

ПОДГОТОВКА К ШКОЛЕ



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. Поэтому «синтетику» лучше оставить для непродолжительной носки, например, во время торжественных случаев или праздников.

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 обличку 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.



Так на что же стоит обращать внимание при покупке качественных товаров школьного ассортимента?

В первую очередь, необходимо знать, что любая продукция в соответствии с техническим регламентом Таможенного союза «О безопасности продукции, предназначенной для детей и подростков» (ТР ТС 007/2011), утвержденного Решением Комиссии Таможенного союза, а также гигиенического норматива «Показатели безопасности

отдельных видов продукции для детей», утвержденный Постановлением Совета Министров Республики Беларусь 25.01.2021 № 37, *должна иметь четкую, достоверную маркировку, доступную для осмотра и идентификации.* Она может наноситься на само изделие, этикетку, прикрепляемую к изделию, упаковку либо листок-вкладыш к продукции. Маркировка при этом должна содержать следующую информацию о продукции:

- наименование и вид (назначение) изделия;
- наименование страны, где изготовлена продукция;
- наименование и местонахождение изготовителя (уполномоченного изготовителем лица), импортера, дистрибьютора;
- дату изготовления;
- единый знак обращения на рынке (ЕАС);
- срок службы продукции (при необходимости);
- гарантийный срок службы (при необходимости);
- товарный знак.

Маркировка одежды, изделий из текстильных материалов, кожи, трикотажных изделий помимо обязательных требований должна иметь информацию с указанием:

- вида и массовой доли (процентного содержания) натурального и химического сырья в материале верха и подкладке изделия;
- размера изделия;
- символов по уходу за изделием и (или) инструкции по особенностям ухода за изделием в процессе эксплуатации (при необходимости).

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 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.

Выбираем школьный ранец

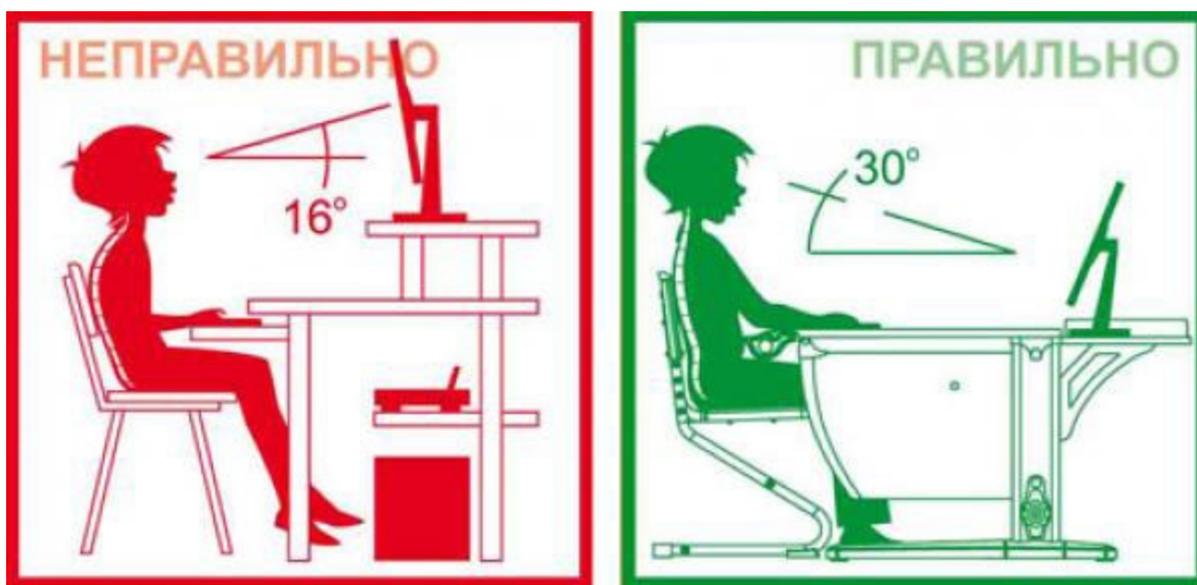
Не менее важным и ответственным моментом для родителей является выбор школьного ранца, особенно для детей младшего и среднего школьного возраста. Важно обратить внимание на наличие ортопедической жесткой спинки. Это способствует равномерному распределению нагрузки и формированию правильной осанки. Вес ранца для ученика начальных классов должен быть не более 700 г. Материал для изготовления школьных ранцев должен быть прочным, легким, с водоотталкивающей пропиткой или покрытием, удобным для очистки. Ремни предпочтительнее из эластичного материала. Желательно, чтобы они имели приспособление, позволяющее изменять длину в соответствии с ростом ребенка и характером одежды. Один из ремней должен иметь разъем, облегчающий одевание и снятие ранца. Кроме того, ученические портфели и ранцы должны иметь детали и (или) фурнитуру со светоотражающими элементами 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.



Перед покупкой нужно попросить ребенка примерить ранец. Важно, чтобы он плотно прилегал к спине, его ширина примерно соответствовала ширине плеч, верхний край и плечи были на одном уровне, а нижний край располагался на уровне пояса. Маркировка

быть не менее 30 см. Вся работа, в том числе и чтение, сразу нужно приучать делать за столом.

Рабочее место лучше расположить возле окна, чтобы оно было максимально обеспечено естественным светом. Рекомендуется также купить настольную лампу. Свет должен падать слева от ученика (для левшей – справа), чтобы от рабочей руки не возникала тень. Не стоит допускать прямого действия источника света на глаза: ребенок должен воспринимать освещение, отраженное от рабочей поверхности.



Изображение носит иллюстративный характер.

*Материал подготовила помощник врача-гигиениста
санитарно-эпидемиологического отдела Зельвенского районного ЦГЭ
Наталья Ган*