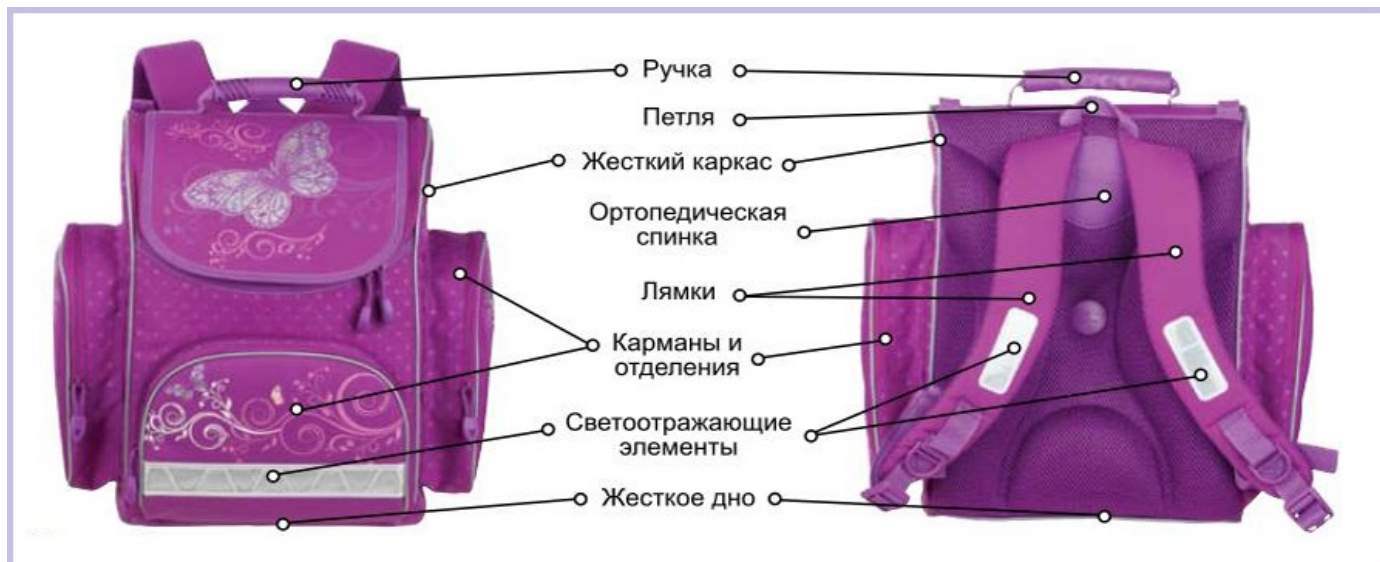


Выбираем ранец

Для подготовки ребенка в школу понадобится множество принадлежностей, но самым важным пунктом является выбор ранца или рюкзака, ведь именно в нем будет находиться большое количество учебников, тетрадей и канцелярских товаров.



Выбор ранца

Он должен быть прочным и удобным, а ребенку должно быть комфортно носить его на спине, иначе вред здоровью обеспечен. Так как же сделать правильный выбор в огромном ассортименте представленных на рынке товаров для школьника?

Многие не задумываются, но между понятиями «ранец» и «рюкзак» есть разница. Ранец имеет жесткую спинку, что не дает тяжелым предметам внутри не давить на спину ребенку, поэтому можно правильно распределить нагрузку внутри него: самые тяжелые и жесткие принадлежности кладут у спины к твердой поверхности ранца, а легкие и мягкие — спереди. При этом по бокам нагрузка должна быть распределена равномерно, чтобы не происходило перекоса спины в ту или иную сторону. Такой наклон может впоследствии привести к сколиозу.

Рюкзак имеет мягкую спинку. Такое изделие лучше покупать ребенку-подростку, но желательно выбирать модели с более уплотненной спинкой. Не рекомендуют носить ранцы на одной лямке или в руке, такая неравномерная нагрузка также приведет к искривлению осанки либо сколиозу.

Дизайн рюкзака немаловажен для ребенка. Любящие родители, конечно же заранее знают, что хочет получить малыш, но при выборе все же нужно отталкиваться от показателей качества и удобства. Сейчас существует огромное количество рюкзаков и ранцев на все вкусы, каждый сможет подобрать себе что-то по душе.

При выборе ранца стоит обращать внимание не только на количество карманов, отверстий для школьных принадлежностей, цену и дизайн. Главное – это качество, которое будет соответствовать ТУ. Этот предмет покупается ребенку на несколько лет вперед, и подходить к его выбору нужно с особой ответственностью.

Основными критериями при выборе ранца должны быть следующие:

- ◆ вес ранца;
- ◆ ортопедическая спинка;
- ◆ светоотражающие элементы.

Вес ранца вместе с содержимым не должен превышать **10%** от массы ребенка. А пустой рюкзак не должен весить более **1 кг**. Родителям малышей начальных классов придется тщательно следить за содержимым рюкзака своего чада, ведь нередко ребенок забывает выкладывать ненужные учебники и тетради для следующего учебного дня.

Идеальным решением для рюкзака будет наличие ортопедической спинки, которая будет повторять изгибы тела ребенка. В поясничной области должен располагаться специальный валик, который не даст прогнуться в этом месте спине. Лямки не должны растягиваться, их наиболее оптимальная ширина **4-5 см**, они должны быть регулируемы, чтобы имелась возможность установить рюкзак на спине таким образом, чтобы он плотно прилегал к телу. Чтобы ребенок не потел в местах соприкосновения с ранцем, на спинке и лямках делают дышащее покрытие.

На таком изделии, как ранец, должны обязательно присутствовать светоотражающие элементы, чтобы ребенок был заметен на дороге в темное время суток, так как он не всегда может верно оценить ситуацию на дороге. Наличие ярких цветов: желтый, оранжевый, ярко-зеленый также позволяют водителям обращать внимание на переходящего через дорогу ребенка.

Источник: <http://childage.ru/dom-i-rebenok/tovary-dlya-detej/chto-nuzhno-dlya-pervoklassnika-v-shkolu-spisok.html>