



КАК СОБРАТЬ РЕБЕНКА В ШКОЛУ? (ЧАСТЬ 1)

Рекомендации по выбору школьной формы, канцелярии и других школьных принадлежностей

Выбор школьных принадлежностей, которые не вредят здоровью, является важным аспектом подготовки к учебному году. Вот несколько рекомендаций по выбору безопасных и удобных школьных принадлежностей. Выбор безопасной школьной формы и обуви — важный аспект обеспечения комфорта и здоровья ребенка в учебном процессе. При покупке школьной формы для ребёнка важно помнить, что в этой одежде он будет проводить 5–6, а то и больше часов. Поэтому в первую очередь школьная форма должна обеспечить сохранение детского здоровья.

В идеале одежда должна формировать комфортный для ребёнка микроклимат так называемого пододёжного пространства — это температура тела, влажность, паро- и воздухопроницаемость. При этом неправильно подобранный костюм или его низкое качество могут вызывать различные заболевания, в том числе заболевания кожи, такие, как контактный и атопический дерматиты. Поэтому одежда, в которой ребёнок находится в образовательном учреждении длительное время, должна быть сшита из натуральных материалов, соответствующих требованиям биологической и химической безопасности, предъявляемым к швейным изделиям, текстильным материалам.

Рекомендации Роспотребнадзора при выборе школьной формы:

- 1) Внимательно изучите маркировку одежды — ярлычок с данными производителя и составом ткани.
- 2) Обратите внимание на символы, обозначающие, каким должен быть уход за изделием. Например, если на ярлычке указана химчистка — лучше отказаться от такой одежды для ребёнка, потому что химические вещества, используемые при чистке изделия, могут быть вредны для здоровья школьника.
- 3) Ткань, из которой сшита форма, должна хотя бы наполовину состоять из натуральных материалов. Лучше всего подходят для школьной формы хлопок и лён для осеннего и весеннего времени, шерсть и кашемир — для зимы. Максимальный процент синтетических волокон в школьной форме — не более 55% - для костюмов, 35% - для блузок и рубашек.

Форма с содержанием синтетических волокон более 55% может быть дешевле, но на этом все её достоинства заканчиваются. Синтетические волокна не дают коже дышать, в результате нарушается тепловой обмен и ребёнок начинает потеть, что может привести к переохлаждению и возникновению простудных заболеваний. Кроме этого, синтетические волокна могут привести к возникновению аллергии, ведь синтетика притягивает к себе пыль, грязь и различные микроорганизмы, которые оказывают влияние на слизистые ребёнка и могут стать причиной возникновения сыпи. Также синтетика способствует накоплению статического электричества, которое оказывает влияние на нервную систему ребёнка, вызывая раздражение и быструю утомляемость.

Поэтому для повседневного ношения синтетическая форма не подходит. Однако полностью отказываться от синтетики в составе ткани тоже не стоит, потому что синтетические волокна «держат» форму одежды, увеличивают срок службы и упрощают уход за ней.

4) От изделия не должен исходить резкий запах. Наличие неприятного запаха может свидетельствовать о содержании в текстильных материалах вредных или даже опасных химических веществ, используемых при окраске ткани.

5) Гарантией безопасности школьной формы для здоровья ребёнка является наличие декларации о соответствии на данное изделие или сертификата соответствия. Данные документы продавец обязан предъявить покупателю по первому требованию.

При покупке школьной формы правильно подбирайте размер, убедитесь, что вашему ребёнку в ней удобно как в сидячем положении, так и при ходьбе. Одежда не должна излишне стеснять движения ребёнка, не должна быть слишком узкой, потому что тесная юбка или брюки приведут к болям в животе, а тесные рубашки и сарафаны могут нарушить дыхание.

Кроме этого, ориентируйтесь на фигуру и вкус самого ребёнка, ведь форма должна не только быть красивой, качественной и модной, но и нравиться самому школьнику.

Светоотражающие элементы: если ребенок передвигается по улице, лучше выбирать одежду с светоотражающими вставками для повышения безопасности в темное время суток.

Выбор школьной обуви

Комфорт и поддержка. Ортопедическая стелька: выбирайте обувь с поддержкой свода стопы, чтобы предотвратить проблемы с ногами и спиной. Амортизация: обувь должна иметь хорошую амортизацию, чтобы смягчать удары при ходьбе и беге.

Материалы. Дышащие ткани: предпочитайте обувь из натуральных материалов (кожа, замша) или качественных синтетических, которые обеспечивают вентиляцию.

Гигиеничность: обувь должна иметь возможность впитывать влагу и быстро сохнуть, чтобы предотвратить появление грибка и неприятного запаха.

Правильный размер. Регулярная проверка размера: обувь должна быть по размеру, с небольшим запасом (примерно 1 см) для роста. Регулярно проверяйте размер, особенно в периоды активного роста.

Широкий носок: убедитесь, что обувь имеет достаточно места для пальцев, чтобы избежать дискомфорта.

Фиксация на ноге. Выбирайте обувь с надежной фиксацией — шнурками или липучками. Это поможет предотвратить травмы и обеспечивает комфорт при носке.

Сезонность. Подходящая обувь для сезона: обратите внимание на выбор обуви в зависимости от времени года (летние сандалии, зимние ботинки с утеплителем и водоотталкивающей поверхностью).

Выбор безопасной школьной формы и обуви — это не только вопрос стиля, но и здоровья ребенка. Уделяйте внимание материалам, удобству и безопасности, чтобы обеспечить комфортное и безопасное обучение. Регулярно проверяйте состояние формы и обуви, чтобы вовремя заменить их на новые, если они утратили свои свойства.!