Приложение 2

**Памятка для родителей**

**«Правильная школьная сумка – здоровая спина»**

1. Убедитесь, что школьная сумкавашего ребенка весит не более 5-10 процентов от его веса.
2. Школьная сумка никогда не должна «заходить» на бедра – не должна опускаться ниже талии больше, чем на 10 сантиметров.
3. Школьная сумка с многочисленными отделениями помогает наиболее эффективно раскладывать содержимое. Узкие или громоздкие вещи укладывайте подальше от спины, чтобы они в нее не упирались.
4. Больше не значит лучше. Чем больше места в сумке, тем больше ваш ребенок в нее уместит — и тем тяжелее она будет.
5. Широкие, мягкие ремни очень важны. Тонкие ремни неудобные и могут впиваться в плечи вашего ребенка.
6. Плечевые ремни должны быть легко регулируемыми, но в то же время, они не должны легко разъезжаться, иначе школьная сумка будет болтаться на теле и вызывать смещение позвоночника и боль.

Если школьная сумка все еще слишком тяжелая, обсудите с учителем варианты его разгрузки. Придумайте место или ящик, в котором ребенок сможет оставить самые тяжелые книги