

## Как собрать ребенка в школу. Советы родителям.

Собирать ребёнка в школу лучше всего заранее без спешки и суеты. Родителям важно не забывать, что школьная одежда, обувь и принадлежности должны быть не только яркими, красивыми и не дорогими, а в первую очередь, безопасными, удобными, и не наносить вред здоровью ребёнка.

### Выбираем ранец.



Каким должен быть школьный ранец (рюкзак или портфель), чтобы повседневное их ношение не привело к искривлению позвоночника и сколиозу? Ведь их такое множество и, кажется, что отличаются они только ценой.

Выбирая ранец (рюкзак или портфель) необходимо помнить о том, что он должен отвечать всем требованиям безопасности. Ранец (рюкзак или портфель) должен быть достаточно прочным, надежным, легким по весу, сохранять свою форму и, конечно же, приходиться по вкусу своему владельцу. Предпочтение следует отдавать ранцам, а не портфелям и рюкзакам. Именно ранец отличается твердым корпусом и это главное его преимущество, уплотненная спинка помогает правильно распределить нагрузку на детские плечи и спину.

### Теперь перечислим требования к школьному ранцу:



— для учащихся начальных классов ранцы должны быть снабжены формоустойчивой (ортопедической) спинкой. При этом длина плечевого ремня должна составлять не менее 600-700 мм, ширина 35-40 мм. В нижней части плечевых ремней ранца должно предусматриваться приспособление, позволяющее изменять длину ремня в соответствии с

ростом ребенка и характером одежды. При правильно подобранном ранце верхний край должен быть ниже линии плеч, нижний край на талии. Боковые края не должны выступать. Хорошо, чтобы у ранца была еще и удобная для хвата ручка;

— масса ранцев должна быть не более 700 граммов для учащихся начальных классов и не более 1000 граммов для учащихся средних и старших классов. Не следует забывать также о весе ранца с учебниками, который не должен быть больше 10 – 15 % от массы тела ребенка. Масса ежедневного комплекта учебников с письменными принадлежностями (без массы ранца) должна быть не более 1,5-2,0 кг для учащихся 1-2-х классов, 2,0 кг для учащихся 3-4 классов, 2,5-кг для учащихся 5-6 классов; 3,0 кг для учащихся 7-8 классов, 3,5 кг для учащихся 9-11 классов.

— ранцы должны быть изготовлены из материалов контрастных цветов, предусматривать детали со светоотражающими элементами на передних, боковых поверхностях;

— дополнительные аксессуары – наличие дополнительных карманов позволит правильно распределить вес ранца.

— маркировка ранцев должна содержать информацию о возрастной принадлежности.

Канцелярские принадлежности следует покупать в разумных пределах – только самое необходимое. Не следует увлекаться объёмными многослойными пеналами, толстыми ручками и тетрадями. Тем более для учеников начальных классов тетради должны быть только тонкими. В последующем, когда дети уже пойдут в школу, родителям следует проверять, что носит ребёнок в ранце.

Не менее важно выбрать одежду для школы, ведь ребёнку придётся находиться в ней большую часть дня. Сначала смотрим состав ткани. В идеале они должны быть натуральными.



Но учитывая реальную ситуацию, санитарными правилами в сорочках и блузках допускается до 35 % искусственных волокон, а в костюмах – до 55 %. Исключение составляет нарядная одежда – она может быть из искусственной ткани, тогда лучше выбирать вещи из вискозы. Одежда для школы должна быть удобной, соответствовать возрасту и росту ребенка и обеспечивать свободу движений.

Не рекомендуется джинсовая одежда, содержащая эластан. Она нарушает кровообращение и сдавливает органы малого таза. Это может привести к нарушениям функций желудочно-кишечного тракта и повредить нормальному развитию репродуктивных органов.

Обувь для школьника должна быть из натуральной кожи с гибкой подошвой. Каблук для школьников от 7 до 16 лет – не более 2,5 см, для старшеклассников – не более 3,5 см.

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.

*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 Наталья Ган*