



Ваш ребёнок идёт в школу



Книга 2

«Ранец

для первоклассника»

**Советы и рекомендации
родителям будущих
первоклассников**



Приближается сентябрь.

Для первоклашек наступает очень ответственный период, да и для родителей первоклассников тоже.

К сборам первоклассника в школу следует отнестись очень ответственно и внимательно, ведь это его первый учебный год.

Особенно ответственно родителям стоит подойти к такому вопросу, как выбрать ранец для первоклассника.





Рюкзак, ранец и портфель для первоклассника - в чем разница?

Рюкзак - это мягкая, объемная сумка, имеющая несколько отделений (обычно 2-3), легкая и удобная. Рюкзак имеет две ляжки и носится на спине.

Ранец - это усовершенствованный рюкзак, у него жесткая конструкция, также две ляжки, что позволяет надевать его на плечи. Ранец хорошо сохраняет форму, он имеет одно отделение. Главным недостатком этой школьной сумки является ее большой вес.



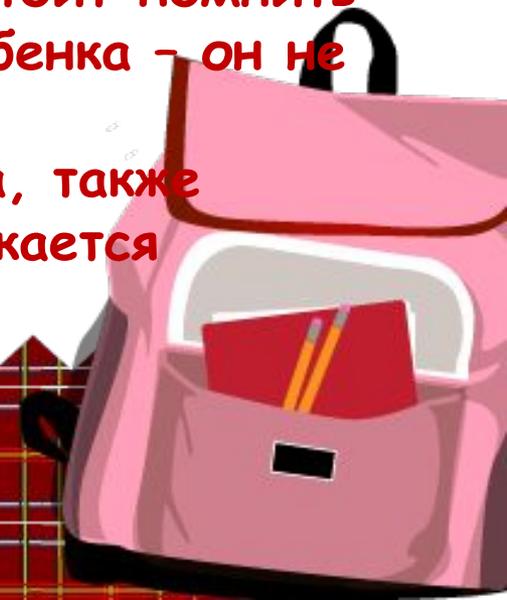
Портфель.

Он имеет одну лямку и его приходится носить на одном плече – это чревато искривлением позвоночника, поэтому врачи не рекомендуют детям ходить в школу с портфелями.



Ортопедический ранец для первоклассника.

- ❖ Лучше всего купить именно ранец, а не портфель или сумку.
- ❖ Ранец разработан специально для того, чтобы нагрузка равномерно распределялась по спине, благодаря чему не нарушается осанка, так как вес школьных принадлежностей довольно приличный.
- ❖ Прежде всего, стоит отметить, что ранец не должен быть слишком большим, он обязательно должен иметь ортопедическую спинку.
- ❖ Еще одно немаловажное правило, которое стоит помнить родителям, выбирая школьный ранец для ребенка – он не должен быть шире и выше плеч вашего первоклассника, также не стоит покупать ранец, который опускается ниже талии будущего ученика.

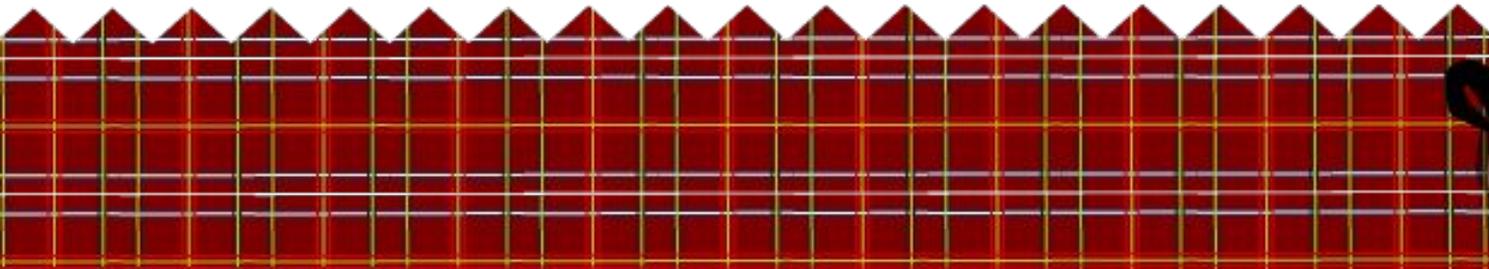




- ◆ ГИБДД рекомендует, чтобы цвет ранца был ярким, а по его краям были светоотражающие элементы – тогда водителям будет легче заметить вашего ребенка, когда он соберется переходить дорогу.



