

Рекомендации по выбору школьной формы, канцелярии и других школьных принадлежностей

Выбор школьных принадлежностей, которые не вредят здоровью, является важным аспектом подготовки к учебному году. Вот несколько рекомендаций по выбору безопасных и удобных школьных принадлежностей.

Выбор безопасной школьной формы и обуви — важный аспект обеспечения комфорта и здоровья ребенка в учебном процессе. При покупке школьной формы для ребёнка важно помнить, что в этой одежде он будет проводить 5–6, а то и больше часов. Поэтому в первую очередь школьная форма должна обеспечить сохранение детского здоровья.

В идеале одежда должна формировать комфортный для ребёнка микроклимат так называемого пододежного пространства — это температура тела, влажность, паро- и воздухопроницаемость.

При этом неправильно подобранный костюм или его низкое качество могут вызывать различные заболевания, в том числе заболевания кожи, такие, как контактный и атопический дерматиты. Поэтому одежда, в которой ребёнок находится в образовательном учреждении длительное время, должна быть сшита из натуральных материалов, соответствующих требованиям биологической и химической безопасности, предъявляемым к швейным изделиям, текстильным материалам.

Рекомендации Роспотребнадзора при выборе школьной формы:

- 1) Внимательно изучите маркировку одежды — ярлычок с данными производителя и составом ткани.
- 2) Обратите внимание на символы, обозначающие, каким должен быть уход за изделием. Например, если на ярлычке указана химчистка — лучше отказаться от такой одежды для ребёнка, потому что химические вещества, используемые при чистке изделия, могут быть вредны для здоровья школьника.
- 3) Ткань, из которой сшита форма, должна хотя бы наполовину состоять из натуральных материалов. Лучше всего подходят для школьной формы хлопок и лён для осеннего и весеннего времени, шерсть и кашемир — для зимы. Максимальный процент синтетических волокон в школьной форме — не более 55% - для костюмов, 35% - для блузок и рубашек.

Форма с содержанием синтетических волокон более 55% может быть дешевле, но на этом все её достоинства заканчиваются. Синтетические волокна не дают коже дышать, в результате нарушается тепловой обмен и ребёнок начинает потеть, что может привести к переохлаждению и возникновению простудных заболеваний.

Кроме этого, синтетические волокна могут привести к возникновению аллергии, ведь синтетика притягивает к себе пыль, грязь и различные микроорганизмы, которые оказывают влияние на слизистые ребёнка и могут стать причиной возникновения сыпи. Также синтетика способствует накоплению статического электричества, которое оказывает влияние на нервную систему ребёнка, вызывая раздражение и быструю утомляемость.

Поэтому для повседневного ношения синтетическая форма не подходит. Однако полностью отказываться от синтетики в составе ткани тоже не стоит, потому что синтетические волокна «держат» форму одежды, увеличивают срок службы и упрощают уход за ней.

4) 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.

5) Гарантией безопасности школьной формы для здоровья ребёнка является наличие декларации о соответствии на данное изделие или сертификата соответствия. Данные документы продавец обязан предъявить покупателю по первому требованию.

При покупке школьной формы правильно подбирайте размер, убедитесь, что вашему ребёнку в ней удобно как в сидячем положении, так и при ходьбе. Одежда не должна излишне стеснять движения ребёнка, не должна быть слишком узкой, потому что тесная юбка или брюки приведут к болям в животе, а тесные рубашки и сарафаны могут нарушить дыхание.

Кроме этого, ориентируйтесь на фигуру и вкус самого ребёнка, ведь форма должна не только быть красивой, качественной и модной, но и нравиться самому школьнику. Светоотражающие элементы: если ребенок передвигается по улице, лучше выбирать одежду с светоотражающими вставками для повышения безопасности в темное время суток.

Выбор школьной обуви

Комфорт и поддержка. Ортопедическая стелька: выбирайте обувь с поддержкой свода стопы, чтобы предотвратить проблемы с ногами и спиной. Амортизация: обувь должна иметь хорошую амортизацию, чтобы смягчать удары при ходьбе и беге.

Материалы. Дышащие ткани: предпочитайте обувь из натуральных материалов (кожа, замша) или качественных синтетических, которые обеспечивают вентиляцию.

Гигиеничность: обувь должна иметь возможность впитывать влагу и быстро сохнуть, чтобы предотвратить появление грибка и неприятного запаха.

Правильный размер. Регулярная проверка размера: обувь должна быть по размеру, с небольшим запасом (примерно 1 см) для роста. Регулярно проверяйте размер, особенно в периоды активного роста.

Широкий носок: убедитесь, что обувь имеет достаточно места для пальцев, чтобы избежать дискомфорта.

Фиксация на ноге. Выбирайте обувь с надежной фиксацией — шнурками или липучками. Это поможет предотвратить травмы и обеспечивает комфорт при носке.

Сезонность. Подходящая обувь для сезона: обратите внимание на выбор обуви в зависимости от времени года (летние сандалии, зимние ботинки с утеплителем и водоотталкивающей поверхностью).

Выбор безопасной школьной формы и обуви — это не только вопрос стиля, но и здоровья ребенка. Уделяйте внимание материалам, удобству и безопасности, чтобы обеспечить комфортное и безопасное обучение. Регулярно проверяйте состояние формы и обуви, чтобы вовремя заменить их на новые, если они утратили свои свойства.

