

Рюкзак для ребенка – это не просто сумка для переноски учебников и вещей, а важный "инструмент", который влияет на его здоровье, осанку и даже на формирование самостоятельности. Правильно подобранный рюкзак помогает равномерно распределить нагрузку на спину, предотвращая проблемы, которые могут возникнуть при ношении тяжестей в одной руке или на одном плече. **Правильным рюкзаком или ранцем для ребенка будет тот**, на этикетке которого указано «школьный» либо «ученический» и к которому прилагается декларация о соответствии.

Правильный школьный рюкзак (ранец) должен соответствовать целому ряду требований:

вес школьного рюкзака: масса самого рюкзака для начальных классов – до 700 г, для средних и старших – до 1 кг, при этом нормируется масса ежедневного комплекта учебников с письменными принадлежностями для учащихся (без массы рюкзака) – I–II классы до 1,5 кг, III–IV классы до 2 кг, V–VI классы до 2,5 кг, VII–VIII классы до 3 кг, IX–XI классы до 3,5 кг;

параметры по высоте, ширине, длине плечевого ремня;– высота (длина) не выше 30–36 см, высота передней стенки (передний карман) 22–26 см, ширина боковой стенки 6–10 см, длина плечевого ремня 60–70 см, ширина плечевого ремня в верхней части (на протяжении 40–45 см) 3–4 см, в остальной части 2–2,5 см (соблюдение этого норматива помогает избежать травмирующего воздействия на плечи (узкие лямки под тяжестью буквально врезаются в плечи);

важно наличие формоустойчивой (ортопедической, жесткой) спинки, светоотражающих элементов на передних, боковых поверхностях, верхнем клапане, а еще регулируемых ремней.

Следует также обращать внимание на правильное ношение рюкзака: лямки должны быть симметричными для равномерного распределения нагрузки вдоль позвоночника.

Несоответствие требованиям при каждодневном использовании рюкзака **может обернуться** для ребенка болью в плечах, спине, головной болью, нарушением осанки.

Выбирая рюкзак, необходимо помнить, что это не просто аксессуар, а важный элемент здоровья детей, комфорта и развития!

<https://rche-ph.by/news/kak-vybrat-pravilnyy-ryukzak-v-shkolu-.html>