- ◆ Светоотражающие элементы по бокам и на задней части ранца являются дополнительной защитой ребенка на дороге.



Сколько должен весить ранец для первоклассника?

- ❖ Вес ранца первоклассника со всем содержимым не должен быть больше 1,5-2 килограмм. Пустой ранец должен весить 500-800 грамм.



- ❖ Чем выше вес у ранца, тем больше у него приспособлений для ношения тяжелых вещей.

Это установлено законом РФ





Это важно!

Гигиенические нормативы веса школьной сумки с содержимым для каждого возраста свои:

1-2 классы (ребенок 7 лет) - 1,5 кг;

3-4 классы - 2,5 кг;

5-6 классы - 3 кг;

7-8 классы - 3,5 кг;

9-11 классы - до 4 кг.

**Таким образом, пустой ранец должен весить
500-800г**



Форма ранца.



www.gekonbag.ru

- ❖ Если рост ребенка до 120 см., стоит приобрести ранец горизонтального вида.



- ❖ Если ребенок выше 130 см. - обратите внимание на
 - ❖ вертикальные модели.



Спинка ранца

- ❖ В идеале она должна быть ортопедической, или как минимум – жесткой и эргономичной, так как ранец плотно прилегает к спине ребенка.
- ❖ Жесткая спинка ранца предотвращает давление содержимого ранца на спину школьника. Современные производители указывают на своих портфелях, что он ортопедический.

Помните, что:

- ❖ - в той части ранца, которая соприкасается со спиной, должны лежать твердые книги;
- ❖ на спинке должна быть мягкая прокладка из сетчатой ткани, чтобы спина у ребенка не потела.



• Карманы.

- ❖ Хороший ранец оснащен большим количеством внутренних и внешних карманов.

Они очень удобны в использовании, ребенок может разложить в них мелкие принадлежности, и они не будут создавать беспорядок внутри ранца.



Материал для ранца.

Материал для школьного ранца должен быть легким и прочным, водоотталкивающим и морозоустойчивым. Очень хорошо, если ранец легко чистится и моется.

- ❖ Материал, из которого выполнен ранец, не должен впитывать влагу .
- ❖ Почти все детские рюкзаки шьют из полиэстра. Это очень прочный материал, который достаточно трудно разорвать, он устойчив к истиранию и не выгорает на солнце.
- ❖ Если рюкзак армируется стальными нитями (обычно на ткани, в этом случае, можно заметить ромбики или клеточки), то порвать его малыш точно не сможет.
- ❖ Такие рюкзаки легко чистятся влажными салфетками или тряпкой, их также можно стирать.



Лямки ранца

- ❖ Они должны иметь регулирующую пряжку, позволяющую менять их длину. Лямки ранца должны быть подшиты дополнительным слоем мягкого материала, чтобы они не врезались в плечи.
- ❖ Лямки должны быть крепкими, прошитыми несколькими строчками. Ширина ремней должна быть не меньше 4 см.
- ❖ Чем толще лямки - тем удобнее носить большой вес. Но при этом неудобно снимать и одевать ранец.
- ❖ Если лямки тянутся, то ранец удобно снимать и одевать, но, если у ранца будет большой вес - носить его станет не комфортно.
- ❖ Лямки должны быть равными по длине.



- 
- ❖ Молнии на рюкзаке должны быть широкими
 - ❖ Для первоклассника лучше выбирать ранец, который имеет два бегунка на главном отделении.



