

## КАК ПРАВИЛЬНО СОБРАТЬ РЕБЕНКА В ШКОЛУ.

**Какой выбрать ранец?** К нему в полной мере относится требование прочности и простоты в использовании. Ранец предстоит носить три-четыре года. Поэтому он должен быть прочнее прочного! Прочными должны быть и ручки — если они прострочены, то не порвутся.



### **покупаем ранец**

Позвоночник первоклассника быстро искривится неправильно распределенной по нему нагрузкой в виде бесформенного рюкзака с тяжелыми книжками, тетрадками, да еще сменной обувью и физкультурной формой. Поэтому на хорошем ранце лучше не экономить. И переходить на модные мягкие рюкзаки раньше четвертого класса не стоит. Даже в том случае, когда ребенок очень настойчиво просит купить именно рюкзак, а

не ранец.

Вес портфелей, школьных ранцев и аналогичных изделий должен быть для обучающихся начальных классов не более 600-700 грамм и для обучающихся средних и старших классов – не более 1000 грамм.

Безопасный для здоровья детей и подростков вес ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей не должен превышать: для учащихся 1-2-х классов – более 1,5 кг, 3-4-х классов – более 2 кг; 5-6-х классов – более 2,5 кг, 7-8-х классов – более 3,5 кг, 9-11-х классов – более 4,0 кг.

В целях профилактики нарушения осанки обучающихся рекомендуется для начальных классов иметь два комплекта учебников: один - для использования на уроках в общеобразовательном учреждении, второй – для приготовления домашних заданий.

В качестве ориентировочного теста для проверки соответствия веса ранца с учебниками и тетрадками нормативным требованиям используется вычисление отношения веса ранца к весу ребенка. Оптимальное соотношение составляет 1:10. Такой подход учитывает и индивидуальные возможности ребенка.

Ранец должен иметь достаточную формоустойчивость, обеспечивающую его полное прилегание к спине обучающегося и равномерное распределение веса, а для детей начальных классов ранцы обязательно должны быть снабжены формоустойчивой спинкой.

Портфели, школьные ранцы и аналогичные изделия для детей должны быть безопасны для здоровья детей и отвечать требованиям безопасности по органолептическим, санитарно-химическим, физико-гигиеническим и токсиколого-гигиеническим показателям

Материал для изготовления ранцев должен быть легким, прочным, с водоотталкивающим покрытием, удобным для чистки. Соприкасающиеся с кожными покровами учащихся конструктивные элементы ранцев, рюкзаков, портфелей не должны оказывать местного кожно-раздражающего действия. Материал, из которого изготовлены плечевые ремни, должен быть эластичным. При использовании жесткого материала рекомендуются специальные накладки.



## Письменный стол

Недешевая покупка — письменный стол. Какой выбрать? Во-первых, необходимо, чтобы материалы, из которых сделан стол, были экологически чистыми и соответствовали необходимым нормам. Чтобы удостовериться в этом, нужно внимательно изучить сертификат изделия. Особенно это актуально для изделий из ДСП или МДФ. Ясно, что деревянный стол по экологическим показателям лучше. Но и дороже.

Высота стола и стула должны быть подобраны так, чтобы локти ребенка свободно лежали на столе, спина касалась спинки стула, а ноги, согнутые в коленях под прямым углом, стояли на полу или на скамеечке. А расстояние от глаз до книжки или тетрадки должно быть равно длине руки от локтя до кисти. Тогда осанка и зрение ребенка не будут подвергаться дополнительной нагрузке. Поскольку дети растут быстро, нет смысла покупать новый стул каждый год или два. Лучше купить дорогой качественный стул, регулируемый по высоте.



Лучше купить дорогой качественный

## Одеваем, обуваем, наряжаем, украшаем!



## Форма для школьника

Одежда служит человеку для защиты от неблагоприятных воздействий внешней среды, предохраняет поверхность кожи от механических повреждений и загрязнений. С помощью одежды вокруг тела создается искусственный пододежный микроклимат, значительно отличающийся от климата внешней среды. За счет этого одежда существенно

снижает теплопотери организма, способствует сохранению постоянства температуры тела, облегчает терморегуляторную функцию кожи, обеспечивает процессы газообмена через кожные покровы. Основное требование к одежде детей – ее рациональность. Она должна, в первую очередь, обеспечить ребенку чувство комфорта и благоприятного микроклимата. Взаимодействие между кожей ребенка и тканями школьной одежды определяется гигиеническими свойствами ткани: толщиной, массой, воздухо- и паропроницаемостью, гигроскопичностью, влагоёмкостью, гидро- и липофильностью, гидрофобностью, а также теплопроводностью. Следовательно, гигиенические свойства школьной формы весьма важны для теплового комфорта и самочувствия ребенка. Требования к составу ткани, из которой она сшита, более жесткие, потому, что ребенок носит эту школьную одежду значительное время суток, школьник проводит в школьной форме 5-6 часов, с учетом продленного дня до 8-9 часов. Необходимо обращать внимание на покрой одежды, т.к. не правильно сшитая одежда может принести вред.

