

Скоро в школу

В отличие от любой другой одежды школьная предназначена для ежедневного, длительного ношения, как в холодный, так и в теплый период года. Поэтому она должна отвечать ряду гигиенических требований и быть безопасной для здоровья в отношении используемых тканей, обеспечивать тепловой комфорт, быть легкой, удобной, обязательно соответствовать по размеру. Родители должны об этом знать и помнить.

Почему так важен тщательный выбор?

Дети сильнее, чем взрослые, подвержены как перегреванию, так и охлаждению, Причина — у них еще несовершенна система терморегуляции. Поэтому школьная одежда должна обеспечивать вашему ребенку комфортное тепловое состояние.

Как и белье, одежда на теплое время года должна быть свободного покроя, обеспечивать свободу движений и воздухообмен. Лучше всего одежда из хлопчатобумажных и льняных тканей. На холодный период года более подойдут толстые хлопчатобумажные ткани (фланель, байка, вельвет, шотландка), шерстяные и полушерстяные (с добавлением хлопка и вискозы), трикотаж (хлопок, шерсть, вискоза). Как видите, гигиенисты советуют приобретать для школьника как минимум два комплекта деловой одежды — на теплое и холодное время года. И это разумно. Ведь никто из взрослых не ходит и в жару и в холод в одном и том же.

А вот для верхней одежды нежелательна высокая воздухопроницаемость, чтобы не терялось тепло. Покупая для ребенка носки, гольфы, убедитесь, что резинки в них не очень тугие, иначе будут сдавливать голени и нарушать крово- и лимфообращение в ногах.

Почему "НЕТ!" — синтетике

Обладает низкой воздухопроницаемостью, поэтому в ней жарко летом и холодно зимой. Синтетика накапливает статическое электричество и продукты обмена, выделяемые с потом, впитывает в себя жир с поверхности кожи. Из искусственных тканей наиболее безопасной является вискоза. Для школьных костюмов рекомендован предел вложения химических волокон 55%, в блузки и сорочки — до 35%.

Модели одежды: какая лучше ?!



Здесь, как известно, "на вкус и цвет товарищей нет", И все же не стоит жертвовать здоровьем в пользу красоты, Носить зимой тонкие колготки да еще с мини-юбкой — это риск заполучить простудные заболевания, возможны заболевания суставов, воспалительные процессы придатков женских половых органов, циститы и т.д.



Для школьной одежды функционально использовать многокомпонентные костюмы, состоящие из пиджака, жилета, юбки (брюк), сарафана, блузки (гольфа), которые можно подбирать в зависимости от погоды.

Выбирая своей дочери костюм, попросите ее, чтобы подняла руку (позволит ли ширина рукава, глубина проймы свободно писать на доске?), посидела на стуле (брючки в облипку с поясом на бедрах, обтягивающая мини-юбка — не самые подходящие варианты для длительной сидячей работы).

Не исключено, что ваша взрослеющая барышня потребует купить одежду на размер-два меньше — мода сейчас такая. Постарайтесь переубедить! Но и для младших школьников не стремитесь покупать с запасом на вырост — одежда не по размеру как в ту, так и в другую сторону мешает свободе движений.

Требований к детской обуви не меньше, чем к одежде.

Каблук обязателен, он искусственно повышает свод стопы, увеличивая его рессорность, защищает пятку от ушибов о почву. Допустимая высота каблука от 5 до 7 лет — не более 10 мм; для школьников — девочек от 7—12 лет — не более 25 мм; от 7 до 16 лет для школьников- мальчиков — не более 25 мм; от 12 до 16 лет для школьников девочек - не более 35 мм.

Девочкам не рекомендуется постоянно ходить на высоких каблуках — они сокращают площадь опоры стопы на 30—40%, что

способствует нарушению осанки, изменению строения и размеров таза, смещению внутренних органов (все это — причины нарушения детородной функции).

При подборе обуви обратите внимание на гибкость подошвы. Недостаточная гибкость ограничивает движение суставов стопы, нарушает походку, может способствовать развитию плоскостопия.

Важной деталью детской обуви является задник, он должен быть прочным, фиксировать пятку, чтобы она не скользила назад, и тем самым предупреждать развитие плоскостопия,

Материал, из которого изготовлена обувь, должен поддерживать необходимый температурно-влажностный режим при любой погоде. Конечно, обувь из натуральной кожи лучше всего. Но в любом случае стелька должна быть только из кожи. Не рекомендуется покупать обувь «на вырост». Родителям сразу следует продумать, что ребёнок будет носить как сменную обувь. Она также должна соответствовать всем требованиям. Также не рекомендуются для постоянного ношения кроссовки – это спортивная обувь, которая обычно изготавливается из синтетических материалов.

Выбираем школьный ранец

Не менее важным и ответственным моментом для родителей является выбор школьного ранца, особенно для детей младшего и среднего школьного возраста. В соответствии с санитарными нормами и правилами «Требования к производству и реализации отдельных видов продукции для детей», утвержденных Постановлением МЗ РБ от 20.12.2012 № 200, ранцы и рюкзаки для учащихся начальных классов должны быть снабжены формоустойчивой спинкой, что помогает поддержать анатомически правильные изгибы спины и сохранить здоровье ребенка и быть следующих размеров:

длина (высота) передней стенки-300-360мм;

высота (длина) передней стенки-220-260мм;

ширина-60-100мм;

длина плечевого ремня (в верхней и оставшейся части)-600-700 мм;

ширина плечевого ремня в верхней части на протяжении 400-450 мм-35-40мм, в оставшейся части-20-25 мм.

Вес ранца должен быть не более 700 граммов для учащихся начальных классов и не более 1000 граммов для учащихся средних и старших классов.

Школьный ранец, рюкзак, портфель должны иметь светоотражающие элементы на передних, боковых поверхностях и верхнем клапане и изготавливаться из материалов контрастных цветов, что делает ребенка заметным в темное время суток и обеспечивает его безопасность на дороге.

Школьные принадлежности

Они должны быть изготовлены из экологически безопасных материалов. Не покупайте вещи с резким "химическим" запахом, даже если они очень красивые. Приобретая ручки и карандаши, обратите внимание на их размер и вес. Большая и тяжелая ручка гораздо быстрее утомляет мышцы кисти.

Кстати, о "непосильной ноше". Еще до начала учебного года родителям не мешает поинтересоваться, позаботилось ли руководство школы о том, чтобы в классах были оборудованы дополнительные места (ячейки) для хранения школьных принадлежностей.

Все рекомендации направлены на предупреждение так называемой «школьной патологии», к которой в первую очередь относятся нарушения осанки и зрения. Поэтому при выборе одежды, обуви и принадлежностей следует ориентироваться в первую очередь на качество, чтобы цена знаний не стала слишком дорогой из-за утраченного здоровья.

Материал подготовила помощник врача-гигиениста Зельвенского районного ЦГЭ Ган Н.П.