Замки и крепления ранца



- ❖ Самые надежные замки и крепления - железные, но с них через некоторое время слезает краска.
- ❖ Пластиковые замки прослужат меньше.

- ❖ Внимательно посмотрите все крепления
- ❖ и застежки.
- ❖ Ранцу предстоит непростое испытание - ежедневное использование в течении года, к тому же при минусовых температурах.
- ❖ Основная верхняя застежка должны быть одна, ребенку гораздо проще будет расстегивать/застегивать ранец.





Конечно, есть еще немаловажные нюансы, на которые стоит обратить внимание, например, водонепроницаемость.

Если изнутри на рюкзак нанесен тонкий слой, похожий на резину, то вы можете быть уверены, что учебники и тетрадки вашего ребенка надежно защищены от воды и грязи.



Верхняя ручка рюкзака может быть в виде петли и в виде обычной ручки.

Если вы выбираете школьный рюкзак для первоклассника с нормальной ручкой, то необходимо объяснить ребенку, что носить рюкзак за эту ручку может только взрослый.



Дно и ножки ранца



рис.4

- ❖ Желательно, чтобы
- ❖ дно ранца было с прорезиненной основой, с пластиковыми ножками по углам.
- ❖ Ножки защитят дно портфеля от царапин и грязи.





Размер ранца
Разработаны требования к размерам
ранца первоклассника:

длина: 300-360 мм;

высота передней стенки: 220-260
мм;

ширина: 60-100 мм;

длина плечевых ремней: 60-70 см.





Расцветка ранца

Не стоит выбирать первокласснику ранец по рисунку – детские герои кино и мультфильмов очень часто меняются, и поэтому такие вещи быстро выходят из моды.



Отделения ранца

- ❖ Внутри ранца должны быть отделения для тетрадей и пенала, а снаружи - карманы для мелких предметов и бутылочек с водой.
- ❖ Будущий школьник должен обязательно примерить ранец с книгами.
- ❖ Попросите продавца наполнить ранец. Это лучший способ увидеть его недостатки (перекосы швов, неправильное перераспределение).
- ❖ Нужно выбирать с ребенком! Ранец обязательно должен ему нравиться!





Если на спинке и лямке рюкзака нашита сеточка, то не стоит думать, что это сделано для красоты.

Такие рюкзаки не будут скользить по спине и плечам ребенка, доставляя дискомфорт и неудобство, сумка будет надежно прилегать к спине.

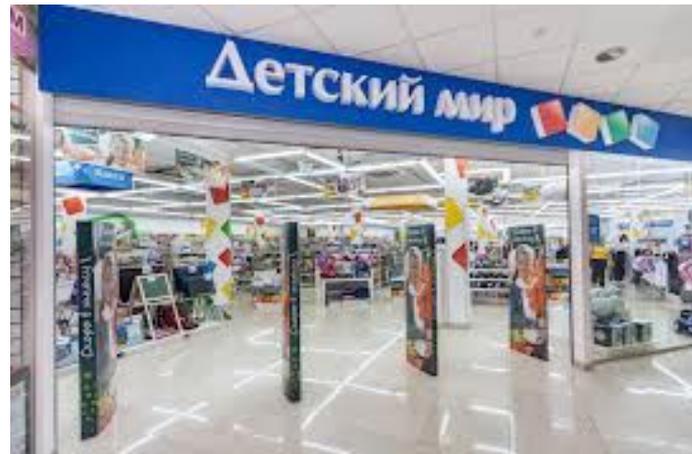
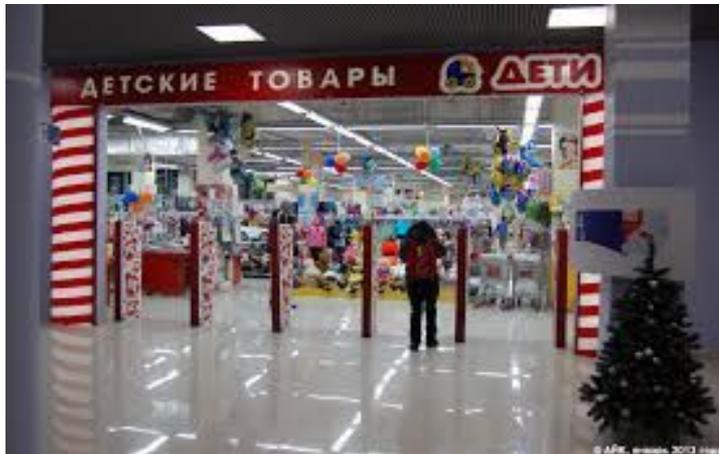


