**Главная покупка к новому учебному году — школьный рюкзак. Его нужно выбирать особенно тщательно, чтобы вмещал все необходимое, при этом был устойчив к разным погодным условиям и не развалился в первые же месяцы. Расскажем, как правильно выбрать школьный рюкзак ребенку, а также покажем интересные модели на разный возраст.**

[**Школьные сумки**](https://www.mvideo.ru/tovary-dlya-uhoda-za-detmi-36/rukzaki-9308/f/category%3Dshkolnye-rukzaki-9309)**бывают разного типа.**

1. Ранец — с жестким корпусом и твердой спинкой. Для удержания на спине используются плечевые лямки. За счет жесткого каркаса ранец помогает удерживать спину прямо, что имеет особое значение в младшем школьном возрасте. Поэтому такие модели рекомендуются для начальной школы.
2. Рюкзак — без жесткого корпуса с плечевыми ремнями. Из-за отсутствия твердого каркаса рекомендуется в более старшем возрасте, не раньше 5-го класса.
3. Портфель — с твердой спинкой, но без плечевых ремней. Вместо них — ручка для переноски. Такой вариант подходит для 9−11-х классов.
4. Сумка — самый универсальный вариант, который может быть, как с твердым, так и с мягким корпусом. Для переноски могут использоваться как ремни, так и ручка.

Чаще всего родители покупают именно рюкзаки или ранцы из-за их универсальности, удобства и комфортного распределения веса на спине.

**Размеры школьного рюкзака**

Изучая характеристики школьного рюкзака, в первую очередь обращайте внимание на размер. Он должен соответствовать росту ребенка и его комплекции, а также вмещать все нужные предметы.

Чтобы определить подходящий размер, исходите из самого большого по высоте предмета, который ребенок будет носить. Считается, что это лист формата А4, хотя это и не совсем верно. Чтобы выбрать размер ранца для первоклассника и младших школьников, нужно учитывать, что самый высокий предмет, который надо брать с собой — папка для труда, внутри которой лежат листы А4. Если говорить о том, каким должен быть размер рюкзака для первоклассника в сантиметрах, — это примерно 35 см. Для средней и старшей школы размер ранца может быть от 35 до 45 см в зависимости от роста ребенка.

Не стоит выбирать рюкзак «с запасом», чтобы сложить в него не только учебники, но и спортивную форму и сменную обувь. В этом случае ребенку будет сложно найти нужную вещь внутри, поэтому для дополнительных предметов лучше брать отдельные сумки или мешки.

**Рюкзак подходящего размера, если верх соответствует уровню плеч, ширина — не больше спины ребенка, а нижняя часть — на уровне поясницы. Это оптимальный вариант, но найти такой не всегда получается, особенно когда речь идет о младших школьниках невысокого роста.**

**Вес школьного рюкзака**

Этот параметр имеет ключевое значение, потому что напрямую влияет на здоровье ребенка. Считается, что чем легче школьный ранец, тем лучше. Но для первоклассника качественный ранец с жесткой спинкой, который весит около килограмма, удобнее и безопаснее, чем мягкая сумка весом 0,5 кг. Важно соблюдать баланс, по [нормам Роспотребнадзора](https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=22248#:~:text=%D0%92%D0%B5%D1%81%20%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%84%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%B9%2C%20%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D1%85%20%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B5%D0%B2%20%D0%B8,%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%BE%D0%B2%20%E2%80%93%20%D0%BD%D0%B5), максимальный вес рюкзака вместе с учебниками для ученика 1−2 классов — 1,5 кг, а оптимальный вариант — 1,1 кг. Вместе со всеми предметами внутри вес школьного рюкзака не должен превышать 10% от веса ребенка. Такой вариант позволяет учитывать индивидуальные особенности всех детей.

Начиная с 5-го класса, вес рюкзака не имеет принципиального значения, главное, чтобы ребенку с ним было удобно. При этом желательно, чтобы вес сумки с учебниками не превышал 4 кг даже в старших классах.

**Объем**

Еще один важный критерий при выборе — объем школьного рюкзака. Чтобы его правильно определить, нужно знать, сколько предметов будет носить с собой ребенок. Родителям первоклассников в этом вопросе сложнее, потому что они еще не владеют такой информацией.

