



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

4

?

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ
ПОРТФЕЛЬ (РЮКЗАК) ДЛЯ
ПЕРВОКЛАССНИКА.

1

Пустой школьный портфель (рюкзак) для ученика начальных классов не должен весить более 600-700 граммов.

ИДЕАЛЬНЫЙ ПОРТФЕЛЬ (РЮКЗАК)

Ширина портфеля (рюкзака) — не больше ширины плеч

Высота — не выше плеч, низ — не выше бедер

Свето-отражающие вставки

Множество карманов

Маркировка с возрастом

РЮКЗАК ДОЛЖЕН
ВЕСИТЬ НЕ БОЛЕЕ
15%
ОТ ВЕСА
РЕБЕНКА

Регулируемые широкие и мягкие лямки

Оборудован дополнительными ремнями

Твердая ортопедическая спинка

Мягкие подушечки на спине



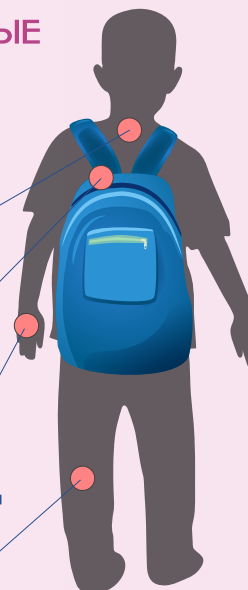
ТРЕВОЖНЫЕ ЗВОНКИ

Боль в плечах, шее и спине, их неестественное положение

Следы на коже от лямок

Покалывание и онемение в руках

Неестественная спотыкающаяся походка, трудности с подъемом по лестнице



ЧАСТЫЕ ОШИБКИ

Покупка слишком большого портфеля (рюкзака)

Неправильное ношение

Перегрузка портфеля (рюкзака)

Неправильное распределение веса

2

Портфель (рюкзак) первоклассника с комплектом учебников и письменными принадлежностями не должен весить больше 1,5 кг (требования СанПин).