Отправляемся за покупкой в магазин.



Отправляемся за покупкой

Отправившись в магазин, внимательно осмотрите весь предложенный ассортимент рюкзаков для первоклассников. Желательно посетить несколько торговых точек. Лучше всего, если за покупкой вы отправитесь с ребенком, чтобы у малыша была возможность поучаствовать в выборе школьного рюкзака.



Идеальный ранец для младшего школьника

Жесткий корпус и спинка

Регулируемые широкие
и мягкие лямки

Светоотражатели

Маркировка с возрастом

Вес = 500 - 700 гр.

Ширина ранца -
не больше ширины плеч

Высота - не выше
плеч, низ - не ниже
бедер

Мягкие подушечки на спинке
(холлофайбер)

Много отделений





Подберите понравившиеся модели и изучите их. Внимательно осмотрите спинку рюкзака, лямки (их ширина должна быть не меньше 4 см), загляните во внутрь и оцените вместительность рюкзака. Отдавайте предпочтение моделям с несколькими отделениями.

Лямки должны легко регулироваться, ортопедическая спинка рюкзака должна прилегать к спине малыша. Лучше, если спинка и лямки будут покрыты сеточкой.



**Обратите внимание на материал,
из которого изготовлен ранец, понюхайте
его.**

**Если сумка имеет резкий неприятный запах,
стоит сразу отказаться от покупки данной
модели.**

**Материал должен быть прочным,
устойчивым к истиранию и легко очищаться.**



Следует обязательно примерять рюкзак, чтобы ребенок смог оценить, насколько та или иная модель удобна именно для него.

Даже самый качественный и с виду удобный рюкзак может не подойти малышу из-за анатомических особенностей.

Примерять лучше наполненный рюкзак – это даст вам возможность реально увидеть, удобна ли данная модель для ребенка, не давит ли она на поясницу, не жмут ли лямки.





Помните, что любой дискомфорт - это повод отказаться от покупки и поискать другую, более удобную для ребенка модель. Необходимо, чтобы ребенок самостоятельно попробовал открыть и закрыть рюкзак, надеть и снять его.

И самое главное, рюкзак должен нравиться своему обладателю - пусть первый рюкзак будет не только удобным и надежным, но и ярким, красочным, тогда вы можете быть уверены, что в школу ваш ребенок отправится с удовольствием!



Изучаем школьный рюкзак вместе с ребенком.

Вот вы и приобрели необходимый атрибут для каждого школьника – настоящий школьный ранец.

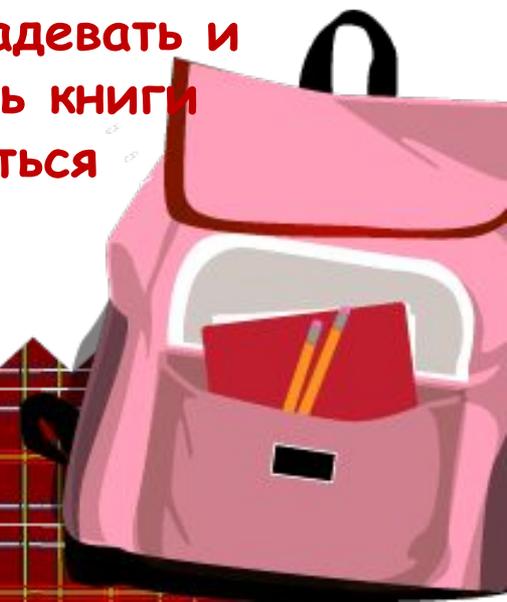
Расскажите ребёнку:

- ❖ Как правильно складывать вещи в сумку – учебники и книжки должны находиться ближе к спине, затем тетрадки
- ▶ в самые отдаленные карманы кладут мелкие предметы.



