



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ  
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И  
БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

Филиал федерального бюджетного учреждения  
«Центр гигиены и эпидемиологии в Мурманской  
области в городе Мончегорске, городе  
Оленегорске и Ловозерском районе»  
Комсомольская ул., д.15, Мончегорск, 184500  
тел./факс (81536) 7-27-73  
E-mail: monchegorsk@fguzmo.ru  
ОКПО 71886585, ОГРН 1055100194720  
ИНН/КПП 5190135771/519001001

от 28.08.2018г. № 14/02-14/996  
на № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Начальнику Управления образования  
Администрации города Мончегорска  
А.И. Архипову

Мурманская область, г.Мончегорск,  
ул.Железнодорожная, д.6

В рамках проведения горячей линии по вопросам безопасности детских товаров, школьных принадлежностей и с целью обеспечения мероприятий, направленных на охрану и укрепление здоровья населения, Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Мурманской области в городе Мончегорске, городе Оленегорске и Ловозерском районе» направляет разработанные ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Мурманской области» памятки «Как правильно выбирать школьную форму», «На что обращаем внимание при покупке школьной формы», «Выбираем школьную обувь для ребенка», «Гигиенические требования к обуви детей», «Выбираем ранец, ученический портфель», «Требования безопасности к издательской продукции для детей, школьным принадлежностям (к учебникам, книгам, тетрадям)», «Как выбрать одежду для ребенка», «Одежда для школьника», «Выбираем правильную детскую обувь», «Основные требования к детской обуви», «Ребенок и компьютер», «Памятка родителям будущих первоклассников», «Профилактика сколиоза у детей», «Нарушение осанки у детей», «Профилактика близорукости (миопии)».

На основании вышеизложенного и с целью просвещения населения в области санитарного законодательства, Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Мурманской области в городе Мончегорске, городе Оленегорске и Ловозерском районе» просит ознакомить персонал образовательных учреждений и родителей детей, обучающихся в образовательные учреждения с названными материалами.

«30» 08 2018 г.  
подпись

Руководитель филиала - главный врач

П.И.Коношкин

Шаповалова М.Г.  
(81536)73415

## **Как правильно выбирать школьную форму.**

Соблюдение гигиенических требований к одежде и обуви - важнейшее мероприятие, направленное на укрепление здоровья и улучшение физического развития ребенка.

Общие требования безопасности детской одежды установлены Техническими регламентами Таможенного союза ТС 017/2011 «О безопасности продукции легкой промышленности», ТР ТС 007/2011 «О безопасности продукции, предназначенной для детей и подростков», СанПиН 2.4.7/1.1.1286-03 «Гигиенические требования к одежде для детей, подростков и взрослых» (с изменениями). Деятельность по розничной реализации детской одежды регулируется Законом Российской Федерации от 07.02.1992 г. № 2300-1 «О защите прав потребителей, Правилами продажи отдельных видов товаров, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 19.01.1998 г. № 55.

*У детей школьного возраста имеются, как минимум, два типа одежды:* производственная (школьная форма) и бытовая. Последняя весьма разнообразна, ее ассортимент практически соответствует ассортименту одежды взрослого. Значительное время суток школьник проводит в школьной форме (5—6 ч, с учетом продленного дня до 8—9 ч). Следовательно, гигиенические свойства школьной одежды весьма важны для теплового комфорта и самочувствия ребенка.

Школьная форма, хоть и является деловой формой одежды, но в первую очередь, должна обеспечить ребенку чувство комфорта и благоприятного микроклимата, отвечать всем гигиеническим требованиям, при этом быть - удобной, стильной, разнообразной, модной, но эстетические требования к школьной форме являясь высокими, остаются на втором месте. Выбирая школьную форму детям, родители должны обращать внимание не только на ее внешний вид. Самое важное в такой одежде - тепловые свойства, удобство покроя, легкость. Одежда не должна ограничивать движения ребенка, нарушать физиологические функции кожи и удаление с ее поверхности продуктов обмена, обеспечить ребенку чувство комфорта и благоприятного микроклимата.

*Ребёнку должно быть удобно!* 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 или ограничивать 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, но ориентируйтесь на фигуру и вкус самого ребёнка, ведь форма должна не только быть красивой, качественной и модной, но и нравиться самому школьнику.

