



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

# ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

?

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

РИМКИ ДОЛЖНЫ  
ВЕСИТЬ НЕ БОЛЕЕ  
**15%**  
ОТ ВЕСА  
РЕБЕНКА

Регулируемые широкие и мягкие лямки

Оборудован дополнительными ремешками

Твердая ортопедическая спинка

Мягкие подушечки на спине

## ТРЕВОЖНЫЕ ЗВОНКИ

Боль в плечах, шее и спине, их неестественное положение

Следы на коже от лямок

Покывание и онемение в руках

Неестественная спотыкающаяся походка, трудности с подъемом по лестнице

## ЧАСТЫЕ ОШИБКИ

Покупка слишком большого портфеля (рюкзака)

Неправильное положение

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).