Минимальный общий объем:

* 14−15 л — для младшего школьного возраста;
* 27−30 л — для учеников старших классов.

Если ребенок посещает дополнительные кружки или ходит в бассейн, разумнее носить принадлежности в отдельной сумке, а не выбирать большой школьный рюкзак.

Поэтому, выбирая детский рюкзак, внимательно его осмотрите, важно обращать внимание на количество отделений, отдельные детали. Перед покупкой прикиньте, сколько тетрадей и учебников поместится, проверьте, есть ли отделение для канцелярских принадлежностей и дополнительные внешние карманы, посмотрите, насколько удобно будет ребенку ориентироваться во внутреннем пространстве, нет ли риска потерять что-то из-за неудобной конструкции. Идеальный вариант — поехать выбирать ранец с учебниками. Их можно «примерить», убедиться, что они помещаются в рюкзак, и посмотреть, сколько свободного пространства остается.

**Подвесная система**

Подвесная система имеет значение для любого рюкзака, а для школьного — это еще влияет и на здоровье ребенка. Здесь нужно учитывать, что чем ближе груз к спине, тем легче и безопаснее его нести. Поэтому перед покупкой лучше примерить ранец — положить в него несколько книг, надеть на ребенка и попросить его походить по залу. Важно, чтобы рюкзак плотно прилегал к спине, зазор должен быть минимальным. Как мы уже упоминали выше, плечевые ремни нужно отрегулировать таким образом, чтобы ранец не провисал, его верхняя часть была на уровне плеч, а нижняя — поясницы.

Если ребенок младшего школьного возраста, лучше выбирать модели с поясным ремнем или грудной стяжкой. Они снижают нагрузку на спину и плечи, а также обеспечивают более плотное прилегание — ребенку будет легче носить такой рюкзак, так как вес распределяется более равномерно.

Ширина плечевых лямок должна быть примерно 4−5 см, узкие ремни редко встречаются в продаже, поэтому выбирать по данному критерию легко.

**Водостойкость**

Чтобы вы спокойно отпускали ребенка в школу в любую погоду и не переживали, что содержимое намокнет, выбирайте [водоустойчивые модели](https://www.mvideo.ru/tovary-dlya-uhoda-za-detmi-36/rukzaki-9308/f/category%3Dshkolnye-rukzaki-9309/tolko-v-nalichii%3Dda/vodoustoichivyi-korpus%3Dda). Такие рюкзаки обрабатываются водоотталкивающей пропиткой, поэтому защищают внутреннее пространство как в ливень или снег, так и в случае случайно пролитой газировки.

Конструкция и важные элементы

Расскажем, на что еще нужно обращать внимание, чтобы рюкзак был безопасным и удобным.

**Спинка**

Один из важных элементов — ортопедическая спинка, которая представляет собой плотную основу с толстыми подушками. Это оптимальный вариант для младших школьников.

**Важно проверить, чтобы:**

* у спинки была стабильная форма, которая не сгибается под собственным весом;
* содержимое ранца не упиралось в спину.

Если соблюдены эти критерии, то форма и дизайн спинки не имеют принципиального значения.

Если речь идет о детях старшего возраста, также стоит отдать предпочтение моделям с твердой спинкой, особенно если ребенок носит много учебников — так острые углы не будут тыкать в спину.

**Молнии**

Это одна из важнейших деталей конструкции, потому что дети открывают и закрывают портфель десятки раз в течение дня. Поэтому молнии должны быть качественными. Перед покупкой проверьте, легко ли открывается отделение и насколько крепкий язычок замка.

**Светоотражающие элементы**

Наличие светоотражателей повышает безопасность — ребенка видно в темноте. Выбирайте рюкзаки со светоотражательными элементами, а дома обязательно проверьте, достаточно ли их, чтобы четко видеть школьника в темноте. Если покажется, что недостаточно, установите дополнительные светоотражатели.

Также есть модели с LED-подсветкой, когда на передней части рюкзака проецируются разные изображения. В этом случае не заметить ребенка в темноте почти невозможно.