

Правильно собрать портфель – это целое искусство. Ведь он должен не только содержать все необходимое для школьника, но и сохранять здоровье.

Многие родители интересуются, сколько должен весить комплект учебников с письменными принадлежностями для учеников разных возрастов. Согласно «Гигиеническим требованиям к условиям обучения школьников в общеобразовательных учреждениях» багаж знаний для ученика начальной школы не может весить более 2кг (лучше – 1,5 кг), в 5-м классе - от 2 до 2,5 кг, в 8-11-м классах - от 4 до 4,5 кг.

Если, согласно требованиям, учебник для начальной школы должен весить не более 300 граммов, а всего на один школьный день таких учебников может понадобиться 4 штуки, то вес «правильного» ранца - 500-700 граммов! Общий вес портфеля не должен быть больше, чем 10 % от веса самого ребенка.

К слову сказать, те же «Требования...» настаивают: учебник для 5-6 классов должен весить не более 400 граммов, для 7-8 классов - 500 граммов, для 9-11 классов - 600 граммов.

Рюкзак - самая важная

покупка для первоклассника

Возраст 6-7 лет — это возраст критический, причем не только с точки зрения психологии. В это время у ребенка формируется костно-мышечный аппарат, и неправильно собранный школьный портфель способен навредить.

В чем носить учебники в школу? Модные сумки через плечо однозначно исключаются, лучше использовать ранец. Он должен быть сшит из облегченных тканей, с мягкой, но плотной спинкой. При этом ляжки у ранца должны быть широкими. Покупать ранец нужно вместе с ребенком, чтобы примерить: дно ранца должно располагаться на 5 см ниже пояса ребенка.

Не нужно выбирать дорогой ранец, ведь ребенок растет, и рюкзак, возможно, придется менять каждый год.

Все школьные принадлежности должны быть легко заменяемыми, чтобы не было жалко, если ребенок что-то потеряет, забудет или отдаст без возврата. Еще лучше, если все, что вы купите для школы, будет максимально нестандартным (хотя бы по цвету). Детям, особенно маленьким, сложно отличить свои вещи от подобных, которые принадлежат их одноклассникам.

Нельзя забывать и о качестве канцтоваров. Так, бумага для тетрадей должна быть достаточно плотной: то, что ребенок напишет на одной странице, на обороте видно быть не должно. Цвет бумаги должен быть матовый белый или слоновой кости: ослепительные белоснежные листочки плохо влияют на зрение.

Отдельная тема - сумка для сменной обуви. Как правило, ее или покупают в магазине, или используют для сменной обуви пакет из ближайшего супермаркета. В результате таких пакетов в классе набирается штук пятнадцать. Отсюда - бесконечная путаница, которая заканчивается претензиями родителей. Облегчите жизнь себе и школе: сшейте мешок для сменной обуви сами, желательно - из яркой непромокаемой ткани.

Что положить в портфель?

Обычно список необходимых для школы канцтоваров родителям выдают заранее - ведь в каждой школе свои особенности и требования. Но есть предметы, без которых в любом случае не обойтись:

- пенал, желательно пластмассовый или из ткани: металлический - травмоопасен;
- три простых карандаша средней твердости;
- шариковые (не гелевые!) ручки: две - с синей пастой и одна - с зеленой;
- тетради - две в клетку и две в линейку;
- обложки для тетрадей;
- обложки для учебников;
- подставка для книг;
- линейка длиной 20 см.