В соответствии с Техническим регламентом Таможенного Союза 007/2011 «О безопасности продукции, предназначенной для детей и подростков» по функциональному назначению одежда для детей и подростков, подразделяется на изделия 1-ого, 2-ого и 3-го слоев. К каждому слою одежды предъявляют свои гигиенические требования: химические, биологические. Одежда, которая может быть использована как школьная форма - это преимущественно одежда второго слоя, за исключением костюмов на подкладке (3 слой). Показатели ее безопасности регламентируются с учетом возраста, функционального назначения, площади контакта с кожей, состава используемых материалов. Одежда 2-го слоя подлежит обязательной сертификации, 3-го - декларированию. Требования к составу тканей установлены в ГОСТах.

*Ткань для школьной формы* должна быть преимущественно натуральной: из хлопка, льна, вискозы, в составе костюмов, сарафанов, платьев для первоклассников синтетика должна содержаться в минимальном количестве (не более 55 %), а в блузках и рубашках процент синтетики должен быть еще меньше (не более 35 %). *Лучше всего подходят для школьной формы хлопок и лён для осеннего и весеннего времени, шерсть и кашемир - для зимы.* Синтетические волокна не дают коже дышать, в результате нарушается тепловой обмен, и ребёнок начинает потеть, что может привести к переохлаждению и возникновению простудных заболеваний, 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, не способствует теплообмену, возникает сильная потливость, прилипание одежды к телу, что оказывает отрицательное влияние

на нервную систему ребёнка, вызывает неприятные ощущения, 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. *Текстильные материалы и готовые швейные изделия должны соответствовать требованиям биологической и химической безопасности, по гигроскопичности, воздухопроницаемости, электризуемости, содержанию свободного формальдегида, устойчивости окраски.* Ткани, из которых шьется школьная форма, должны хотя бы наполовину состоять из натуральных материалов, быть воздухопроницаемыми, гигроскопичными (способными легко поглощать воду и водяные пары), не терять этих положительных качеств и привлекательного внешнего вида после многократной стирки, и глажения.

*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.

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.

*Выбирая цветовую гамму, ориентируйтесь на общие правила школы, где будет учиться ребёнок.* В любом случае, школьная форма должна быть сдержанной, не стоит выбирать слишком яркие цвета. Отдайте предпочтение пастельным, серым, бежевым, коричневым, тёмно-синим тонам. Подберите для ребёнка сразу несколько предметов школьной одежды, чтобы их было удобно менять в течение недели. Для мальчиков это запасные брюки к форме и две – три однотонные рубашки, для девочек — запасная юбка или платье, две – три однотонные блузки.

При покупке одежды внимательно изучите маркировку одежды — ярлычок с данными производителя и составом ткани. 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.

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.



## **Памятка для родителей.**

### **На что обращаем внимание при покупке школьной формы.**

Современная одежда, которую можно использовать в качестве школьной формы, должна отвечать всем гигиеническим требованиям, быть безвредной для здоровья ребенка, но при этом оставаться удобной, стильной, разнообразной и модной.

На что же следует обратить внимание при выборе школьной формы:

#### **1. Состав ткани.**

Ткань, из которой шьется форма, должна хотя бы на половину состоять из шерсти, хлопка или вискозы, то есть натуральных материалов. Рекомендуются форма из хлопка и льна для осени и весны, а шерсть и кашемир для зимы.

#### **2. Ярлычки и швы.**

Перед покупкой внимательно изучите на одежде все ярлычки, на которых указываются данные о производителе, а также рекомендации по уходу. Не стоит покупать форму, на ярлычке которой указана химчистка, так как химические вещества могут быть вредны для здоровья ребенка. Обратите внимание на внутренние и внешние швы. В данном случае речь идет не только о красоте, а еще и о качестве товара и насколько удобно будет ребенку находиться в ней.

#### **3. Непредвиденные обстоятельства.**

Достаточно трудно себе представить, что в одном и том же школьном костюме ребенок абсолютно безо всяких проблем проходит весь учебный год. На случай непредвиденных обстоятельств (форма порвалась, испачкалась, не высохла, осталась в другой сумке, потерялась) советуем родителям продумать запасной вариант одежды, которую ребенок сможет надеть в школу и менять в течение учебной недели.

