

## Тайны школьного портфеля

Совершая раскопки в Альпийских горах, ученые-археологи нашли тело древнего человека, рядом с которым лежал портфель. Хозяину портфеля было около 5 тыс. лет.

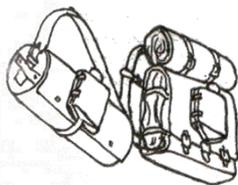
Портфель был сделан из кокса и досок. Его можно было носить как на спине, так и в руках.



Позднее появился портфель, плетеный из лыка или бересты. Имел форму большого продолговатого короба с клапаном. Носился на лямках за спиной, наподобие ранца.

В XVIII веке появился ранец - наспинная сумка пехотного солдата, а также учащегося.

Сначала продолговатый черный ранец из яловичной кожи, на одном ремне через плечо. Сначала XIX веке ранцы были из телячьей кожи, квадратные, на двух широких белых ремнях, схватывавшихся на груди узким ремешком с пряжкой.



**Верь или не верь**

**Жил да был один портфель.**

**Весёлый и довольный**

**По призванию – «школьный».**



## Какой портфель удобен и полезен?



Муниципальное автономное  
общеобразовательное учреждение  
«Лицей №2»



**Сколько "весит"  
здоровье ученика?**

**памятка для родителей**

Автор: Павельева Н.П. учитель начальных классов

Составители: учащиеся 4В класса

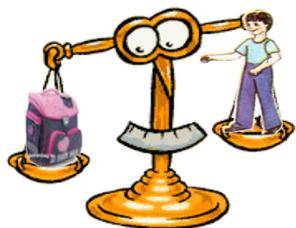
г. Балаково 2017

## • Как тяжёлый ранец влияет на осанку ребёнка?

## • Сколько должен весить ранец?

## • Как правильно выбрать ранец?

$$\text{Правильный вес портфеля} = \frac{\text{Масса тела} \times 10}{100}$$



### "Весомые" знания

#### Размеры ранца для учащихся 1 - 4-х классов:

Длина –	300 - 360мм
Высота передней стенки –	220 - 260мм
Ширина –	60 - 100мм
Длина плечевого ремня –	600 - 700мм
Ширина плечевого ремня –	35 - 40мм



**! Рекомендуется покупать ранцы весом 500 - 700 грамм.**

**! Вес учебника для 1 - 4 кл. не должен быть более 300 г.**

СанПиН 2.4.7.1166-02

### Ранец или портфель?

Выбирая между ранцем, портфелем, рюкзаком и сумкой, лучше всего остановиться на ранце. В отличие от портфеля, *школьный ранец* не вредит позвоночнику, наоборот - приучает его, находится в правильном положении, при этом имеет, как правило, большее количество необходимых кармашков. Рюкзак — также не лучший выбор для малыша, поскольку у него мягкая спинка. Этот вариант больше подойдет для старших школьников. Что уж говорить о сумке на одной лямке, являющейся серьезной причиной искривления осанки.

### Выбираем вместе

Два обязательных условия при покупке ранца – это, во-первых, не экономить — ведь речь идет о здоровье ребенка, а не просто о сумке для переноса книг и тетрадей. Ранец должен не только иметь жесткую ортопедическую спинку, но и быть выполнен из качественных материалов. А во-вторых, покупать его нужно обязательно с ребенком, потому что малышу его надо будет примерить.

### Размеры и вес

Для сохранения правильной осанки школьника очень важны размеры и вес ранца. Его ширина не должна превышать ширину плеч ребенка, а высота - 30 см. Вес вместе с содержимым - это максимум 15% от веса школьника, а в младших классах - 10%.



### О некоторых других параметрах

Лямки хорошего ранца обычно имеют возможность регулировки. Это важно, поскольку их придется подтягивать или отпускать в зависимости от одежды и по мере роста ребенка. При этом ремни должны быть отрегулированы так, чтобы ранец находился строго на спине, - никак не ниже поясицы.

Современные качественные ранцы обязательно имеют жесткую, хорошо прилегающую к спине ортопедическую спинку, которая позволяет оптимально распределять нагрузку на позвоночник.

### Материалы

Лучше остановить свой выбор на ранце из водонепроницаемой, прочной, например, нейлоновой ткани. Тогда ему будут не страшны любые дожди и снегопады, к тому же в случае загрязнения его можно будет без проблем постирать.

На ремнях ранца и на его кармашках сверху делают светоотражающие полосы, благодаря которым ребенок становится хорошо заметным на дороге в темноте.

### Карманы

Качественно сделанный ранец имеет необходимое количество карманов, каждый из которых выполняет определенную функцию. Так должны быть отделения для пенала, тетрадок, бутербродов, воды и т. д.

### А что внутри

В заключение затронем еще один очень важный момент. Родителям нужно внимательно отнестись к тому, что лежит у ребенка в ранце, потому как, если предоставить ему возможность самому собираться в школу, вместо необходимых книг и тетрадок, школьный рюкзак вскоре может оказаться заполнен игрушками. К тому же многие малыши бывают очень рассеяны и забывают вытаскивать книги, краски или пластилин, которые ему на следующий день уже будут не нужны. В результате в определенный момент ранец может стать неподъемным уже не только для школьника, но и для его родителей. Помните, в школьном портфеле должно лежать только то, что необходимо ребенку на уроках.