Текстильные материалы и готовые швейные изделия должны соответствовать требованиям биологической и химической безопасности, а также нормам по гигроскопичности, воздухопроницаемости, электризуемости, содержанию свободного формальдегида и устойчивости окраски.

Более всего указанным гигиеническим свойствам отвечает шерстяная ткань. Некоторые сорта хлопчатобумажной ткани, особенно трикотаж, фланель, также обладают достаточно высокими гигиеническими качествами. Эти ткани хорошо сохраняют тепло, обеспечивают проветривание слоя воздуха между одеждой и телом, хорошо впитывают влагу. Пошив повседневной детской одежды из кожаной и прорезиненной ткани не рекомендуются.

**Обувь** предназначена для защиты ног от неблагоприятных условий внешней среды: холода, загрязнений, различных повреждений. Главное требование к ней — полное соответствие размерам и форме стопы. Обувь для ребенка должна быть мягкой, легкой, иметь эластичную подошву с невысоким каблуком.

Любая обувь должна быть достаточно просторной в области пальцев, иначе наступит деформация стопы. Задник ее плотно удерживает пятку, чтобы она не двигалась кзади и кнаружи и не скользила к носку. Если обувь подобрана правильно – это позволяет ребенку свободно двигать пальцами. Ноги у детей быстро растут. Обувь, из которой они выросли, сдавливая стопу, нарушает в ней кровообращение, что отрицательно сказывается на нормальном функционировании и развитии. В связи с этим необходимо постоянно следить, не сдавливают ли ботинки или туфли стопу ребенка. Большая обувь, купленная на вырост, так же вредна, как и тесная. К тому же она часто служит причиной потертостей.

#### **При выборе одежды (школьной формы) и обуви:**

1. Внимательно изучите маркировку одежды (ярлычок с данными производителя, составом ткани и рекомендациями по чистке и стирке изделия).
2. Обратите внимание на символы, обозначающие, каким должен быть уход за изделием. Например, если на нем указана химчистка – лучше отказаться от такой одежды для ребенка, химические вещества могут быть вредны для здоровья вашего школьника, который проведет почти целый день в этом костюме.
3. Ткань, из которой шьется форма, должна хотя бы наполовину состоять из шерсти, хлопка или вискозы, то есть натуральных материалов. Рекомендуется форма из хлопка и льна для осени и весны, а шерсть и кашемир для зимы.
4. Цвет детской одежды (школьной формы) следует выбирать спокойный, приглушенный. Яркие цвета повышают утомляемость у детей, могут спровоцировать скрытое раздражение.
5. Лучше избегать сочетание цветов типа черное-белое, такой резкий контраст сильно утомляет зрение и даже может вызвать головную боль.
6. Лучше подобрать для ребенка сразу несколько предметов школьной одежды, чтобы их было удобно менять в течение недели.

7. Определите необходимый размер обуви для ребенка, измерив сантиметром длину подошвы ребенка. Правильно подобранной обувью считается обувь, когда расстояние от конца большого пальца до внутренней поверхности ботинок или туфель должно составлять 0,5 – 1 см.
8. Выбирая обувь ребенку, необходимо примерять ее на обе ноги. При этом ребенок должен не сидеть, а стоять, тогда на стопу будет падать нагрузка от всей массы тела.
9. При выборе обуви для зимы следует отдавать предпочтение обуви из фетра, сукна, можно использовать утепленные ботинки или сапожки.
10. Валенки желательно надевать только при большом морозе и ни в коем случае не оставаться в них в помещении, так как по своей форме они не отвечают многим требованиям, предъявляемым к детской обуви. Это же относится и к резиновым сапожкам. Их можно использовать только в дождливую погоду или для прогулки по мокрой траве. Внутри резиновых сапожек нужно положить суконную стельку и надевать их поверх шерстяного носка, хорошо впитывающего влагу.
11. В качестве летней обуви для детей целесообразно приобретать туфли, сандалии, босоножки, изготавливаемые из кожаных или текстильных материалов. Чтобы ноги ребенка не перегревались, верх летних туфель должен быть ажурным, это обеспечит циркуляцию воздуха и предохранит стопу от перегревания.
12. Приобретая детскую одежду (школьную форму) и обувь необходимо обратить внимание на наличие документов, подтверждающих качество и безопасность. В настоящее время для детской одежды и обуви, как отечественного, так и импортного производства данным документом является сертификат соответствия; для одежды первого слоя (нижнее белье) – свидетельство о государственной регистрации.