

Памятка

- Не покупайте тяжелые ранцы.
- Врачи рекомендуют средний вес пустого ранца - 600—700 г.
- Вес полного ранца не должен превышать 10% от массы тела школьника.



Выполнила
ученица 3 «В» класса
школы №73 г.Кирова
Осиповых Ксения

Лянгасово
2015

**Памятка для
школьника**

**Сколько
должен
весить
портфель**



Рекомендации школьникам

- Не носите лишнего в ранцах.
- Проверяйте ранец ежедневно и не забывайте достать из него ненужные учебники.



- Заменить тяжёлый пенал лёгким.
- Не носите в школу лишних вещей (игрушки, косметику и т.д.).

- Договоритесь с соседом по парте о возможности носить один учебник на двоих.
- Храните папки для ИЗО и технологии в классе.

