

Готовимся к школе без вреда для здоровья: как правильно выбрать школьную форму и рюкзак

Август — традиционное время школьных базаров и приятных (но хлопотных) хлопот. Выбирая одежду и рюкзак для ученика, родители часто смотрят на фасон, цвет и цену. Однако специалисты санитарной службы напоминают: на первом месте всегда должно быть **здоровье и комфорт ребенка**.

Как не ошибиться с выбором и купить вещи, которые прослужат весь год и не навредят осанке и коже? Разбираемся вместе!

Часть 1. Выбираем школьную форму: «дышащие» ткани и удобный крой

Школьник проводит в форме от 5 до 8 часов каждый день. Если одежда сшита из «глухой» синтетики или сковывает движения, ребенок будет быстро уставать, перегреваться или мёрзнуть, а на коже может появиться раздражение.

1. Состав ткани — главный секрет комфорта

- **Ищите натуральные волокна:** хлопок, шерсть, лен или вискозу. Они отлично впитывают влагу и дают коже «дышать».

- **Синтетика полезна, но в меру!** Небольшая примесь синтетических волокон (полиэстер, эластан — до 30–35%) нужна, чтобы одежда меньше мялась, легко стиралась и держала форму. Если же синтетики в составе 70–100%, от такой покупки лучше отказаться — в ней ребенок будет преть, как в теплице.



- **Подкладка:** у пиджаков, жилетов и сарафанов подкладка должна быть **только из натуральных или вискозных тканей**. Никакого 100% полиэстера!

2. Удобство и безопасность

- Форма не должна пережимать живот, плечи и грудную клетку. Слишком тесные брюки или юбки нарушают кровообращение.

- Избегайте резкого химического запаха от одежды и следов краски на руках при прикосновении — это признаки некачественных красителей.

- **Обратите внимание на маркировку!** На ярлыке обязательна информация на русском или белорусском языке: состав ткани, возраст, рост ребенка, правила стирки и знак соответствия **ЕАС** (он гарантирует, что одежда прошла проверку на безопасность).

Часть 2. Выбираем школьный рюкзак: бережём осанку

Тяжелый или неправильно подобранный портфель — главная причина болей в спине, сутулости и искривления позвоночника (сколиоза).

1. Рюкзак или ранец?

Для учащихся начальных классов (1–4 классы) нужно покупать **именно ранец с жестким каркасом**, а не мягкий рюкзак! Жесткий корпус равномерно распределяет вес учебников по всей спине и не дает книгам давить на позвоночник.

2. Главные детали идеального ранца:

- **Ортопедическая (формоустойчивая) спинка:** должна иметь мягкие анатомические валики, которые повторяют естественный изгиб позвоночника.

- **Правильные лямки:** широкие (не менее 3,5–4 см) с мягкими прокладками, чтобы не въедались в плечи. Они обязательно должны регулироваться по длине, чтобы ранец плотно прилегал к спине, а не болтался в районе поясницы.



- **Вес самого ранца:** пустой ранец для 1–4 классов должен весить **не более 700 грамм**, для старшеклассников — **не более 1 кг**.

3. Сколько должен весить рюкзак с учебниками?

Вес наполненного портфеля не должен превышать 10–15% от веса самого ребенка.

Нормы веса ранца с учебниками и тетрадями:

- **1–2 классы:** до 1,5 кг
- **3–4 классы:** до 2,0 кг
- **5–6 классы:** до 2,5 кг
- **7–8 классы:** до 3,5 кг
- **9–11 классы:** до 4,0–4,5 кг

Совет родителям: Проверяйте портфель младшеклассника каждый вечер! Дети часто носят с собой лишние игрушки, толстые пеналы и учебники на «не нужные» в этот день уроки.

4. Фликеры — обязательный элемент!

На рюкзаке со всех сторон (спереди, по бокам и на лямках) обязательно должны быть **световозвращающие элементы (фликеры)**. В осенне-зимний период, когда ребенок возвращается из школы в сумерках, фликер делает его заметным для водителей издалека.

Короткий чек-лист перед покупкой:

1. Примеряйте форму вместе с ребенком — пусть он попробует присесть и поднять руки вверх.
2. Проверьте состав на ярлыке (натуральных нитей должно быть больше).
3. Покупайте ранец с жесткой спинкой, широкими лямками и светоотражателями.
4. Не покупайте рюкзак «на вырост» — его ширина не должна превышать ширину плеч ребенка, а нижний край должен быть на уровне поясницы, а не бедер.

Удачных и здоровых вам покупок!

помощник врача-гигиениста
отдела гигиены

В.В.Хмелевская