Собираем первоклассника в школу

1. Школьная форма.

 У девочек тёмно синий сарафан с эмблемой школы, белая блузка.



У мальчиков – тёмные брюки (не джинсы), синяя

жилетка с эмблемой школы, рубашки светлых тонов.

1. Ранец выбирайте с жесткой спинкой, который было бы удобно носить как в руке, так и за спиной.



Сегодня выбор школьных рюкзаков настолько богат, что невозможно сказать однозначно, какая марка или модель лучше. Вкусы покупателей и их требования к рюкзакам могут сильно отличаться. Постараемся привести несколько общих рекомендаций по выбору оптимальной для Вашего ребенка модели.

**Спинка**. Что означает модное сейчас понятие «ортопедическая спинка» и так ли она необходима? Прежде всего, нужно определить, кто чаще будет носить рюкзак – сам школьник или его родители. Если ребенка привозят и забирают из школы на машине, и школьник носит свой рюкзак только от раздевалки до класса, серьезно озадачиваться ортопедической составляющей просто не имеет смысла. Вполне достаточно любой жесткой спинки, чтобы учебники не помялись. Другое дело, если ребенок будет носить свой рюкзак сам от дома до школы. Даже если это всего 10-20 минут в день, неправильный подбор рюкзака может негативно отразиться на осанке ребенка.

**Ортопедическая спинка** – спинка, которая участвует в формировании осанки ребенка, т.е. не всегда удобна, но помогает избежать негативных последствий суровых будней школьника. Хорошая спинка ранца должна быть жесткой и иметь специальные мягкие подушечки (из поролона, обтянутого эластичной сеткой, или из специального вспененного материала EVA). При ношении школьного ранца спинка должна плотно прилегать к спине школьника и точно повторять контур позвоночника. Жесткость спинки ранца и ее обивка должны предотвращать давление содержимого ранца на спину школьника. Современные производители указывают на своих портфелях, что он ортопедический.

Помните, что для более правильной осанки наиболее тяжелые и объемные предметы нужно располагать в той части ранца, которая ближе к спине.

**Вес, размер.**

Считается, что вес наполненного рюкзака не должен превышать 15% веса тела ребенка. На практике это не всегда представляется возможным, т.к. вес учебников и тетрадей, которые ребенку необходимо носить с собой в начальной школе, уже превышает этот предел, особенно если ребенок худенький и небольшого роста.

При оценке веса необходимо помнить о том, что, чем больше у него приспособлений, для ношения тяжелых вещей (ортопедическая спинка, дополнительные ремешки на поясе и т.д.), тем выше вес у ранца. Так, например, один и тот же набор учебников весом 2 кг будет более комфортно носить в ранце с ортопедическими приспособлениями, чем в более простом, несмотря на то, что пустой ортопедический ранец весит больше. Для ранцев с ортопедической спинкой оптимальным считается вес до 1200г.

Верхний край рюкзака не должен быть выше линии плеч, а нижний – ниже поясницы. Чем младше ребенок, тем жестче должен быть каркас – для школьников младших классов часто выбирают рюкзаки с твердыми стенками. Все современные модели школьных рюкзаков рассчитаны на учебники формата А4.

**Лямки.** Хороший школьный ранец должен иметь плотные широкие лямки (не менее 4 см) со специальными мягкими подушечками, чтобы при ношении ранца нагрузка на плечи распределялась равномерно. Нужно объяснять ребенку, что носить ранец нужно обязательно на двух лямках, т.к. ношение ранца на одной лямке может привести к искривлению позвоночника.

Некоторые производители предлагают рюкзаки с широкими эластичными лямками (Garfield, Mike&Mar). Рюкзак с эластичными лямками удобно снимать и надевать даже на объемную одежду. Лямки обязательно должны регулироваться по длине.

**Материал.** Школьный рюкзак должен быть изготовлен из плотного, непромокаемого, легко моющегося материала. Как правило, это высокопрочный нейлон. Часто стирать ранцы в машине не рекомендуется, т.к. материал может потерять влагоотталкивающие свойства и деформироваться, при этом практически все ранцы очень легко моются губкой с мылом.

**Внутреннее пространство.** Очень удобно, хотя и необязательно, когда внутри есть несколько отделений. Они могут быть жестко закрепленными или «плавающими». Обратите также внимание на наличие кармана для спортивной формы – тогда ребенку не придется носить ее в отдельном мешке. Совершенно необходимо наличие 2-3 небольших кармашков спереди или по бокам, чтобы можно было быстро найти платок, телефон, кошелек, влажные салфетки, бутылку с водой. Карманы могут застегиваться на молнию или на липучку. Очень хорошо организовано внутреннее пространство у рюкзаков Garfield и Mike&Mar, некоторых моделей Gulliver, Erich Krause.

**Дно.** Поскольку, как правило, детишки бросают свои рюкзаки на крыльце школы или на площадке, не сильно задумываясь о сохранности содержимого, следует обратить внимание, чтобы дно было из плотного непромокаемого материала, с пластмассовыми ножками. Некоторые производители (Gulliver) предлагают модели с днищем из легкого пластика, что тоже очень практично.

**Ручка для переноски.** Такая ручка нужна, чтобы можно было переставить рюкзак с места на место, повесить его на крючок на парте, а также для переноски рюкзака родителями. Необходимо объяснить ребенку, что носить рюкзак за ручку на большие расстояния вредно для его здоровья.

**Дизайн.** Советуем привлечь к выбору Вашего ребенка (или, по крайней мере, внимательно выслушать его пожелания, прежде чем покупать рюкзак), т.к. в первую очередь рюкзак должен нравится самому школьнику. Современные рюкзаки легко моются, поэтому можно без опаски покупать рюкзаки ярких и светлых цветов. Единственно, от чего бы хотелось предостеречь: не следует в погоне за изображением любимого героя мультфильма пренебрегать потребительскими качествами рюкзака. Лучше выбрать качественный рюкзак с нейтральным дизайном, чем одноразовый, но с модной картинкой (пусть лучше любимые герои присутствуют на пенале, обложках и других не связанных со здоровьем вещах).

**Светоотражающие элементы.** Полезны для обеспечения безопасности ребенка в темное время суток. В идеале – располагаются на передней части рюкзака, на лямках и по бокам.

**Сумка для сменной обуви.** Предмет совершенно необходимый, т.к. носить сменку в специальной сумке намного удобнее, чем в полиэтиленовом пакете. Некоторые производители (Garfield, Alliance) предлагают модели рюкзаков, сразу укомплектованные сумками для сменной обуви, некоторые предлагают сумки, подходящие к рюкзакам, как самостоятельный продукт (Gulliver). И, конечно, всегда можно купить сумку отдельно. Очень удобна модель с дополнительным карманом на молнии: в него можно складывать чистую школьную обувь, а грязную уличную складывать в основное отделение. Если Вы выбираете такую модель, учтите размер обуви Вашего ребенка, т.к. у некоторых сумок с карманами карман слишком маленький. Вместительный передний карман у сумок Gulliver, а также Grizzly.

1. Сменная обувь: должна быть удобна в надевании и носке, желательно из натуральных

материалов, иметь небольшой каблук и закрытую пятку (не сандалии!).



4.Для уроков физкультуры на улице понадобится спортивный костюм, для зала - футболка и шорты, спортивная обувь. Зимой в школе проводятся занятия на коньках (зимняя спортивная куртка, зимние спортивные штаны (или комбинезон), шерстяные носки и перчатки.

 