

Рюкзак со всеми учебниками должен весить не больше 10% от веса ребенка.

Такой подход учитывает и индивидуальные возможности ребенка.

Для формирования здоровой осанки у младших школьников (1-4 классов) предпочтительнее использовать рюкзаки с твердым корпусом и жесткой ортопедической спинкой. Благодаря такой конструкции нагрузка на спину и позвоночник распределяется равномерно, препятствуя формированию сколиоза.

Выбирайте правильный школьный рюкзак и сохраните здоровую осанку детей!

В соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к рюкзакам предъявляются следующие требования:

- ✓ вес рюкзака должен быть не более 700 г для учащихся 1 – 4 (начальных) классов, не более 1000 г – для учащихся 5 – 11 (средних и старших) классов;
- ✓ рюкзаки должны быть изготовлены из материалов контрастных цветов, предусматривать детали и (или) фурнитуру со светоотражающими элементами на передних, боковых поверхностях и верхнем клапане — так ребенка будет лучше видно на пешеходных переходах;
- ✓ для учащихся 1 – 4 классов ранцы должны быть снабжены формоустойчивой (жесткой) спинкой.

Подготовил: Товстан О.О. – врач-гигиенист (заведующий) отделения гигиены детей и подростков санитарно-эпидемиологического отдела государственного учреждения «Центр гигиены и эпидемиологии Ленинского района г. Минска», тираж 200 экз.

Государственное учреждение
«Центр гигиены и эпидемиологии
Ленинского района г. Минска»

Правильный рюкзак школьника



2024 год

Материал для изготовления рюкзаков должен быть легким, прочным, с водоотталкивающим покрытием, удобным для чистки. Элементы ранцев, рюкзаков не должны натирать кожу ребенка. Материал, из которого изготовлены плечевые ремни, должен быть эластичным. При использовании жесткого материала рекомендуются специальные накладки.

В целях профилактики нарушения осанки учащихся рекомендуется для учеников начальных классов иметь два комплекта учебников: один – для использования на уроках в школе, второй – для приготовления домашних заданий.

Масса ежедневного комплекта учебников с письменными принадлежностями (**без массы рюкзака**) должна предусматриваться не более:

- 1,5 кг для учащихся 1 – 2 классов;
- 2,5 кг для учащихся 3 – 4 классов;
- 3,0 кг для учащихся 5 – 6 классов;
- 3,5 кг для учащихся 7 – 8 классов;
- 4,0 кг для учащихся 9 – 11 классов.



Рюкзак для детей 1 - 4 классов должен быть следующих размеров:

- высота – 30 - 36 см;
- длина – 22 - 26 см;
- ширина дна – 6 - 10 см;
- длина плечевого ремня (лямок) – 60 - 70 см;
- ширина плечевого ремня (лямок) – 3,5 - 4 см.

Длина плечевого ремня (лямок) должна регулироваться в соответствии с ростом ребенка и характером одежды. Ремни также должны иметь разъем, облегчающий одевание и снятие рюкзака.

