

Тяжела ноша ребёнка, или Как правильно выбрать рюкзак для школьника?

Мария Лёвина.

Совсем скоро наступает школьная пора. Несомненно, что родитель должен лучшим образом подготовить к этому своё чадо. Одним из главных вопросов здесь является – **как подобрать «правильный» рюкзак**. Современные школьники вынуждены носить целую гору учебников, тетрадок и прочих тяжёлых вещей, что в свою очередь может приводить к нарушению осанки и сколиозу. Поэтому отнестись к этому надо серьёзно. Магазины предлагают модели на любой вкус и цвет. На чём же остановить свой выбор?

Врачи-ортопеды советуют первоклашкам вообще не носить рюкзаков, а складывать свои вещи в специально оборудованные шкафчики в школе, это идеальный случай. В нашей стране такое практически нереально, поэтому стоит подумать, на чём остановить свой выбор. Модные сейчас среди молодёжи сумки через одно плечо подходят только школьникам старше 15 лет, так же, как и бесформенные рюкзаки. А вот для малышей **самым подходящим будет ранец**.

Покупать ранец нужно обязательно вместе с ребёнком, дабы он мог его примерить на себя (ранец не должен быть пустым). Наиболее важными критериями при выборе являются **вес и размер ранца**. Установленная Госсанэпиднадзором норма веса заполненного ранца равна 10% от собственного веса школьника. Ранец должен размещаться в пределах от грудного до поясничного отделов, то есть верх должен находиться не выше, чем линия плеч, а низ – до талии.

Лёгкость рюкзака также может обеспечить **материал**, из которого он сделан. Винил или ткань (например, нейлон) в настоящее время не менее прочные, чем кожа, зато намного легче. Кроме того, они также должны не пропускать воду и быть стойкими к экстремальным температурам, что актуально при нашем климате. К тому же ранец можно будет стирать, и он прослужит намного дольше. Молнии и замки должны с лёгкостью закрываться и открываться, быть удобными. Обратите внимание и на швы. Хорошо, если они ровные и не грубые, иначе малыш может пораниться. Также в целях безопасности ранец должен быть оснащён светоотражающими полосками, его легко можно будет увидеть на дороге в темноте.

Ручки у ранца должны быть не сильно широкими, чтобы их было удобно держать. А вот размер ремешков желателен около 8 см. Причем должна быть возможность регулировать ремни под рост и объём ребёнка, в противном случае можно передавить нервные окончания на руках, что может приводить к их онемению.

Очень важную роль для сохранения правильной осанки является твёрдая **ортопедическая спинка**, с её помощью нагрузка оптимально распределяется по всему позвоночнику, и уголки книг не будут впиваться в спину ребёнка. Такая спинка должна плотно прилегать к спине и быть с прокладкой из сетчатой ткани, это предотвратит малыша от потения. Ранец должен хорошо держать форму и не деформироваться, когда в него складывают школьные принадлежности. Это может обеспечить **алюминиевая рамка**, расположенная вдоль задней стенки.

Желательно, чтобы у ранца было **много карманов**, что даст более равномерное распределение нагрузки. Кроме того, малышу будет проще ориентироваться, когда каждая вещь лежит на своём месте. Тяжёлые книги стоит укладывать вплотную к спине, это максимально комфортно.

Вообще необходимо контролировать весь груз, который взял для себя ребёнок. **Попробуйте поднять рюкзак сами.** Вполне может оказаться, что, кроме тетрадок и книг, в ранце лежит масса ненужных вещей: игрушки, принадлежности, которые остались с предыдущего дня и не понадобятся сегодня. Интересуйтесь, не тяжело ли ему, нет ли болей, слабости или онемений после того, как он поносил рюкзак. Будьте внимательны к своему ребёнку, ведь его здоровье зависит от вас!

Ах, да! Чуть не забыла! Стоит спросить и у дитя мнение о новом ранце, ведь это он будет носить его каждый день на своих плечах. Окончательное решение о выборе остается за ребёнком. Главное, чтобы ему понравилось, пусть он ходит в школу с хорошим настроением!