

О требованиях к школьной форме

Существенную роль в сохранении и укреплении здоровья обучающихся играет их одежда.

В настоящее время, благодаря развитию рынка, появляется огромный выбор школьной одежды на любой вкус и цвет. Как правильно сделать выбор, чтобы не навредить своему ребенку?!

В течение суток через поверхность кожи ребенка выделяется около 4,5 л углекислого газа. Повышение температуры воздуха и интенсивная физическая работа увеличивают газообмен через кожу в несколько раз, доводя его до 10% легочного обмена. Научными исследованиями доказано, что при содержании в под одежном пространстве более 0,07% углекислоты газообмен через кожу, а следовательно, и самочувствие ребенка ухудшаются. Поэтому школьная форма должна обеспечивать достаточную вентиляцию под одежного пространства, которая в приоритетном отношении зависит от материала, из которого сшита школьная форма.

Текстильные материалы и готовые швейные изделия должны соответствовать требованиям биологической и химической безопасности, а также нормам по гигроскопичности, воздухопроницаемости, электризуемости, содержанию свободного формальдегида и устойчивости окраски. **Данные требования** определяются необходимостью соответствовать погоде, месту проведения учебных занятий, температурному режиму в помещении, обеспечивать комфортный микроклимат под одежного пространства (температура, влажность, газовый состав и др.), хорошее самочувствие и работоспособность и **направлены** на реализацию основной задачи - **сохранить здоровье обучающихся**.

Следует отметить, что среди детей и подростков стабильно на высоком уровне регистрируются простудные заболевания (острые респираторные заболевания, заболевания органов дыхания) и заболевания кожи и подкожной клетчатки, а именно контактный и атопический дерматит. Несоответствие используемой школьной формы ее функциональному назначению, снижение функционального назначения одежды 3-го слоя, на фоне несовершенных в детском возрасте механизмов терморегуляции и с учетом природно-климатических условий приводят к простудным заболеваниям, а снижение функционального назначения одежды 1-го и 2-го слоев – кожной заболеваемости. Одежда должна быть удобной, лёгкой и тёплой.

Головной убор должен соответствовать времени года и климатическим условиям. В зимнее время лучшим головным убором для школьников служит меховая шапка-ушанка, "уши" которой могут быть подняты или опущены. Для девочек – меховые шапки на подкладке. Их следует носить лишь в сильные морозы. В прохладную погоду рекомендуются вязаные шерстяные шапки (типа шлема). Весенне-осеннее время, если не очень холодно и ветрено, мальчики могут надевать береты, кепи на лёгкой подкладке, а девочки – береты, вязаные шапочки.

При покупке обуви особое внимание нужно уделять высоте каблука школьной обуви: так например, у девочек 7-12 лет и мальчиков 7-16 лет высота каблука должна составлять не более 20 мм, у девочек 12-16 лет - не более 30 мм. Для учениц старших классов (16-18 лет) высота каблука обуви должна составлять не более 35 мм, а "нарядной" обуви - не более 45 мм. Обувь должна быть удобной и комфортной.

Требования к одежде детей и подростков определяются положениями Закона Российской Федерации от 07.02.1992 № 2300-1 «О защите прав потребителей», Федерального закона от 30 марта 1999 года № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», техническим регламентом Таможенного союза «О безопасности продукции, предназначенной для детей и подростков» (ТР ТС 007/2011) (далее-Технический регламент).

При изготовлении школьной одежды наиболее широкое применение должны находить текстильные материалы с хорошим гигиеническими свойствами (гигроскопичность, воздухопроницаемость, влагопоглощение, теплозащитность, напряженность электрического поля на поверхности изделий). К числу таких тканей, которые остаются пока еще незаменимыми при изготовлении определенных видов детской одежды с позиции гигиенических свойств относятся, прежде всего, **хлопчатобумажные ткани, фланель, бумазая, байку, трикотаж, вельвет** и другие.

При покупке одежды следует обращать внимание на этикетки, где обязательно должна быть информация на русском языке о наименовании и адресе производителя, процентном составе изделия, ГОСТах и ТУ, в соответствии с которыми произведена данная одежда, а также спрашивайте у продавца сертификат соответствия.

Комфортная и удобная школьная форма, сшитая из натуральных и безопасных материалов, удобная обувь - являются залогом сохранения здоровья учащихся, формирует позитивный настрой, психологически спокойное состояние и активизирует желание учиться.

Статья "Что нужно знать родителям первоклассников"

Ваш ребенок в этом году пойдет в первый класс, и в Вашей жизни начинается новый этап, потому что посещение школы ребенком внесет изменения в привычный семейный ритм.

Оптимальный возраст начала школьного обучения - не ранее 7 лет. В 1-е классы принимают детей 8-го или 7-го года жизни. Прием детей 7-го года жизни осуществляют при достижении ими к 1 сентября учебного года возраста не менее 6 лет 6 месяцев.

Для того чтобы первоклассник как можно скорее включился в четкие рамки образовательного процесса, санитарными правилами предусмотрено:

- учебные занятия проводятся по 5-дневной учебной неделе и только в первую смену;
- используется ступенчатый режим обучения в первом полугодии (в сентябре, октябре - по 3 урока в день по 35 минут каждый, в ноябре-декабре - по 4 урока в день по 35 минут каждый; январь - май - по 4 урока в день по 45 минут каждый);
- в середине учебного дня рекомендуется организация динамической паузы продолжительностью не менее 40 минут;
- обучение проводится без балльного оценивания занятий обучающихся и домашних заданий;
- дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти при традиционном режиме обучения; возможна организация дополнительных каникул независимо от четвертей (триместров);
- наиболее трудные предметы должны проводить на 2-м уроке; общий объем нагрузки в течение дня не должен превышать для обучающихся 1-х классов - 4 уроков и один раз в неделю 5 уроков за счет урока физической культуры;
- для предупреждения переутомления в течение недели, обучающиеся должны иметь облегченный учебный день в четверг или пятницу;
- продолжительность непрерывного использования компьютера с жидкокристаллическим монитором на уроках составляет для учащихся 1-2-х классов - не более 20 минут;

В общеобразовательной организации может осуществляться присмотр и уход в группах продленного дня при создании условий, включающих организацию полдника, прогулок и дневного сна для детей первого года обучения.

Школа – это стресс для ребенка, все новое вызывает эмоции. Каким бы активным и общительным ни был ваш ребенок – он тоже переживает. И без родительской поддержки, внимания Вашему ребенку будет очень трудно. Если есть возможность, возьмите отпуск на сентябрь или продумайте подходящие для Вас другие варианты, чтобы вовремя оказать необходимую помощь новоиспеченному первокласснику.