

## Рекомендации ученикам:

- ◆ Занимайтесь физкультурой и спортом!
- ◆ Не носите лишнего в ранцах!
- ◆ Проверяйте ранец ежедневно и убирайте из него ненужные вещи!
- ◆ Несоблюдение этих правил может стать причиной возникновения заболеваний опорно-двигательной и сердечнососудистой системы.



## Рекомендации родителям:

- ◆ Просим вас: не покупайте тяжелые ранцы! Врачи рекомендуют средний вес пустого ранца для ученика начальной школы – 300 г.
- ◆ У ваших детей от тяжелых нагрузок портится осанка.
- ◆ Ваши дети быстрее устают, таская за своей спиной тяжеловесы.
- ◆ Пожалуйста, позаботьтесь о ваших детях и об их здоровье!

## Рекомендации учителям:

- ◆ Использовать только те учебники и пособия, которые прошли гигиеническую экспертизу;
- ◆ найти возможность (в начальной школе) использовать два комплекта учебников (один – в школе и один – дома);
- ◆ при составлении школьного расписания учитывать гигиенические требования к весу ежедневных учебных комплектов

# Бурлако Настя, 6б

