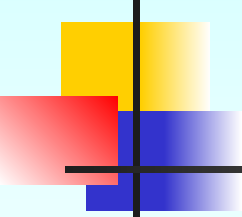


**Система гигиенических  
требований к условиям  
реализации  
образовательных  
программ начального  
общего образования**



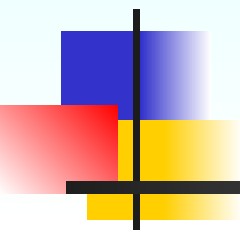
**При выборе ранца следует  
обращать внимание на следующие  
признаки функционального ранца:**

---

- **Вес ранца не должен превышать 700 г.**
- **Конструкция ранца должна обеспечивать устойчивую его форму.**
- **Спинка ранца должна быть полужесткой и сохранять свою форму.**
- **Ширина ранца не должна превышать 60-100 мм.**

- **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 рекомендуются 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 прочным, с водоотталкивающими свойствами, удобным для чистки и ярким по цвету.**
- **Материалы, из которых изготовлен ранец, должны иметь санитарно-эпидемиологическое заключение, подтверждающее их гигиеническую безопасность.**

- 
- **Вес ранца с учебными принадлежностями – 2,2 кг для учащихся 1-2 классов**
- 

- **Вес ранца с учебными принадлежностями – 3,2 кг для учащихся 3-4 классов**













**Для предупреждения негативного влияния нерациональной обуви на стопу необходимо четко соблюдать следующие**

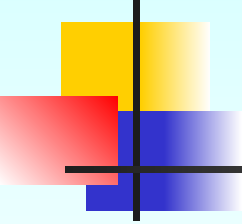
---

**гигиенические требования:**

- **Обувь должна соответствовать форме и размеру стопы. При этом в носочной части должен быть припуск 5-7 мм, учитывающий увеличение длины стопы за счет ее естественного прироста и под влиянием нагрузок во время ходьбы.**
- **Если в обуви не будет припуска, то при удлинении стопы пальцы принимают согнутое положение, что может привести к их деформации.**

- 
- 
- **Обувь не должна быть зауженной в носочной части, поскольку приводит к деформации большого пальца, его отклонению наружу.**
  - **Чрезмерно свободная обувь также оказывает отрицательное влияние – могут появиться потертости, мозоли.**

- **Подошва в обуви должна быть гибкой. Недостаточная гибкость ограничивает движение в суставах стопы, предъявляет повышенные требования к мышцам голени и стопы, способствуя более быстрому их утомлению и ослаблению. При этом нарушается походка, что оказывает негативное влияние на осанку и позвоночник ребенка.**
- **Слишком мягкая подошва (например, в чешках) также недопустима, так как не предотвращает влияние ударов при ходьбе по полу, жесткому грунту и асфальту на суставы и позвоночник.**

- 
- 
- **Подошва не должна быть высокой, поскольку в процессе ходьбы в такой обуви нарушается сцепление пальцев с опорной поверхностью и нарушается толчковая функция стопы. Это приводит к дополнительной нагрузке на мышцы стопы, их ослаблению и более быстрому утомлению.**

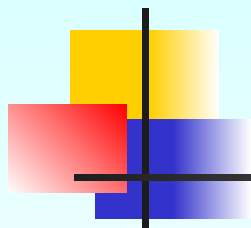
- **Важным элементом профилактической сменной обуви является каблук. Наличие каблука и его высота влияют на распределение нагрузки на различные отделы стопы, ее положение, в том числе и на высоту свода. При отсутствии каблука нагрузка на свод увеличивается. При небольшом каблуке свод, наоборот, разгружается за счет перераспределения нагрузки с увеличением ее на передний отдел стопы. Однако каблук не должен быть высоким, поскольку в таком случае нагрузка на передний отдел стопы будет чрезмерной, что приведет к снижению поперечного свода стопы и формированию поперечного плоскостопия.**

- 
- 
- **Детская обувь должна иметь фиксированный задник, который позволяет прочно удерживать пяточную кость и предотвращает ее отклонение наружу. Деформация же пяточной кости нарушает устойчивость голеностопного сустава, формирует болевой синдром, а впоследствии и плоскостопие (плоско-вальгусные стопы). Наличие фиксированного задника в профилактической сменной обуви для школьников может быть частичной.**

- **Обувь должна обеспечивать прочную фиксацию в носочной части. Открытый носок в сменной обуви не способствует устойчивому положению стопы и создает угрозу травматизации пальцев стопы. Прочная фиксация голеностопного сустава стопы, испытывающего особо высокие нагрузки и являющегося основным суставом, регулирующим устойчивость вертикальной позы, должна обеспечиваться соответствующими обувными креплениями. Их отсутствие повышает нагрузку на мышцы и связки стопы, что приводит к ослаблению мышц и снижению свода стопы.**



- **Конструкция обуви должна обеспечивать оптимальный температурно-влажностный режим внутриобувного пространства. Повышение температуры способствует расслаблению мышц и, как следствие этого, снижению свода стопы и ее деформации в виде плоскостопия.**
- **Использование ортопедических стелек рекомендуется только при выраженных деформациях стопы с учетом особенностей ее профиля. Стельки должны быть строго индивидуальными и соответствовать рельефу подошвенной части стопы ребенка.**



**Сайт школы**

**[www.school-11.ru](http://www.school-11.ru)**