

Первый школьный портфель: что положить первокласснику и как выбрать ранец

Первый школьный портфель: что положить и как выбрать

Первый ранец — это не аксессуар. Это та вещь, которую ребёнок будет носить на спине 9 месяцев в году, и от неё зависит и осанка, и настроение по утрам. Разберём по порядку: что покупать, что класть и чего категорически не класть.

Ранец, рюкзак или сумка

Для первого класса есть один правильный ответ — **ранец с жёсткой ортопедической спинкой и широкими лямками**. Это не маркетинговая фишка, а единственная конструкция, которая держит спину ребёнка правильно.

- **Ранец** — жёсткая спинка, две лямки, ровно сидит на спине. Подходит.
- **Рюкзак** — мягкая спинка, две лямки. Для 1 класса не годится: учебники продавливают, спина устаёт.
- **Сумка через плечо** — категорически нет. Перекашивает позвоночник.

На что смотреть при покупке: жёсткая спинка, широкие мягкие лямки с регулировкой, светоотражатели по бокам, нагрудный или поясной фиксатор (хотя бы один), несколько отделений, водоотталкивающая ткань. Примерять — обязательно с ребёнком: верх ранца — на уровне плеч, низ — не ниже поясницы. И простая проверка: пустой ранец должен стоять самостоятельно, не складываясь.

Сколько может весить

По действующим нормам пустой ранец для 1–4 классов должен весить **не больше 700 г** (ГОСТ Р 53483-2009 и санитарные требования к ученическим ранцам). Вес ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей для 1–2 классов — **не больше 1,5 кг** (СанПиН 1.2.3685-21, приложение 4). Общий ориентир врачей: *полный вес портфеля не должен превышать 10% от веса ребёнка*. Для ребёнка 22 кг — это около 2,2 кг.

На практике портфели часто перегружают — особенно когда в один день и учебники, и форма, и контейнер с обедом. Помогает простое правило: **каждый вечер пересобирать по расписанию** и не носить ничего «на всякий случай».

Что положить — по дням

В любой день недели:

- дневник;
- пенал;
- тетради и учебники только по расписанию завтрашнего дня;
- бутылка воды (300–500 мл);
- носовой платок или влажные салфетки;
- лёгкий перекус (яблоко, печенье, бутерброд) — на длинной перемене.

В понедельник дополнительно:

- спортивная форма (если по расписанию физкультура);
- сменная обувь — в отдельном мешке, не внутри ранца;
- дневник с прописанным расписанием на неделю.

Спортивная форма и сменка живут **в школе** весь учебный год — нести их каждый день не нужно.

Что в пенале

Минимум для первого класса:

- 2 простых карандаша (НВ или ТМ) — один может сломаться;
- ластик;
- точилка с контейнером (без него вся стружка окажется в ранце);
- линейка 15 см — длиннее не нужно, не помещается;
- синяя ручка (1–2 штуки);
- цветные карандаши (6–12 цветов) — отдельно или в пенале.

Фломастеры, гелевые ручки, набор маркеров — обычно *не нужны*, особенно в первой четверти. Купите по запросу учителя.

Чего НЕ класть

- **Учебники, которых нет в расписании.** Каждый — это лишние 300–500 г.
- **Хрупкие вещи.** Стекло, керамику, дорогие наушники — оставляем дома.
- **Лишние игрушки.** Один маленький талисман — можно. Полная коллекция — нет.
- **Дорогие гаджеты.** Если телефон разрешён школой — пусть будет самый простой, без интернета и без выхода в соцсети. Дорогие смартфоны лучше оставить дома: их теряют, разбивают и из-за них дерутся.
- **Деньги «на всякий случай».** Если нужны на обед — точная сумма, не запас.

Лайфхак: вечером собрали — утром не паникуем

Главный секрет спокойного утра — **портфель собран накануне**. Не «утром добавим тетрадь по математике», а *вечером всё лежит у двери*. Помогает простой список, повешенный над письменным столом или на двери:

- дневник, пенал, бутылка, перекус, платок — всегда;
- тетради и учебники — по расписанию завтра;
- форма / сменка — в нужный день.

Первые недели собираем **вместе** с ребёнком — он сверяется по списку, вы проверяете. Через месяц-полтора он уже собирает сам, а вы только смотрите. Это та самая самостоятельность, которую так все хотят, — она растёт из понятных привычек, а не из лекций.

Главное

Хороший портфель — это не «модный», а **правильно подобранный по спине и собранный по расписанию**. Жёсткая спинка, разумный вес, никаких лишних килограммов «на всякий случай», вечерние сборы по списку. Этого достаточно, чтобы и осанка, и утро у вас были в порядке.

Читайте также

- [Скоро в школу: первый класс](#)
- [Будущий первоклассник: готовимся к школе](#)
- [Самостоятельность перед школой](#)
- [Режим будущего первоклассника](#)

- [Безопасная дорога в школу.](#)
-



Больше материалов и статей — на нашем сайте

Наведите камеру телефона на код — откроется каталог: более 3300 готовых материалов для детей 3–7 лет и все статьи для педагогов и родителей.

igrayrazvivaysya.ru