Обязательно объясните первокласснику:

- ❖ Если рюкзак сложен правильно, то его вес будет равномерно распределяться на обе лямки, что предотвратит проблемы со здоровьем малыша.
- ❖ Нельзя носить рюкзак на одном плече и не стоит тянуть его за ручку.
- ❖ Пусть малыш потренируется, поносит рюкзак дома, научится надевать и снимать его, укладывать книги и тетрадки, пользоваться застежкой.



Популярные школьные ранцы и рюкзаки для первоклассников - Коллекции 2014

ранцы Nana - Германия



DerDieDas - Германия



Большой выбор ранцев на этом
сайте

[http://schoolbag.ru/internetmagazin/fo
lder/961815](http://schoolbag.ru/internetmagazin/fo
lder/961815)





Популярные школьные ранцы и рюкзаки для первоклассников Коллекции 2014

ранцы Herlitz - Германия



ранцы Schneiders - Австрия



Spiegelburg - Германия





Обязательным условием покупки ранца является примерка. Ребенок должен присутствовать при выборе ранца не только для того, чтобы определиться с цветом, фасоном, рисунком, но и для того, чтобы вы убедились, что ребенку удобно пользоваться ранцем.

Правильный 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
- ❖ правильно сидит на спине вашего ребенка





Советы Американской академии педиатрии:

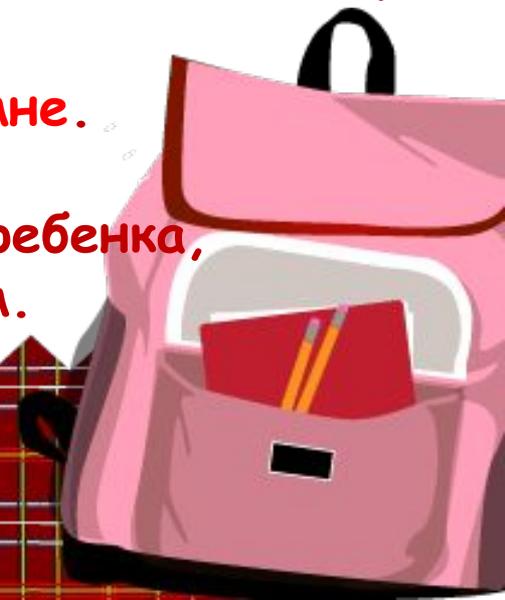
Вначале определитесь с размером - не стоит покупать ранец "на вырост", который вмещает в два раза больше, чем нужно.

Не забудьте рассказать ребенку, как правильно укладывать и носить ранец.

Тяжелые предметы надо класть в рюкзак так, чтобы они оказались внизу и как можно ближе к спине ребенка - тогда вес ранца будет равномерно распределяться по его лямкам.

Нельзя носить ранец на одном ремне.

Спросите вечером первого сентября у ребенка, удобно ли ему ходить с ранцем.



Подготовка первоклашки к школе – это хлопотный и непростой процесс, подходить к которому стоит рассудительно и обдуманно.

Обязательно стоит покупать школьные принадлежности вместе с малышом – это доставит удовольствие и родителям, и ребенку, а также надолго отложится в памяти.

Окружите своего первоклассника заботой, любовью и вниманием, ведь ребенок идет в школу в первый раз, сделайте этот день праздником!





- ❖ **Правильный 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**



Презентацию для родителей
подготовила
Воспитатель
Хомченко В.А.
ГДОУ № 76
лининского района
Санкт-Петербурга



асибо за внимание!
Желаю успеха!

