отвлекающих факторов: сведите к минимуму предметы, которые могут отвлекать внимание (игрушки, телевизор и т.д.).

Организация рабочего пространства для школьников — это важный аспект, который может значительно повлиять на их учебный процесс и общее развитие. Создание комфортной и функциональной среды поможет детям сосредоточиться на учебе и развивать самостоятельность.