

ВНИМАНИЮ ПОТРЕБИТЕЛЯ: О рациональном режиме дня для учащихся и определении качества школьных ранцев

В преддверии нового учебного года Управление Роспотребнадзора рекомендует соблюдать рациональный режим дня для учащихся и следить за весом и качеством школьных ранцев, рюкзаков и портфелей.

Для обеспечения максимально возможного сохранения здоровья и работоспособности обучающихся, посещающих общеобразовательную организацию, необходима рациональная организация режима дня. В нем должны предусматриваться: питание, прогулка, дневной сон для обучающихся 1-х классов и ослабленных обучающихся 2-3-х классов, самоподготовка, общественно-полезный труд, кружковая работа и широкое проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий. Кроме этого, для восстановления работоспособности после занятий и перед тем, как приступить к домашнему заданию, для школьника рекомендуется организовать отдых длительностью не менее 2 часов, при этом желательно основную часть этого времени провести на свежем воздухе.

Приступать к выполнению домашних заданий лучше с 15-16 часов дня. Также во время домашних занятий не стоит забывать о небольших перерывах и "физкультурных минутках". Школьникам во 2-м и 3-м классах необходимо тратить на выполнение домашнего задания не более 1,5 часов в день. Детям старшего возраста на подготовку уроков нужно выделять в 4-5 классах не более 2 часов, в 6-8 классах - 2,5 часов, в 9-11 классах – до 3,5 часов.

Также родителям следует помнить, что рюкзак с учебниками в 1-2 классе должен весить не более 2,2 кг. Для уменьшения нагрузки на ученика введены нормативы на вес ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей школьника в различных классах, который не должен превышать 1,5 кг для учащихся 1-2 классов. Вес ранца без учебников для учащихся 1-4 классов должен быть не более 700 г.

Для школьников 3 и 4-го класса вес портфеля вместе с учебниками и тетрадями не должен превышать 2 кг, для тех, кто учится в 5 или 6-м -

2,5 кг, 7-8-м - 3,5 кг, а для старшеклассников (9-11 классы) максимальный вес учебников может быть не более 4 кг.

Специалисты Управления Роспотребнадзора отмечают, что вес ранца без учебников для учащихся средних и старших классов должен быть не более 1000 г. При этом он должен иметь широкие ляжки (4 - 4,5 см) и достаточно устойчивую форму, которая обеспечивает плотное прилегание рюкзака к спине ребенка и равномерное распределение веса. Материал для изготовления ранцев должен быть легким, прочным, с водоотталкивающим покрытием, удобным для чистки.