



Подготовим ребенка к школе.

Подготовка ребенка к школе - это очень важное мероприятие не только для самого ребенка, но и прежде всего для родителей. Необходимо купить ребенку школьную одежду, обувь, ранец и канцелярские товары.

Требования к одежде детей и подростков определяются техническим регламентом Таможенного союза «О безопасности продукции, предназначенной для детей и подростков» (ТР ТС 007/2011) (далее – Технический регламент) и санитарными правилами СанПиН 2.4.7/1.1.1286-03 «Гигиенические требования к одежде для детей, подростков и взрослых, товарам детского ассортимента и материалам для изделий (изделиям), контактирующим с кожей человека», где определены показатели безопасности предметов одежды и принадлежностей к одежде, прочих готовых текстильных изделий для детей и подростков, которые регламентируются с учетом возраста, функционального назначения, площади контакта с кожей, состава используемых материалов. В соответствии с ТР ТС 007/2011 по функциональному назначению одежда для детей и подростков подразделяется на изделия 1-ого, 2-ого и 3-его слоев. Каждому слою одежды предъявляются свои гигиенические требования.

Одежда и обувь служит человеку для защиты от неблагоприятных воздействий окружающей среды, предохраняет кожу от механических повреждений и загрязнений. С помощью одежды вокруг тела создается искусственный под одежный микроклимат, который способствует сохранению постоянства температуры тела.

Это очень важно для детей, т.к. процессы терморегуляции у детей несовершенны и переохлаждение и перегревание организма может привести к нарушениям в состоянии здоровья: дети отличаются большой двигательной активностью, при которой теплопродукция возрастает в 2-4 раза; кожа детей очень нежная.

В связи с этим необходимо уделить особое внимание выбору одежды для школьников.

Одежда для школьника по своей конструкции должна соответствовать возрастным особенностям, виду деятельности, метеорологическим условиям, воспитывать эстетические вкусы ребенка. Для изготовления одежды могут быть использованы материалы из натуральных, искусственных, синтетических или смешанных волокон. Предъявляются требования к воздухопроницаемости (способность пропускать воздух), гигроскопичности (способность поглощать влагу), материалов, из которых сшита одежда, уровню запаха, выделению химических веществ.

Не рекомендуется использование в конструкции одежды тугих поясов, стягивающих резинок.

В торговой сети покупатель могут потребовать документы, подтверждающие безопасность продукции. Вся продукция должна иметь маркировку.

Обувь ребенка должна соответствовать гигиеническим требованиям, вытекающим из анатомо-физиологических особенностей стопы ребенка.

Форма стопы ребенка отличается от стопы взрослого человека. Она имеет веерообразную форму, в результате чего наиболее широкая часть - это концы пальцев. В связи с этим носочная часть обуви должна быть шире пучковой (плюснефаланговый сустав).

С возрастом форма и размеры стопы меняются, различают семь возрастно-половых групп, каждой из которых присущи особенности и размеры обуви.

До 7 лет практически нет половых различий (колотки общие). Для школьников 8-17 лет обувь производится с учетом половых различий.

Покупать обувь необходимо строго в соответствие с размером. При покупке обуви для школьника необходимо обратить внимание:

На то, чтобы не было сдавливания стопы, во избежание нарушения кровообращения и ухудшения функции мышц, т.к. на тыльной поверхности стопы сосуды и сухожилия проходят очень поверхностно.

Стелька должна отвечать форме детской стопы, быть пластичной обладать влагозащитными и теплозащитными свойствами, гигроскопичностью и изготавливаться только из натуральных материалов.

Высота каблука школьника 8-12 лет не более 20 мм, 13-17 лет для мальчика до 30 мм, для девочек в нарядной обуви до 40 мм. Использование обуви на более высоком каблуке недопустимо т.к. происходит уменьшение площади опоры стопы, создается патологическое положение стопы, что приводит к контрактуре группы мышц голени.

Обязательно в обуви для детей до 11 лет плотный задник - для профилактики плоскостопия. Масса обуви не должна быть более 310 г. Верх обуви для детей рекомендовано изготавливать из натуральных материалов.

Ранцы.

Ношение книг в ранце на спине способствует равномерному распределению нагрузки, формированию правильной осанки. При этом длина ранца должна быть не более 360 мм, шириной 60-100 мм. Ширина плечевых ремней должна быть должна составлять 35-40 мм. Ранцы выпускаются весом 500-700 грамм и имеют 2 отделения. Материал, используемый для изготовления ранца должен быть легким, прочным, с водоотталкивающей пропиткой или покрытием, морозостойчивым, удобным для очистки и ярким по цвету.

Помимо этого родители не должны забывать и о том, что дома для ученика нужно оборудовать рабочее место (стол и стул, которые должны соответствовать росту ребёнка, настольную лампу). Естественный свет должен попадать на поверхность стола слева. Самое главное - в первые месяцы обучения соблюдать режим дня.

**Специалист-эксперт
Серовского отдела Управления
Роспотребнадзора по Свердловской области
Лопух Е.А.**