

## ***На что необходимо обратить внимание при покупке школьной одежды.***

Комфортная и удобная школьная одежда, сшитая из безопасных материалов (с максимальным использованием натуральных материалов), эргономически совершенная (удобная ребенку в статике и динамике) является одним из условий сохранения здоровья учащихся, а также способствует решению социальных проблем, формирует позитивный настрой, психологическое спокойное состояние.

Немаловажно для родителей знать, что современная школьная форма должна отвечать всем гигиеническим требованиям, но при этом быть - удобной, стильной, разнообразной, модной.

С помощью одежды вокруг тела создается искусственный «пододежный» микроклимат, значительно отличающийся от климата внешней среды. За счет этого одежда существенно снижает теплопотери организма, способствует сохранению постоянства температуры тела, облегчает терморегуляторную функцию кожи, обеспечивает процессы газообмена через кожные покровы.

Основным гигиеническим требованием к детской одежде является ее безвредность для здоровья ребенка.

При выборе школьной одежды нужно обращать внимание на качество материала. Чем меньше процент синтетических волокон в одежде, тем лучше, так как наличие синтетики хоть и продлит срок службы формы, однако может отрицательно сказаться на здоровье ребенка. Например, синтетические волокна не дают коже дышать, в результате нарушается тепловой обмен и ребенок начинает потеть. Увеличение потливости может привести к переохлаждению, что чревато в дальнейшем возникновением простудных заболеваний.

Кроме того, большое количество синтетических волокон может привести к возникновению у детей аллергии. Причина проста: синтетика похожа на пылесос, притягивающий к себе не только частицы пыли, грязи, но и различные микроорганизмы, которые оказывают влияние на слизистые ребенка и могут стать причиной возникновения сыпи.

Однако не только физически может оказать негативное воздействие такая одежда. Дело в том, что синтетика еще способствует накоплению статического электричества, которое может привести к возникновению дискомфортного состояния у детей. Электричество оказывает влияние на нервную систему ребенка, вызывая раздражение и быструю утомляемость.

С учетом того, что в подавляющем большинстве учреждений температура в учебных помещениях в отопительный сезон соответствует и даже превышает нормативы, а также то, что в течение учебных занятий школьники имеют большие статические нагрузки и в перемены необходима двигательная активность, наиболее гигиенически целесообразными, эргономически оправданными считаем следующие варианты одежды для школьников:

для мальчиков - жилет и брюки, рубашки (с коротким, длинным рукавом в зависимости от сезона);

для девочек – жилет и юбка или брюки; сарафан, блузки, рубашки (с коротким, длинным рукавом в зависимости от сезона).

При необходимости утепления допустимы вместо рубашек и блузок джемперы (водолазки, свитеры) соответствующих цветов. Жилеты могут быть как из тканей,

так и трикотажные.

Крой школьной формы, не должен мешать естественным процесс организма. Так, недопустимы оголенные животы и заниженные талии. Мало того, что отсутствие одежды на животе и поясице в холодный период может привести у девочек к различного рода воспалениям, так еще при сжатии пояснично-крестовой области происходит зажимание сосудов, которые отвечают за снабжение кровью половых органов, за функционирование мочевого пузыря и спинного мозга. По этой же причине школьная форма не должна быть слишком узкой.

От того, насколько комфортно ребенок чувствует себя в форме, во многом зависит и его успеваемость. Кроме того, что форма должна быть комфортной, она должна быть качественной и модной, а также соответствовать вкусовым предпочтениям своих хозяев.

В ряде случаев, при покупке или пошиве одежды для повседневной школьной жизни одним из приоритетов является более низкая стоимость, что не может не сказаться на качестве изделия, поскольку цена одежды из преимущественно натуральных волокон выше, чем из синтетических.

#### **Это полезно знать родителям:**

1. Внимательно изучите маркировку одежды. Информация должна быть представлена на русском языке. Маркировка одежды должна содержать информацию с указанием: даты изготовления, единый знак обращения на рынке, вида и массовой доли (процентного содержания) натурального и химического сырья в материале верха и подкладке изделия, размера изделия, символов по уходу за изделием и (или) инструкции по особенностям ухода за изделием в процессе эксплуатации (при необходимости).
2. Желательно, чтобы ткань, из которой шьется форма, по большей части состояла из шерсти, хлопка или вискозы, то есть натуральных материалов. Перед выпуском в обращение на рынок детская одежда должна пройти оценку (подтверждение) соответствия в форме декларирования или сертификации, гарантирующей безопасность ткани, из которой сшито изделие. На изделие должен быть документ в виде сертификата или декларации о соответствии. Нормативным документом, регламентирующим безопасность детской одежды является Технический регламент Таможенного союза «О безопасности продукции, предназначенной для детей и подростков».
3. Обратите внимание на символы, обозначающие, каким должен быть уход за изделием. Например, если на нем указана химчистка - лучше отказаться от такой одежды для ребенка, химические вещества могут быть вредны для здоровья вашего школьника, который проведет почти целый день в этом костюме.
4. Лучше подобрать для ребенка сразу несколько предметов школьной одежды, чтобы их было удобно менять в течение недели.