Что удобнее и полезнее для первоклассника: школьный портфель, сумка или ранец?

Наступил новый учебный год. Среди множества больших и маленьких проблем в экипировке ребенка к школе не последнее место занимает вопрос о том, в чем лучше носить школьные принадлежности. Что удобнее: портфель, сумка с плечевым ремнем, дипломат, ранец?   
    Медики единодушно рекомендуют – ранец, или ставший сейчас модным у детей и подростков рюкзачок. Наверное, не требует долгих объяснений, что ежедневное ношение портфеля на одном плече способствует формированию неправильной осанки. Более 40% детей приходят в школу с нарушениями осанки, а за годы учебы этот процент удваивается. Правильная осанка начинает формироваться с первых лет жизни. Но наиболее важный период – с 4 до 10 лет, когда быстрыми темпами формируются механизмы, обеспечивающие вертикальную позу. Регулярная асимметричная нагрузка на неокрепший позвоночник при носке портфеля чревата неприятностями на всю дальнейшую жизнь. А вот ношение же книг и прочих ученических принадлежностей в ранце на спине способствует равномерному распределению нагрузки, к тому же освобождает руки.   
    При выборе ранца рекомендуем обратить внимание не только на то, насколько он красив и ярок, но и на многие другие его качества. Для изготовления ранцев, как правило, используются различные кожзаменители или синтетические ткани. Эти материалы должны быть легкими, прочными, с водоотталкивающей пропиткой или покрытием, удобным для очистки.   
    Для наших холодных зим важно еще и такое качество, как морозоустойчивость. Иначе при минусе на градуснике он затвердеет и сам будет напоминать ледяную корку. Чаще всего таким недостатком страдают рюкзаки и сумки, которые привозят к нам из стран, где лето круглый год.   
    Ранец может быть изготовлен без подкладки или с подкладкой. В последнем случае подкладка должна быть выполнена из легко моющегося материала. Очень важно, чтобы задняя стенка ранца и особенно рюкзачка была уплотнена, хорошо прилегала к спине, «держала» позвоночник, не давая ему возможности искривляться. Плечевые ремни должны регулироваться по длине. Чтобы они не врезались при носке, их ширина в верхней части должна быть не менее 3,5–4,0 см. Один из них должен иметь разъем, облегчающий надевание и снимание ранца.  
    Мы знаем, что даже крохам первоклашкам приходится нести немалые для их возраста тяжести: учебники, тетради, альбомы, спортивную форму, сменную обувь и многое другое.

    Согласно санитарным правилам СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» вес ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей не должен превышать: для учащихся 1-2х классов – более 1,5 кг, 3- 4х классов – более 2 кг, 5-6х классов – более 2,5 кг, 7-8х классов – более 3,5 кг, 9-11х классов – более 4,0 кг.

     Проблема превышения веса школьных ранцев и профилактики ортопедических (нарушения осанки, сколиозы, уплощение стопы и плоскостопие и др.) и сердечно-сосудистых нарушений у учащихся, в первую очередь начальных классов, может быть решена в школе несколькими путями. Во-первых, необходимо изыскать возможность (особенно в начальной школе) использования двух комплектов учебников (один для школы и один для дома). Во-вторых, при составлении учебного расписания учитывать гигиенические требования к весу ежедневных учебных комплектов. В третьих, организовать хранение принадлежностей для уроков труда, изобразительного искусства, сменной обуви, спортивного инвентаря и т.п. в помещении школы.  
  
/Информация подготовлена специалистами-экспертами Чкаловского отдела Управления Роспотребнадзора по Свердловской области