

Собираем первоклассника в школу

1. Деловой стиль одежды. В настоящее время существует разнообразие школьной формы. Например. У девочек - синий сарафан, белая блузка.



У мальчиков – темные брюки (не джинсы), синяя жилетка, рубашки светлых тонов.

2. Ранец выбирайте с жесткой спинкой, который было бы удобно носить как в руке, так и за спиной.



Сегодня выбор школьных рюкзаков настолько богат, что невозможно сказать однозначно, какая марка или модель лучше. Вкусы покупателей и их требования к рюкзакам могут сильно отличаться. Постараемся привести несколько общих рекомендаций по выбору оптимальной для Вашего ребенка модели.

Спинка. Что означает модное сейчас понятие «ортопедическая спинка» и так ли она необходима?

Прежде всего, нужно определить, кто чаще будет носить рюкзак – сам школьник или его родители.

Если ребенка привозят и забирают из школы на машине, и школьник носит свой рюкзак только от раздевалки до класса, серьезно озадачиваться ортопедической составляющей просто не имеет смысла. Вполне достаточно любой жесткой спинки, чтобы учебники не помялись. Другое дело, если ребенок будет носить свой рюкзак сам от дома до школы. Даже если это всего 10-20 минут в день, неправильный подбор рюкзака может негативно отразиться на осанке ребенка.

Ортопедическая спинка – спинка, которая участвует в формировании осанки ребенка, т.е. не всегда удобна, но помогает избежать негативных последствий суровых будней школьника. Хорошая спинка ранца должна быть жесткой и иметь специальные мягкие подушечки (из поролона, обтянутого эластичной сеткой, или из специального вспененного материала EVA). При ношении школьного ранца спинка должна плотно прилегать к спине школьника и точно повторять контур позвоночника. Жесткость спинки ранца и ее обивка должны предотвращать давление содержимого ранца на спину школьника. Современные производители указывают на своих портфелях, что он ортопедический.

Помните, что для более правильной осанки наиболее тяжелые и объемные предметы нужно располагать в той части ранца, которая ближе к спине.

Вес, размер. Считается, что вес наполненного рюкзака не должен превышать 15% веса тела ребенка. На практике это не всегда представляется возможным, т.к. вес учебников и тетрадей, которые

ребенку необходимо носить с собой в начальной школе, уже превышает этот предел, особенно если ребенок худенький и небольшого роста.

При оценке веса необходимо помнить о том, что, чем больше у него приспособлений, для ношения тяжелых вещей (ортопедическая спинка, дополнительные ремешки на поясе и т.д.), тем выше вес у ранца. Так, например, один и тот же набор учебников весом 2 кг будет более комфортно носить в ранце с ортопедическими приспособлениями, чем в более простом, несмотря на то, что пустой ортопедический ранец весит больше. Для ранцев с ортопедической спинкой оптимальным считается вес до 1200г.

Верхний край рюкзака не должен быть выше линии плеч, а нижний – ниже поясицы. Чем младше ребенок, тем жестче должен быть каркас – для школьников младших классов часто выбирают рюкзаки с твердыми стенками. Все современные модели школьных рюкзаков рассчитаны на учебники формата А4.

Внутреннее пространство. Очень удобно, хотя и необязательно, когда внутри есть несколько отделений. Они могут быть жестко закрепленными или «плавающими». Обратите также внимание на наличие кармана для спортивной формы – тогда ребенку не придется носить ее в отдельном мешке. Совершенно необходимо наличие 2-3 небольших кармашков спереди или по бокам, чтобы можно было быстро найти платок, телефон, влажные салфетки, бутылку с водой. Карманы могут застегиваться на молнию или на липучку.

Светоотражающие элементы. Полезны для обеспечения безопасности ребенка в темное время суток. В идеале – располагаются на передней части рюкзака, на лямках и по бокам.

Сумка для сменной обуви. Предмет совершенно необходимый, т.к. носить сменку в специальной сумке намного удобнее, чем в полиэтиленовом пакете.

3. **Сменная обувь:** должна быть удобна в надевании и носке, желательно из натуральных материалов, иметь небольшой каблук и закрытую пятку (не сандалии!), и желательно, с подошвой, не оставляющей черные полосы



4. **Для уроков физкультуры** на улице понадобится спортивный костюм, для зала - футболка и шорты, спортивная обувь. Зимой в школе проводятся занятия на лыжах (зимняя спортивная куртка, зимние спортивные штаны (или комбинезон), шерстяные носки и перчатки.