#### **4. Цвет школьной одежды.**

Цвет следует выбирать спокойный, приглушенный. Яркие цвета повышают утомляемость у детей, могут спровоцировать скрытое раздражение.

#### **5. Разнообразие фасонов.**

Комплект может состоять не только из пиджаков, юбок и брюк, допустимы также сорочки, жакеты, жилетки, джемпера, сарафаны, блузки. Важно, чтобы вещи комбинировали между собой.

#### **6. Крой одежды и размер.**

В школьной форме ребенок будет не только сидеть за партой, но и играть в догонялки или прятки на перемене, а потому она не должна сковывать движения, быть слишком тесной и узкой.

#### **7. Документы, подтверждающие качество и безопасность одежды.**

Перед выпуском в обращение на рынок детская одежда должна пройти оценку (подтверждение) соответствия требованиям технического регламента таможенного союза 007/2011 «О безопасности продукции, предназначенной для детей и подростков» в форме сертифицирования. У продавцов должны быть сертификаты соответствия, которые Вы вправе потребовать перед покупкой товара, чтобы убедиться в его качестве, а также для одежды первого слоя (нижнее белье) – свидетельство о государственной регистрации.

#### **8. Выбирайте вместе с ребенком.**

Ориентируйтесь на вкус ребенка, ведь форма должна быть не только красивой, качественной и модной, но и соответствовать вкусовым предпочтениям самого ребенка.



## **Выбираем школьную обувь для ребенка.**

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», ТР ТС 007/2011 техническим регламентом Таможенного союза «О безопасности продукции, предназначенной для детей и подростков» и санитарными правилами СанПиН 2.4.7/1.1.1286-03 «Гигиенические требования к одежде для детей, подростков и взрослых, товарам детского ассортимента и материалам для изделий (изделиям), контактирующим с кожей ребенка» определяются требования к обуви детей и подростков.

С учетом указанных нормативных документов определены показатели безопасности к детской обуви, которые регламентируются с учетом возраста, функционального назначения, состава используемых материалов. Безопасность обуви оценивают по устойчивости окраски применяемых материалов к сухому, мокрому трению и воздействию пота, а также концентрации выделяющихся вредных веществ и комплексу физико-механических свойств (масса, гибкость, прочность крепления деталей низа, деформация подноски и задника обуви).

Школьная среда представлена несколькими компонентами, одним из которых является школьная одежда и обувь, учитывая факт нахождения детей в образовательных учреждениях от 5 до 6 часов, а детей, посещающих группы продленного дня - до 8-9 часов, нагрузка на организм детей увеличивается при несоответствующей гигиеническим требованиям одежде, обуви. Выбору школьной обуви необходимо уделять должное внимание. Стопа человека устроена сложно. Она состоит из 28 косточек, которые соединяют 107 связок и приводят в движение около 20 мышц и сухожилий. При ходьбе на стопу приходится нагрузка всего тела. Главной особенностью детской стопы является ее постоянный рост. Подбор обуви является важным аспектом формирования стопы ребенка. Правильный выбор школьной обуви способствует сохранению хорошего самочувствия ребенка в условиях школьной среды.

При выборе школьной обуви необходимо обратить внимание на следующее:

1. Маркировка. Маркировка продукции может быть нанесена на изделие, этикетку, прикрепляемую к изделию или товарный ярлык, упаковку изделия, а также листок-вкладыш к продукции. Маркировка продукции должна быть читаемой, доступной для осмотра, представленной на русском языке. Маркировка должна содержать следующую информацию: наименование страны, где изготовлена продукция; наименование и местонахождение изготовителя (уполномоченного изготовителем лица); импортера, дистрибьютера; наименование и вид (назначение) изделия; дата изготовления; срок службы продукции (при необходимости); гарантийный срок службы (при необходимости); товарный знак (при наличии); единый знак обращения на рынке. Наличие Единого знака обращения на рынке на этикетке является залогом, того что продукция соответствует требованиям безопасности Технического регламента и прошла процедуру оценки (подтверждения) соответствия в установленном порядке.
2. Материал, который использован для верха готового изделия. Материал, который использован для верха обуви должен обладать устойчивостью к внешним воздействиям. Наибольшим преимуществом в данном отношении обладает натуральная кожа, текстиль.
3. Материал, который использован для подкладки готового изделия. Материал, который использован для подкладки обуви должен обладать устойчивостью к воздействию пота. Предпочтение следует отдать натуральной коже. Применение искусственных и (или) синтетических материалов в закрытой обуви недопустимо.

