

На заметку родителям - школьная экипировка

Заканчивается последний летний месяц, а с ним и летние школьные каникулы. С 1 сентября школьная одежда и рюкзак снова станут постоянными спутниками ребенка, поэтому очень важно, чтобы одежда была качественной, а портфель не слишком тяжелым.

Чем руководствоваться при выборе школьной одежды. Одна из важнейших рекомендаций, которую не должны игнорировать родители, заботящиеся о безопасности своего ребенка, это приобретать одежду в местах санкционированной торговли. Ни один уважающий себя магазин не возьмет на реализацию товар без документов, подтверждающих его качество и безопасность, этикетки с характеристиками состава. На что обратить внимание, изучая этикетку - на качественном изделии обязательно будет размещен знак единого обращения продукции (ЕАС) на рынке государств-членов Таможенного союза (ЕАЭС). Также не следует сбрасывать со счетов индивидуальную непереносимость и чувствительность. Есть дети, которые чувствуют себя крайне неуютно и некомфортно даже в удобной и безопасной с точки зрения гигиенических норм одежде из синтетики. Равно, как есть дети, предрасположенные к аллергическим реакциям на изделия из натуральных тканей, в частности, шерстяным. Нужно прислушиваться к мнению своего ребенка. Одежда, которую ему придется носить 5 дней в неделю, не должна вызывать неприятных ощущений и дискомфорта.

Обувь, как минимум внутри, должна быть сделана из натуральных материалов, подошва должна быть гибкой. Каблук для школьников 8-12 лет не должен превышать 2 см, для старшеклассников – 3 см. Спортивная обувь должна быть удобной, исключая травмирование.

Выбор рюкзака - этот вопрос требует не меньшей щепетильности, чем покупка одежды. Огромное разнообразие представленных в продаже кожгалантерейных изделий для детей и подростков, безусловно, радует. Тут и школьные, и молодежные, и просто рюкзаки-сумки без всяких дополнительных определений. И различаются они на первый взгляд лишь расцветкой и размером. На самом же деле правильный школьный рюкзак должен соответствовать целому ряду жестких требований, среди которых расцветка и количество карманов вообще роли не играют. На что следует обратить внимание – это вес самого изделия. Этот параметр имеет крайне важное значение, ведь ребенку придется носить не только его, но и комплект учебников и школьных принадлежностей. Например, для учеников начальных классов масса рюкзака не должна превышать 700 гр. а для учеников средних и старших классов – не более 1 кг. Также, следует обратить внимание на ширину плечевого ремня в верхней части: на расстоянии 40–45 см он должен быть 3–4 см, в остальной части – 2–2,5 см. Соблюдение этого

норматива помогает избежать травмирующего воздействия на плечи, чтобы лямки под тяжестью не врезались в плечи в буквальном смысле. Все это способствует равномерному распределению нагрузки.

Кроме того, для ученических ранцев в соответствии с техрегламентом предусмотрено еще одно обязательное требование – наличие световозвращающих элементов.

Нельзя обойти вниманием еще одно очень важное требование к рюкзакам и ранцам для детей начальных классов. Спинка должна быть формоустойчивой. Производители используют разные способы уплотнения: дублируют укрепляющими материалами, поролоном и т.п. Материал для этих целей принципиального значения не имеет, если в результате спинка устойчива и пустой рюкзак, если его поставить, не опадает. Формоустойчивая спинка важна еще и как средство профилактики нарушения осанки. К сожалению, сколиоз – бич современных школьников.

Правильно подобранная одежда, обувь и школьные принадлежности помогут создать благоприятные условия для обучения ребенка и будут способствовать нормальному росту и развитию ребенка, укреплению его здоровья и профилактике различных заболеваний.

Помощник врача-гигиениста
Ивановского районного ЦГиЭ

Кузьмич А.А.