

## Памятка для родителей

Позвольте нам дать Вам некоторые рекомендации по сохранению здоровья Ваших детей. На формирование неправильной осанки оказывают влияние:

- хронические заболевания,
- недостаточный по времени отдых и пассивные формы его проведения,
- неправильное положение тела во время занятий
- не соответствующая росту мебель
- неудобная обувь и одежда
- неправильное питание
- тяжёлые ранцы и особенно – портфели. Регулярная нагрузка на неокрепший позвоночник чревата неприятностями на всю дальнейшую жизнь.

Каким же портфель должен быть, чтобы заботиться о здоровье, долго служить и радовать глаз?

**Во-первых, для учеников начальной школы это обязательно должен быть ранец.** Только не позволяйте носить его на одном плече, как это сейчас модно. Правильно надетый ранец - на оба плеча - позволяет равномерно распределить нагрузку на позвоночник, благодаря чему он не искривляется, спина ровная, не устает. Если же носить ранец на одном плече, нагрузка будет ложиться на одну сторону позвоночника. Это грозит формированием неправильной осанки, сколиозом. У ученика станет болеть не только спина, но и голова, он станет жаловаться на усталость, головокружение.

**Во-вторых, портфель должен быть легким.** Согласно санитарным правилам и нормам вес ранца или портфеля первоклассника не должен превышать трех килограммов.

Школьники постарше, 3 и 4-го классов, могут снаряжать портфели весом в 4 кг, начиная с 10-го класса - весом до шести килограммов. Вообще вес школьного портфеля можно вычислить таким образом: он должен составлять не более 10% от веса ребенка.

По идее все положенные на один учебный день тетрадки, учебники и тому подобное должны уложиться в необходимый вес. Но часто ребенку в ранец или портфель кладут второй завтрак; некоторые малыши еще не отвыкли от своих игрушек и берут с собой в школу какую-нибудь из них, да еще сменную обувь приходится нести... В общем, иногда перевес достигает и одного лишнего килограмма. Что можно посоветовать в этом случае?

Покупая некоторые атрибуты школьных принадлежностей маленького школьника, обращайте внимание на их вес, чтобы в общей своей сумме все это весило немного. Например, можно купить массивный пенал из тяжелого материала с различными ненужными наворотами, а можно простой и легкий, пластмассовый.

**В-третьих, обратите внимание на то, как выполнена часть ранца, прилегающая к спине.** Ранец должен плотно прилегать к спине.

Задняя стенка должна быть укрепленной, с мягкой прокладкой, а плотная рельефная спинка - это обязательное условие для ранца!

Если ранец не удовлетворяет этим требованиям, синяки и шишки на спине от болтающегося портфеля вашему ребенку обеспечены.

**Ремни должны быть** не прямыми, а с легким изгибом, покрыты мягким материалом, чтобы не натирали плечи. Длина ремней должна регулироваться. Хорошо, если ремни будут широкие. Узкие ремешки будут врезаться в плечи и причинять боль.

### **Портфель должен:**

- хорошо сохранять форму. В противном случае тетрадки и учебники в нем будут мяться, груз будет распределяться неравномерно, да и прослужит такой рюкзак недолго.

- иметь надежные, но не очень тугие застежки. Такие, чтобы, с одной стороны, не расстегивались постоянно, а с другой - были по силам слабым детским ручкам.

- иметь удобную крепкую ручку. Именно за нее ваш ребенок будет таскать ранец по школе.

**Для обеспечения безопасности ребенка на дороге** на современных ранцах делают вставки из специальных ярких, отражающих свет материалов. Ребенок с таким портфелем на спине заметен издалека и днем, и в сумерках. Учитывая то, что по дороге в школу и из школы многим детям приходится переходить улицы с оживленным движением, это очень важно.

Надеемся, что наши советы помогут вам сделать правильный выбор при покупке и облегчить жизнь школьника.

Кроме этого, еще один совет, который поможет ученику преодолеть сложности, связанные с ежедневным ношением тяжелого ранца.

Пусть он делает по утрам небольшую зарядку на разминание позвоночника и обливается прохладной (а если ребенок достаточно закален, то и холодной) водой и растирает спину смоченным в холодной воде и отжатым полотенцем.

Кроме того, будет очень полезно, если ребенок, несмотря на школьную нагрузку, займется каким-либо несложным видом спорта, положительно влияющим на позвоночник и укрепляющим здоровье. В идеале это плавание, но можно также отдать его в хореографическую студию, в акробатику.