4. Размер и модель обуви. Очень важно правильно подобрать обувь по размеру. Следует ориентироваться на длину стопы, необходимо также учесть ее полноту и подъем. Модель обуви нужно выбирать, руководствуясь особенностями стопы ребенка, его предпочтениями. Важно учесть, что в обуви для 7-ми летних детей не допускается нефиксированная пяточная часть. Желательно подобрать легкую обувь, с гибкой подошвой, устойчивыми к деформации задником и подноском. Обувь не должна быть тесной и слишком свободной.

В соответствии с Техническим регламентом Таможенного Союза 007/2011 в детской обуви не допускается подкладка из следующих материалов:

- из искусственных и (или) синтетических материалов в закрытой обуви всех половозрастных групп;
- из искусственных и (или) синтетических материалов в открытой обуви для детей ясельного возраста и малодетской обуви;
- из текстильных материалов с вложением химических волокон более 20% для детей ясельного возраста и малодетской обуви;
- из искусственного меха и байки в зимней обуви для детей ясельного возраста.

В обуви не допускается вкладная стелька из следующих материалов:

- из искусственных и (или) синтетических материалов в обуви для детей ясельного возраста и малодетской обуви;
- из текстильных материалов с вложением химических волокон более 20% для детей ясельного возраста и малодетской обуви.

Для сменной обуви предпочтительнее обувь, конструкция которой предусматривает дырочки и отверстия для естественной вентиляции стопы.

Для занятий на уроках физкультуры следует подобрать обувь спортивных моделей. Лучше выбирать обувь, в которой минимальное количество сложных застежек, завязок и прочее, потому что такую обувь ребенку будет более легко переодевать на урок физкультуры, прогулку. Это особенно актуально для детей младшего школьного возраста, которых необходимо избавить от лишних проблем, создав максимально комфортные условия в период адаптации к школе.

В соответствии с Техническим регламентом Таможенного Союза 007/2011 безопасность детской обуви оценивают устойчивостью окраски применяемых материалов к сухому и мокрому трению и воздействию пота, а также концентрацией выделяющихся вредных веществ и комплексом физико-механических свойств (масса, гибкость, прочность крепления деталей низа, деформация подноски и задника обуви и разрывная нагрузка узлов крепления ручек кожгалантерейных изделий). Данные требования соблюдаются только на крупных фабриках-изготовителях, обувь проходит испытания, сертификацию, декларирование.

При покупке детской обуви китайского производства необходимо требовать сертификат или декларацию о соответствии.

Продавец обязан довести до потребителей необходимую и достоверную информацию о реализуемых товарах и их изготовителях, которая должна содержать:

- наименование товара,
- наименование страны-изготовителя,
- сведения об основных потребительских свойствах товара,
- цену в рублях,
- гарантийный срок, если он установлен изготовителем или продавцом,
- дату изготовления,
- правила и условия эффективного и безопасного использования детской одежды

(символы по уходу за изделиями, расшифровка которых должна быть предоставлена потребителя в наглядной и доступной форме),

- адрес (место нахождения), фирменное наименование изготовителя (продавца), импортера, уполномоченной организации,

- информацию об обязательном подтверждении соответствия товаров установленным требованиям безопасности (для детской одежды - это сертификат соответствия, который продавец обязан предоставить по требованию потребителя) (статья 10 Закона РФ «О защите прав потребителей» №2300-1 от 07.02.1992 г., статья 9 Технического регламента "О безопасности продукции, предназначенной для детей и подростков" ТР ТС 007/2011, утв. решением Комиссии Таможенного союза от 23 сентября 2011 г. N 797, пункты 11, 12 Правил продажи отдельных видов товаров, утв. постановлением Правительства РФ от 19.01.1998 г. №55).

Удачного выбора!



Помощник врача по общей гигиене ООСН ФБУЗ «ЦГиЭ в МО» Петешова Л.Д.



## **Гигиенические требования к обуви детей**

Обувь должна обеспечивать защиту организма от охлаждения и перегревания, предохранять стопу от механических повреждений, помогать мышцам и связкам, удерживать свод стопы в нормальном положении, обеспечивать благоприятный микроклимат вокруг стопы, способствовать поддержанию необходимого температурно-влажностного режима при любых микроклиматических условиях внешней среды.

