

Якою повинна бути маса шкільного портфеля?

Питання це дуже важливе. Адже дитина-школяр постійно росте, як і її кістково-м'язова система. Відвідування школи із занадто важким ранцем, портфелем або сумкою можуть призвести до деформації хребта і, як наслідок, до серйозних захворювань внутрішніх органів. Насправді дорослі все давно розраховували. Визначили, якої маси повинен бути кожний підручник, портфель без книг і якою повинна бути загальна маса дитячого «спорядження». Отже, маса одного підручника для найменших учнів не повинна перевищувати 300 грамів. Для п'яти-шестикласників ця норма становить уже 450 грамів, а для одинадцятикласників — 600 грамів. Маса ранця (портфеля) може становити 500-700 грамів. Вимога до учнівського портфеля: він має містити тверду спинку й надіватися на плечі, тобто важливо рівномірно розподіляти навантаження на дитячий хребет. Що стосується загальної маси (портфель + підручники + шкільне приладдя), то норми є такими:

для учнів 1-2-х класів — не більше ніж 2 кг;

для всіх учнів, старших 2-го класу – 3,5-4,5 кг.