Рюкзак

Правильная анатомия: выбирайте рюкзак с ортопедической спинкой и широкими, регулируемыми лямками, чтобы равномерно распределять вес.

Легкий материал: рюкзак должен быть легким, чтобы не добавлять лишний вес к учебным принадлежностям.

Размер: убедитесь, что рюкзак подходит по размеру к росту ребенка и не слишком большой, чтобы не перегружать его.

Канцелярские принадлежности

Безопасные материалы: выбирайте ручки, карандаши и маркеры без токсичных веществ, таких как свинец или фталаты. Обратите внимание на сертификаты безопасности, такие как EN71 или ASTM.

Эргономичный дизайн: канцелярские принадлежности с удобной формой и текстурой помогут избежать усталости рук и улучшат захват.

Краски и клеи: используйте нетоксичные, водорастворимые краски и клеи, чтобы снизить риск аллергических реакций.

Бумага и тетради

Экологически чистая бумага: выбирайте тетради и блокноты из переработанной бумаги или бумаги, которая сертифицирована как экологически чистая.

Без кислот: обратите внимание на тетради без кислот, чтобы избежать пожелтения и разрушения бумаги со временем.

Органайзеры и папки

Нетоксичные материалы: используйте органайзеры и папки, сделанные из безопасных и нетоксичных пластмасс.

Удобство: выбирайте папки с удобными застежками и карманами для легкой организации материалов.

Учебные принадлежности

Линейки и угольники: выбирайте линейки и угольники из безопасных, прочных материалов (например, из акрила или дерева).

Ручки и фломастеры: отдавайте предпочтение ручкам с мягким, удобным захватом и фломастерам с водорастворимыми чернилами.

Оборудование для рисования

Краски и мелки: используйте безопасные для здоровья акварельные или гуашевые краски, а также мелки, не содержащие токсичных красителей.

Кисти: предпочитайте кисти с натуральными или синтетическими волосками, которые не вызывают аллергии.

Общие рекомендации

Проверка сертификатов: обратите внимание на наличие сертификатов безопасности на школьные принадлежности.

Удобство использования: выбирайте предметы, которые подходят по размеру и весу к возрасту и росту ребенка, чтобы избежать дискомфорта.

Регулярная замена: проверяйте состояние школьных принадлежностей и заменяйте их при необходимости, чтобы избежать использования поврежденных или изношенных предметов.

Выбор безопасных школьных принадлежностей — это важный шаг в обеспечении здоровья и комфорта ребенка в учебном процессе. Обратите внимание на материалы, дизайн и функциональность предметов, чтобы создать оптимальные условия для обучения.

Выбор школьной мебели

Выбор школьной мебели для дома — важный аспект создания комфортной и продуктивной учебной среды для ребенка. Вот несколько рекомендаций, которые помогут сделать правильный выбор:

Стол

Размер и высота: стол должен быть удобным по высоте и размеру, чтобы ребенок мог свободно работать за ним. Обычно для детей школьного возраста рекомендуются столы высотой 60-75 см. Также обратите внимание на возможность регулировки высоты стола по мере роста ребенка.

Рабочая поверхность: выбирайте стол с достаточной рабочей поверхностью для размещения учебников, тетрадей и других материалов.

Организация пространства: стол с выдвижными ящиками или полками поможет организовать учебные материалы и избежать беспорядка.

Стул

Ортопедическая поддержка: стул должен поддерживать правильную осанку. Идеально, если он будет иметь регулируемую высоту и спинку с поддержкой поясницы.

Комфорт: обратите внимание на материалы обивки — они должны быть дышащими и легкими в уходе. Также важно, чтобы стул был достаточно удобным для длительного сидения.

Подлокотники: наличие подлокотников может повысить комфорт, но они должны быть регулируемыми или отсутствовать, если стул используется за столом.

Освещение

Рабочая лампа: хорошее освещение — важный элемент учебного процесса. Выбирайте лампы с возможностью регулировки яркости и направления света.

Естественное освещение: постарайтесь разместить стол в месте, где будет достаточно естественного света, например, у окна.

Универсальность: выбирайте мебель, которая будет актуальна не только для школьного возраста, но и для подросткового. Это позволит сэкономить на покупке новой мебели в будущем.

Создание удобного и функционального учебного пространства для ребенка — это важный шаг к успешному обучению. Уделите внимание выбору мебели, учитывая рост и предпочтения ребенка, чтобы обеспечить ему комфортную и продуктивную среду для учебы.

Организация рабочего пространства для школьников играет важную роль в их учебном процессе и общем благополучии. Правильно организованное пространство способствует концентрации, снижает уровень стресса и повышает эффективность обучения. Вот несколько рекомендаций по организации рабочего пространства для школьников:

Декор и атмосфера

Личное пространство: позвольте ребенку украсить свое рабочее место по своему вкусу (постеры, фотографии, рисунки), чтобы создать комфортную и вдохновляющую атмосферу.

Минимум отвлекающих факторов: сведите к минимуму предметы, которые могут отвлекать внимание (игрушки, телевизор и т.д.).

Организация рабочего пространства для школьников — это важный аспект, который может значительно повлиять на их учебный процесс и общее развитие. Создание комфортной и функциональной среды поможет детям сосредоточиться на учебе и развивать самостоятельность.