Обувь должна быть лёгкой, удобной, не стеснять движений, соответствовать форме и размеру стопы. Тогда пальцы ног располагаются свободно и ими можно шевелить. Тесная обувь затрудняет походку, жмёт ногу, нарушает кровообращение, причиняет боль и с течением времени изменяет форму стопы, нарушает нормальный её рост, деформирует пальцы, способствует образованию трудно заживающих язв, а в холодное время года – отморожению, усиливает потливость. Слишком свободная обувь тоже вредна. Ходьба в ней быстро утомляет, и могут возникнуть потёртости, особенно в области подъёма. Неправильно подобранная обувь может стать причиной возникновения плоскостопия у детей.

У младенцев очень мягкая и гибкая стопа, кости ее еще не имеют прочных связей, своды стопы еще не образовались. Пяточка узкая, передняя часть стопы широкая, и ножка постоянно растёт. Ортопеды рекомендуют – обувь детям до года не требуется (во всяком случае до того момента, когда кроха не начнет ходить)! Туфельки и ботиночки будут только стеснять движения стопы. Лучше всего, если малыш сделает свои первые шаги в пинетках или носочках, а то и вовсе босиком!

После того, как малыш начал ходить самостоятельно ребенку нужна правильная обувь. Самая первая обувь для малыша должна быть простой по конструкции, а также достаточно широкой и просторной.

### **Правила для первых детских ботиночек:**

- обувь должна быть изготовлена из натуральных материалов (кожа или плотная ткань);
- застежка (липучка, шнуровка) должна плотно фиксировать ботинок в области щиколотки;
- ботинок должен быть достаточно высоким (держат голеностопный сустав – то есть охватывать ногу выше лодыжки);
- задник ботинка должен быть жестким (пятка не должна съезжать);
- обязателен маленький каблук (не более 1,5 см);
- стелька с рельефом поможет поддерживать стопу и свод в правильном положении.

При выборе обуви необходимо правильно определить размер обуви для ребенка, измерив сантиметром длину подошвы ребенка. Правильно подобранной обувью считается обувь, когда расстояние от конца большого пальца до внутренней поверхности ботинок или туфель должно составлять 0,5 – 1 см. Размер обуви должен соответствовать размеру стопы ребенка, ее длине и ширине. Причем по длине должен быть запас миллиметров 5 — 7. Очень важно, чтобы подошва была гибкой ребенок должен свободно двигать стопой во время ходьбы. Чтобы проверить – достаточно ли гибкая подошва у обуви нужно взять ботинок в две руки (в одну носок, в другую — пятку) и согнуть ее внутрь. Подошва должна сгибаться посередине.

Если обувь сгибается сразу за носком – то она слишком жесткая.

Выбирая обувь ребенку, необходимо примерять ее на обе ноги. При этом ребенок должен не сидеть, а стоять, тогда на стопу будет падать нагрузка от всей массы тела.

При выборе обуви для зимы следует отдавать предпочтение обуви из фетра, сукна, можно использовать утепленные ботинки или сапожки.

Валенки желательно надевать только при большом морозе и ни в коем случае не оставаться в них в помещении, так как по своей форме они не отвечают многим требованиям, предъявляемым к детской обуви. Это же относится и к резиновым сапогам. Их можно использовать только в дождливую погоду или для прогулки по мокрой траве. Внутри резиновых сапожек нужно положить суходонную стельку и надевать их поверх шерстяного носка, хорошо впитывающего влагу.



В последнее время у подростков широкое распространение получила спортивная обувь. Некоторые ее виды (кеды, кроссовки) используются не только для занятий спортом, но и для повседневной носки на улице и дома. Это неправильно и вредно. Каждый вид спортивной обуви должен соответствовать своей цели и использоваться не постоянно, а временно, строго по своему назначению.

Каблук у детской обуви должен быть обязательно. Но какой? Широкий, устойчивый и не больше 2 см в высоту. И полное отсутствие каблука, и слишком высокий каблук пагубно влияют на детские стопы и приводят к плоскостопию.

