

НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ

Частой проблемой для школьников становится нарушение осанки, поэтому нужно обязательно следить за формированием правильной позы школьника:

- Голова – держится прямо и слегка наклонена вперед.
- Корпус- имеет легкий и средний наклон вперед.
- Руки - согнуты в локтевых суставах под прямым углом и свободно лежат на поверхности, не являясь дополнительными точками опоры.
- Ноги – согнуты под прямым или несколько большим углом с опорой на подставку.
- Расстояние от глаз учащегося до стола должно равняться длине предплечья и кисти с вытянутыми пальцами.
- Передний край поверхности сиденья стула должен заходить за передний край стола на 4-5 см.

ВЫБОР РАНЦА

Необходимо постоянно контролировать вес ранца с ежедневными учебными комплектами. Вес ранца не должен превышать:

- Для учащихся 1-2-х классов – 2,2 кг
- Для учащихся 3-4-х классов – 3,2 кг.

При выборе ранца следует обращать внимание на следующие признаки функционального ранца:

- Вес ранца не должен превышать 700гр
- Конструкции ранца должна обеспечивать устойчивую его форму
 - Спинка ранца должна быть полужесткой и сохранять свою форму
 - Рекомендуется использовать ранцы, спинка которых имеет специальные массажные профили
 - Ширина плечевого ремня в верхнем отрезке должна быть не менее 35-40 мм
 - Материал, из которого изготовлены плечевые ремни, должен быть эластичным
 - Высота передней стенки ранца должна составлять 220-260 мм
 - Ширина ранца не должна превышать 60-100мм
 - Длина ранца не должна превышать 300-360 мм
 - Материал, из которого изготовлен ранец, должен быть прочным, с водоотталкивающими свойствами, удобным для чистки и ярким по цвету
 - Материалы, из которого изготовлен ранец, должны иметь сертификат, подтверждающий их гигиеническую безопасность.

Педагогам и родителям следует воспитывать у детей бережное отношение к ранцу. Необходимо держать его в чистоте и постоянно проверять содержимое ранца для того, чтобы там не было лишних и ненужных вещей.

КГБУ «Барнаульский центр помощи детям,
оставшимся без попечения родителей, №1»

**Памятка для родителей
«Оздоровление детей, перенесших
ОРЗ и ОРВИ»**

Служба содействия устройству детей, оставшихся без попечения
родителей, на воспитание в семьи граждан РФ
КГБУ «Барнаульский центр помощи детям, оставшимся без попечения
родителей, №1»

656010 г.Барнаул, ул. Э. Алексеевой, 29Тел 8(3852)33-60-59