

## Хороший школьный ранец:

- весит менее 1 кг;
- с ортопедической спинкой и регулируемыми лямками;
- со светоотражателями спереди, на боках и лямках;
- из прочной водоотталкивающей ткани;
- с прочными швами и кантами;
- с клапанами от дождя и снега;
- с удобными замками и молниями;
- с укрепленными углами и пластиковым дном;
- с удобными карманами и вместительным внутренним отделением;
- хорошо сохранять форму, иначе тетрадки и учебники в нем будут мяться, груз будет распределяться неравномерно, да и прослужит такой рюкзак недолго;
- с надежными, но не очень тугими застежками: чтобы, с одной стороны, не расстегивались постоянно, а с другой - были по силам слабым детским ручкам;
- с удобной крепкой ручкой.



**МБУОШ «НОВОПОРТОВСКАЯ  
ШКОЛА - ИНТЕРНАТ  
СРЕДНЕГО (ПОЛНОГО) ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ»**

629712, Тюменская область,  
Ямало-Ненецкий автономный округ,  
Ямальский район, село Новый Порт, ул.  
Школьная, 2

ТЕЛЕФОНЫ: 2-46-33. 2-47-0  
Тел/факс 8 (349-96) 24-6-2

**МБУОШ «НОВОПОРТОВСКАЯ  
ШКОЛА - ИНТЕРНАТ  
СРЕДНЕГО (ПОЛНОГО) ОБЩЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ»**



## Выбираем грамотно



23.01.16.

## Основные рекомендации по снижению тяжести портфелей

Вот какие рекомендации дали ученики

**5-6 классов:**

1. Использовать меньше ткани
2. Оставлять все учебники в школе
3. Сделать в школе меньше предметов
4. Не брать пенал
5. Не носить лишний мусор и вещи
6. Вытащить все ненужные вещи
7. Не носить игрушки
8. Не носить все школьные принадлежности.



**Учащиеся 6а класса  
высказали следующие  
пожелания:**

1. Сделать в школе меньше уроков
2. Убрать лишние вещи
3. Носить меньше учебников
4. Убрать все рабочие тетради на печатной основе
5. Не приносить учебники по некоторым предметам
6. Не носить ненужные вещи, например PSP
7. Сделать легче ткань портфеля.

**Старшеклассники вносили уже более конструктивные предложения:**

1. Носить только самое необходимое или договориться с товарищем по парте носить учебник по очереди
2. Чтобы школа закупила второй комплект учебников
3. Не носить лишнего
4. Учебники оставлять в школе, а носить только тетради
5. Установить в школе индивидуальные шкафчики, где оставлять учебники.

## Выбираем грамотно

- 1) Верх рюкзака не должен находиться выше линии плеч, а низ - ниже бедер.
- 2) Ширина ранца не должна быть больше, чем ширина плеч школьника.
- 3) Важно, чтобы задняя стенка ранца или рюкзака была уплотнена и хорошо прилегала к спине школьника, не давая позвоночнику искривляться. Ученику младших классов лучше приобрести рюкзак со специальной ортопедической спинкой.
- 4) Далее обращайте внимание на материал, из которого изготовлен рюкзак. Чем он легче, тем легче его будет носить. Виниловые или тканевые рюкзаки не менее прочные, чем кожаные, но более легкие по весу.
- 5) Посмотрите, как выглядят ремни. Они должны быть не менее 8 см шириной и хорошо подгоняться под рост и объем того, кто будет носить рюкзак. Неправильно подобранные ремни могут передавливать нервные окончания на плечах и руках, и вызывать их онемение.
- 6) Поверхность рюкзака, прилегающая к спине, должна быть выполнена в виде специальной подушечки, чтобы

носящий чувствовал комфорт, а не углы книг и тетрадей, впивающиеся в спину.

Эффективной мерой распределения веса нагрузки рюкзака является использование ремней для пояса или бедер. 50–70% нагрузки снимается с плеч и переносится на нижние части тела.

7) Выбирайте рюкзак, имеющий несколько дополнительных карманов вместо одного большого. Это позволит более равномерно распределить нагрузку, да и вещи будут лучше отделены друг от друга и их легче будет найти.



**МБУОШ «НОВОПОРТОВСКАЯ  
ШКОЛА – ИНТЕРНАТ  
СРЕДНЕГО (ПОЛНОГО) ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ»**

629712, Тюменская область,  
Ямало-Ненецкий автономный округ, Ямальский  
район, село Новый Порт, ул. Школьная, 2

ТЕЛЕФОНЫ: 2-46-33. 2-47-0

Тел/факс 8 (349-96) 24-6-2