Как правильно выбрать портфель, школьную форму и обувь.

Рекомендации для родителей.

Сделать правильный выбор школьной одежды, обуви и школьных принадлежностей –не простая задача. Родителям важно знать, что одежда школьников, обувь, канцелярские товары для школьников должны соответствовать гигиеническим требованиям и обеспечивать сохранение детского здоровья, при этом быть удобными, стильными и модными. Одним из основных требований к школьной одежде является ее удобство. Цвет одежды имеет также своё значение. Лучше выбирать школьную форму спокойных оттенков. Такие оттенки, как серый, чёрный, тёмно-синий, оливковый, бордовый обладают определённым психологическим действием — помогают успокоиться и сосредоточиться. Яркие цвета, напротив, не будут помогать сосредотачиваться, они будут отвлекать и раздражать ребёнка. В тёплое время года лучше выбирать одежду светлых оттенков.

На одежде и аксессуарах ребёнка обязательно должны быть отражатели, потому что дети зачастую ходят в школу и из школы самостоятельно и сталкиваются с такими рисками, как дорожное движение и тёмное время суток.

У школьника должно быть несколько видов одежды: повседневная, парадная и спортивная

**Школьная форма** – повседневная форма одежды для учеников во время их нахождения в школе и служит ребенку для защиты от неблагоприятных воздействий внешней среды, предохраняет поверхность кожи от механических повреждений и загрязнений. Хорошо подобранный костюм дисциплинирует ребёнка и способствует выработке правильной осанки.

 Выбирая школьную форму, важно:

- подобрать форму по размеру, швы не должны натирать, давить, раздражать кожу. Она не должна сидеть мешком и не должна слишком плотно прилегать к телу ребёнка, ограничивая его движения. По длине допустимо выбирать форму на размер больше;

- форма должна соответствовать сезону и температуре в помещении;

- ткань одежды без затруднений должна пропускать воздух и впитывать влагу, содержать не менее 50 % натуральных волокон. Форма с содержанием синтетических волокон более 55 % не дает коже дышать, в результате нарушается тепловой обмен, и ребёнок начинает потеть, что может привести к переохлаждению и возникновению простудных заболеваний, явиться причиной появления сыпи и раздражения на коже.

- 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.

**Школьная обувь** обеспечивает благоприятный микроклимата вокруг стопы. Главное требование к обуви – полное соответствие размерам и форме стопы. Обувь для ребенка должна быть мягкой, легкой, иметь эластичную подошву с невысоким каблуком. Ребёнок к школе должен иметь три вида обуви: повседневную, спортивную и уличную.

Уличная обувь должна хорошо сохранять тепло в холодное время года, не должна намокать. Очень важна сменная обувь в помещении.

Сейчас очень много детей носят кроссовки. Выбирайте качественные кроссовки, старайтесь отдавать предпочтение сертифицированной продукции в специализированных магазинах.

Кеды недопустимы в связи с тем, что подошва плоская – это вредно. По этой же причине нельзя покупать балетки девочкам.

**Критерии идеальной обуви для школьника:**

* мягкость и удобство;
* качественный состав: кожа или качественный кожзаменитель;
* передний и задний перекат либо наличие небольшого каблука (1,5-2 см.);
* правильно подобранный размер (должен быть не более чем на 1 см. больше длины стопы);
* эластичная (гнущаяся в руках) подошва;
* воздухопроницаемая сменная стелька;
* хорошая фиксация голеностопного сустава;
* мягкий, но хорошо фиксирующий стопу задник.

Совет: пусть ребёнок походит в новой обуви дома несколько часов, оценит комфортность, посмотрит, нигде ли не натирает. Комфортно должно быть после нескольких часов носки, а за 5-10 минут в магазине иногда сложно понять, будет ли обувь удобной.

**Портфель, рюкзак или ранец?**

Лучше отдать предпочтение рюкзаку/ранцу, а не портфелю или сумке через плечо. Детям и подросткам не следует носить сумки в одной руке, так как это оказывает негативное влияние на позвоночный столб. Нагрузка должна распределяться равномерно.

У рюкзака должна быть жёсткая спинка из воздухопроницаемого материала сетчатой структуры, широкие лямки (35-40 мм.), но в то же время они должны быть мягкими (не должны передавливать сосуды) и регулироваться в зависимости от роста ребёнка.

Также ранец должен обладать водоотталкивающими свойствами и легко чиститься. Не забудьте про светоотражающие элементы – это тоже важно!

Вся продукция для школьников должна иметь маркировку, которую наносят на изделие, этикетку, прикрепляемую к изделию или товарный ярлык, упаковку изделия, упаковку группы изделий или листок-вкладыш к продукции.

Маркировка продукции должна быть достоверной, проверяемой, читаемой, доступной для осмотра и идентификации и содержать следующую информацию:

* наименование страны, где изготовлена продукция;
* наименование и местонахождение изготовителя, импортера, дистрибьютора;
* наименование и вид (назначение) изделия;
* дата изготовления;
* единый знак обращения на рынке;
* срок службы продукции (при необходимости);
* гарантийный срок службы (при необходимости);
* товарный знак (при наличии).

Маркировка одежды, изделий из текстильных материалов, трикотажных изделий и готовых штучных текстильных изделий в дополнение к обязательным требованиям должна иметь информацию с указанием:

* вида и массовой доли (процентного содержания) натурального и химического сырья в материале верха и подкладке изделия (отклонения фактических значений процентного содержания сырья не должны превышать 5 процентов);
* размера изделия в соответствии с типовой размерной шкалой или требованиями нормативного документа на конкретный вид продукции;
* символов по уходу за изделием и (или) инструкции по особенностям ухода за изделием в процессе эксплуатации (при необходимости).

Информация должна быть представлена на русском языке.

Требования, предъявляемые к школьной форме, обуви и школьным принадлежностям изложены в Техническом регламенте Таможенного союза «О безопасности продукции, предназначенной для детей и подростков» ([ТР ТС 007/2011](https://docs.cntd.ru/document/902308641)).

Желаем Вам качественных покупок!

В случае возникновения нештатной ситуации санитарно-эпидемиологического характера для получения консультации и защиты своих прав вы можете обратиться в Единый консультационный центр Роспотребнадзора 8 800 555 49 43

# санпросвет

Информация подготовлена по материалам: <https://cgon.rospotrebnadzor.ru>