Приложение №1

**Памятка для школьника**

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

1. Самое важное! **Эргономичная школьная сумка – сумка–гибрид.** Рюкзак с плотно укрепленной спинкой, с правильным размером, с широкими, мягкими ремнями и несколькими отсеками.
2. Вес школьной сумки без учебных принадлежностей не должна превышать 700 гр.
3. В школьной сумке должны находиться только те предметы, которые нужны именно в нужный день.
4. Правильно заполнять школьную сумку: более тяжелые книги - в главный карман, остальное по многочисленным карманам.
5. Носить школьную сумку только на плечах. Использовать оба ремня (они обязательно должны быть с мягкими прослойками).
6. Школьная сумка должна плотно прилегать к спине, не оттягивая плечи назад.
7. Поднимать свои сумки на стул или стол, прежде чем поднимать их на спину.
8. Ремнями, которые застегиваются спереди и компенсируют наклон вперед - пользоваться НЕОБХОДИМО!
9. Не складывать в школьную сумку сменную обувь и спортивную форму
10. Следить за осанкой и всегда помнить, что искривление позвоночника приводит к большим проблемам со здоровьем.