

Специалисты рекомендуют приобретать лёгкие ранцы (до 700 гр.) с твёрдой спинкой и широкими лямками (не уже 40 мм). При этом ранец должен иметь широкие лямки (4 - 4,5 см) и достаточную формоустойчивость, обеспечивающую его плотное прилегание к спине обучающегося и равномерное распределение веса. Материал для изготовления ранцев должен быть легким, прочным, с водоотталкивающим покрытием, удобным для чистки. Ширина портфеля не должна превышать ширину плеч ребёнка. Верхний край не должен быть выше плеч, а нижний – ниже бёдер.

Кроме того, санитарные врачи рекомендуют родителям контролировать вес ранца с его содержимым. По санитарным правилам нашей страны школьный ранец вместе со всем содержимым не должен весить больше 1,5 кг для учащихся начальных классов, не больше трёх килограмм для учащихся средних классов и не более 4х кг для учащихся старшего звена. С целью снижения весовой нагрузки на ребенка лучше договориться с педагогом о хранении второго комплекта учебников и части учебного материала в классе (пластилин, краски, альбом и пр.).

С целью профилактики нарушений осанки, приучайте ребенка правильно носить ранец (на спине на обоих плечах). Ношение ранца на одном плече может нанести серьёзный вред позвоночнику.

При выборе школьной формы обратите внимание на то, что она должна быть удобной, по размеру и желательно натуральной. Лучше всего, чтобы в составе ткани было не больше 50% синтетики, а подкладка обязательно должна быть натуральной или вискозной. Хлопок и лен идеально подойдут для теплого времени года, шерсть и кашемир – для зимы.

Общими для любой детской одежды являются следующие требования: легкость, мягкость, удобный покрой, исключая сдавливание поверхности тела, отсутствие вредного воздействия на организм детей.

Тесная и тяжелая одежда, сдавливая кожные покровы и находящиеся в них кровеносные и лимфатические сосуды, приводит к ухудшению питания соответствующих органов и тканей. Неблагоприятное воздействие на кровообращение оказывает использование в области конечностей тесных манжет и резинок. Длительное ношение такой одежды может привести к нарушению роста и развития организма.

Легкость одежды, удобство ее покроя, соответствие возрасту и размерам ребенка должны обеспечивать ему свободу движений, не препятствуя высокой естественной подвижности, столь необходимой для нормального физического развития.

При покупке ребенку обуви также надо помнить, что в связи с особенностями строения детской стопы, носок изделия должен быть достаточно широким. Наличие каблука обязательно, школьникам от 8-ми до 12-и лет подойдет каблук высотой не более 20 мм, максимально допустим каблук высотой 40 мм. Не допускается приобретение детям младшего школьного возраста обуви с открытой пяточной частью без плотного задника. При носке такой обуви стопа будет скользить назад, это нарушает формирование свода стопы и способствует развитию плоскостопия. Обувь должна быть изготовлена из натуральной кожи, так как в обуви из кожзаменителя (искусственной кожи) нога ребенка не дышит, быстро становится мокрой. При выборе спортивной обуви необходимо помнить, что лучше всего покупать спортивные тапочки или кеды, их подошва сделана из резины или полиуретана. Данные материалы обладают хорошими противоскользящими свойствами. А вот для занятий на стадионе лучше всего подойдут кроссовки. Толстая подошва снимает нагрузку с ног школьника во время бега.

Главные критерии при выборе канцелярских товаров – не их яркость и красота (они часто отвлекают детей), а соответствие всем стандартам, отсутствие неприятного запаха. Ручка должна удобно ложиться в ручку ребенка, иметь прорезиненные вставки в месте прижатия пальцев или просто рифленую поверхность. Паста не должна пачкать бумагу. В младших классах рекомендованы шариковые ручки.

Будьте особенно внимательны при покупке учебников. Поступившие в Управление обращения потребителей показывают, что зачастую родители покупают в магазине учебники не тех авторов. Обратившись в магазин с требованием обменять учебники на другие, нужного автора, получают отказ. В данном случае администрация магазина права, так как непериодические издания (книги, брошюры, альбомы, календари, буклеты, издания и др.) включены в Перечень непродовольственных товаров надлежащего качества, не подлежащих возврату или обмену на аналогичный товар других размера, формы, габарита, фасона, расцветки или комплектации. Данный

Перечень утвержден Постановлением Правительства РФ от 10.01.98г. №55.

Пусть ваши сборы в школу будут веселыми и легкими. Удачного начала учебного года!