

Требования к школьной форме

Ребенку должно быть удобно!



Среди мероприятий, направленных на укрепление здоровья и улучшение физического развития ребенка, немаловажным является **соблюдение гигиенических требований к одежде**. Одежда служит человеку для защиты от неблагоприятных воздействий внешней среды, предохраняет поверхность кожи от механических повреждений и загрязнений.

С помощью одежды вокруг тела создается искусственный пододёжный 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. Взаимодействие между кожей ребенка и тканями школьной одежды определяется гигиеническими свойствами ткани: толщиной, массой, воздухо- и паропроницаемостью, гигроскопичностью, влагоёмкостью, гидро- и липофильностью, гидрофобностью, а также теплопроводностью.

Следовательно, **гигиенические свойства школьной формы весьма важны для теплового комфорта и самочувствия ребенка**. Требования к составу ткани, из которой она сшита, более жесткие, потому, что ребенок носит эту школьную одежду значительное время суток, школьник проводит в школьной форме (5-6 ч, с учетом продленного дня до 8-9 ч). Необходимо обращать внимание на покрой одежды, т.к. не правильно сшитая одежда может принести вред.

Родители порой смотрят только на цену одежды, а не на состав ткани, и покупают то, что детям носить нельзя. Обычный детский костюм может быть шит из ткани, на 67% состоящей из химических волокон. В такой костюм можно одеваться на праздник, но, ни в коем случае, нельзя носить ее в школе.

Ткань для школьной одежды должна иметь не более 55% синтетических волокон.

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

При выборе формы нужно обращать внимание:

1. Внимательно изучите маркировку одежды (ярлычок с данными производителя, составом ткани и рекомендациями по чистке и стирке изделия).
2. Обратите внимание на символы, обозначающие, каким должен быть уход за изделием. Например, если на нем указана химчистка - лучше отказаться от такой одежды для ребенка, хим. вещества могут быть вредны для здоровья вашего школьника, который проведет почти целый день в этом костюме.
3. Ткань, из которой шьется форма, должна хотя бы наполовину состоять из шерсти, хлопка или вискозы, то есть натуральных материалов. К форме должно быть санитарно гигиеническое заключение Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей, благополучия человека и пройти сертификацию Госстандарта России.
4. Лучше подобрать для ребенка сразу несколько предметов школьной одежды, чтобы их было удобно менять в течение недели.

Специалисты рекомендуют для девочек юбки с жакетами, сарафан и нарядные кофточка, которые, кстати, не только можно, но и нужно менять каждый день. Для мальчиков классический костюм-тройка. Например, для девочки можно купить: пиджак подходящего цвета, три блузки для смены, две юбочки (сарафан + юбка или двое брюк). Мальчику: пиджак, жилет, 3-4 рубашки (белые и голубые) с длинными и короткими рукавами, 2 - 3 пары брюк, галстуки. Кроме блузок и рубашек, дети с удовольствием надевают в школу белоснежные трикотажные гольфики. Так одежда будет не очень быстро изнашиваться, а дети - всегда выглядеть опрятными.

Это полезно знать родителям:

* Детские психологи советуют выбирать спокойные, приглушенные цвета и не использовать прямые цвета радуги, они повышают утомляемость у детей, могут спровоцировать скрытое раздражение.

* Сочетание цветов типа черное-белое лучше избегать, такой резкий контраст сильно утомляет зрение и даже может вызвать головную боль. Наиболее подходящими считаются бежевый или разбавленный зеленый цвет.

* Ткань лучше выбирать без синтетических добавок - они аккумулируют статическое электричество. Рекомендуется форма из хлопка и льна для осени и весны, а шерсть и кашемир для зимы.