Все виды детской обуви должны хорошо крепиться. Застежка может быть в виде ремешка на липучке, шнурков, кнопок, резинок. Такие крепления не только не дают туфлям слетать с ноги, но и фиксируют голеностопный сустав, снижая тем самым нагрузку на мышцы и связки стопы. Кроме этого крепления могут позволить регулировать размер по высоте подъема стопы.

В качестве летней обуви для детей целесообразно приобретать туфли, сандалии, босоножки, изготавливаемые из кожаных или текстильных материалов. Чтобы ноги ребенка не перегревались, верх летних туфель должен быть ажурным, это обеспечит циркуляцию воздуха и предохранит стопу от перегрева.



### **Выбираем ранец, ученический портфель.**

На современном этапе актуальной проблемой здоровья у детей стала проблема формирования и сохранения красивой фигуры и правильной осанки тела. У современных школьников очень часто появляются болезни, связанные с факторами внутришкольной среды. Среди них — нарушение осанки, которое может привести к сколиозу. Выбирая ранец для своего ребенка, родители должны учитывать ряд основных параметров.

Для начальной школы лучше всего подходят ранцы с жестким корпусом. Переходить на мягкие рюкзаки и сумки раньше 4-го класса не рекомендуется. Верх рюкзака не должен находиться выше линии плеч, а низ — ниже бедер.

Детям иногда с первого класса приходится носить с собой много учебников, тетрадей, различной канцелярии, что в общей сложности иногда достигает порядка 2–3 кг. Такой полный, набитый рюкзак будет тяжелым. Поэтому сам рюкзак должен быть максимально легким. Техническим регламентом Таможенного союза «О безопасности продукции, предназначенной для детей и подростков» (ТР ТС 007/2011) регламентируются размеры, вес, конструкция, показатели санитарно-химической, токсикологической безопасности материалов, из которых изготовлены ученические портфели и ранцы. Маркировка ученических ранцев и портфелей и рюкзаков должна содержать информацию о возрасте пользователя.

Вес портфелей, школьных ранцев и аналогичных изделий должен быть для обучающихся начальных классов не более 700 грамм и для обучающихся средних и старших классов — не более 1000 грамм. Чтобы правильно выбрать рюкзак для школьника, необходимо учитывать несколько основных моментов: размер, вес, анатомическая форма, конструкция, посадка, прочность, практичность, качество используемых материалов и их безопасность.

Наиболее гигиеничны ученические ранцы, при ношении которых нагрузка равномерно распределяется на весь плечевой пояс, что сохраняет симметричное положение тела, а также освобождает руки. Особенно важным это является для детей младшего школьного возраста, хотя рекомендуются и для детей более старшего возраста.

Портфели, школьные ранцы и аналогичные изделия для детей должны быть безопасны для здоровья детей по органолептическим, санитарно-химическим, физико-гигиеническим и токсиколого-гигиеническим показателям. Для подтверждения этого при покупке изделия необходимо потребовать декларацию о соответствии его ТР ТС 007/2011 Техническому регламенту Таможенного союза «О безопасности продукции, предназначенной для детей и подростков».

Указанная продукция подлежит маркировке. Маркировка продукции должна быть достоверной, проверяемой, читаемой и доступной для осмотра и идентификации. Маркировку продукции наносят на изделие, этикетку, прикрепляемую к изделию или товарный ярлык, упаковку изделия, упаковку группы изделий или листок-вкладыш к продукции. Маркировка продукции должна содержать следующую информацию:

- наименование страны, где изготовлена продукция;
- наименование и местонахождение изготовителя (уполномоченного изготовителем лица), импортера, дистрибьютора;
- наименование и вид (назначение) изделия;
- дата изготовления;
- единый знак обращения на рынке;
- срок службы продукции (при необходимости);
- гарантийный срок службы (при необходимости);

- товарный знак (при наличии).

Вес портфелей, школьных ранцев и аналогичных изделий должен быть для обучающихся начальных классов не более 700 грамм и для обучающихся средних и старших классов – не более 1000 грамм.

Купив рюкзак, даже дорогостоящий и с анатомической спинкой, врачи ортопеды настоятельно рекомендуют тщательно следить, чтобы вес содержимого соответствовал следующим параметрам. Вес ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей не должен превышать:

- для учащихся 1–2-го класса — более 1,5 кг;
- 3–4-го класса — более 2 кг;
- 5–6-го — более 2,5 кг;
- 7–8-го — более 3,5 кг;
- 9–11-го — более 4,0 кг.

