

## **Контроль за весом ежедневных учебных комплектов в течение учебной недели**

Контроль за весом ежедневных учебных комплектов в течение учебной недели осуществляется в рамках реализации с ..... Систематический контроль и проводимая профилактическая работа предупреждают неблагоприятное воздействие веса учебного комплекта на функциональное состояние позвоночника, правильную осанку, работу сердечно-сосудистой системы учащихся.

Требования к весу учебников, установленным в СанПиН 2.4.2.2821-10, составляют:

для 1-4-х классов – не более 300 г,

для 5-6-х классов – 400 г,

для 7-9-х классов – 500 г,

для 10-11-х классов – 600 г – отклонение от этих показателей в сторону увеличения допускается только в пределах 10%;

Вес ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей для учащихся не должен превышать:

1 - 2-х классов - более 1,5 кг,

3 - 4-х классов - более 2 кг;

5 - 6-х - более 2,5 кг,

7 - 8-х - более 3,5 кг,

9 - 11-х - более 4,0 кг.

Проводится работа по оптимизации веса ежедневных комплектов:

- в гардеробе школы предусмотрены места хранения сменной обуви учащихся;
- творческие комплекты учащихся (1-4 классов) хранятся в классных кабинетах;
- на родительских собраниях родители (законные представители) детей получают информацию о требованиях к печатной продукции для детей, гигиенических требованиях к портфелям. Использование ученических ранцев для переноса книг, тетрадей, необходимых учебных пособий более целесообразно, чем различного рода сумок, портфелей и т. п. Ношение книг и прочих ученических принадлежностей в ранце на спине способствует равномерному распределению нагрузки, формирует правильную осанку, освобождает руки. Более того, – не затрудняет работу органов дыхания, системы кровообращения.

Требования к школьным ранцам:

Вес ранца без учебных комплектов и письменных принадлежностей не должен превышать 700 г.

Конструкция ранца должна обеспечивать устойчивую его форму.

Спинка ранца должна быть полужесткой и сохранять свою форму.

Предпочтение следует отдавать ранцам, спинка которых имеет специальные массажные профили.

Ширина плечевого ремня в верхнем отрезке на протяжении 400 – 450 мм должна быть не менее 35 – 40 мм; материал, из которого изготовлены плечевые ремни, должен быть эластичным; при использовании жесткого материала необходимы специальные накладки.

Высота передней стенки ранца должна составлять 220–260 мм.

Ширина ранца не должна превышать 60–100 мм.

Длина ранца не должна превышать 300–360 мм.

Материал, из которого изготовлен ранец, должен быть с водоотталкивающими свойствами, удобным для чистки, иметь санитарно-эпидемиологическое заключение, подтверждающее его гигиеническую безопасность, со свето-возвращающимися элементами

Безопасность ранца должна быть подтверждена санитарно-эпидемиологическим заключением, выданным уполномоченным органом и утвержденным в установленном порядке.

Необходимо постоянно контролировать содержимое ранца для того, чтобы в нем не было лишних и ненужных вещей.

Регулярные контрольные взвешивания ранца с ежедневными учебными комплектами необходимо проводить в течение учебной недели каждой четверти.

13. Вес ранца с ежедневными учебными комплектами не должен превышать: для учащихся 1–2 классов – 2, 2 кг, для учащихся 3 – 4 классов – 3, 2 кг.