Ученические ранцы для детей младшего школьного возраста должны быть снабжены формоустойчивой спинкой, обеспечивающей его полное прилегание к спине обучающегося и равномерное распределение веса.

Требования, предъявляемые к размерам изделий для учащихся начальных классов, следующие:

- длина (высота) – 300 – 360 мм,
- высота передней стенки – 220 – 260 мм,
- ширина – 60 – 100 мм,
- длина плечевого ремня – не менее 600 – 700 мм,
- ширина плечевого ремня в верхней части (на протяжении 400 - 450 мм) – не менее 35 – 40 мм.

Ранец может иметь два отделения или одно отделение с карманом или вкладышем: основное, – для книг и тетрадей, меньшего размера, – для ручек, карандашей и т. п. Кроме того ученические портфели и ранцы должны иметь детали и (или) фурнитуру со светоотражающими элементами на передних, боковых поверхностях и верхнем клапане и изготавливаться из материалов контрастных цветов.

Для изготовления плечевых ремней рекомендуется эластичный материал. При использовании жесткого материала следует предусмотреть накладки к плечевым ремням.

Плечевые ремни должны быть прочно закреплены по середине верхнего края задней стенки или на шпации в местах крепления ручки. В нижней части ремней необходимо приспособление, позволяющее изменять их длину, в соответствии с ростом ребенка и характером одежды. Один из ремней должен иметь разъем, облегчающий одевание и снятие ранца. Пряжки или другие приспособления для изменения длины ремней следует крепить на дне ранца во избежание порчи одежды и травм.

Портфели и ранцы должны иметь детали и (или) фурнитуру со светоотражающими элементами на передних, боковых поверхностях и верхнем клапане и изготавливаться из материалов контрастных цветов. Материал для изготовления ранцев должен быть легким, прочным, с водоотталкивающим покрытием, удобным для чистки. Соприкасающиеся с кожными покровами учащихся конструктивные элементы ранцев, рюкзаков, портфелей не должны оказывать местного кожно-раздражающего действия. Материал, из которого изготовлены плечевые ремни, должен быть эластичным. При использовании жесткого материала рекомендуются специальные накладки.



Помощник врача по общей гигиене ООСН ФБУЗ «ЦГиЭ в МО» Петешова Л.Д.

## **Требования безопасности к издательской продукции для детей, школьным принадлежностям (к учебникам, книгам, тетрадям).**

Требования к школьным учебникам касаются как веса, так и оформления книг. Появление множества обучающих программ привело к тому, что школьные учебники приобрели самые различные форматы и расцветки. Количество страниц в учебниках год от года растет, книги тяжелеют.

При этом, максимальный вес учебника не должен превышать:

- 300 г для 1 - 4 классов;
- 400 г для 5 - 6 классов;
- 500 г для 7 - 9 классов;
- 600 г для 10 - 11 классов.

Требования к весу учебников и письменных принадлежностей также включены в санитарные правила. Вес ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей не должен превышать: для учащихся 1-2-х классов - более 1,5 кг, 3-4-х классов - более 2 кг, 5 - 6-х - более 2,5 кг, 7-8-х - более 3,5 кг, 9-11-х - более 4,0 кг.

Вес каждого издания не должен быть более:

- 300 гр. – для 1-4 классов
- 400 гр. – для 5-6 классов
- 500 гр. – для 7-9 классов
- 600 гр. – для 10-11 классов

Вес изданий для 1-4 классов, предназначенных для работы только в классе, не должен превышать 500 граммов. Допускается увеличение веса изданий не более чем на 10%.

Безопасность издательской продукции определяется параметрами шрифта и способами оформления текстов в зависимости от вида издания, объема текста, возраста пользователя и в соответствии с физиологическими особенностями органов зрения детей и подростков. Издательская продукция независимо от возраста ребенка должна соответствовать следующим требованиям:

- для изготовления издательской продукции не допускается применение газетной бумаги, кроме издательской продукции, не предназначенной для повторного использования (экзаменационные билеты, карточки с заданиями, тестовые задания, кроссворды и другие);
- в издательской продукции не допускается применение узкого начертания шрифта;
- при оформлении буквенных, числовых и химических формул размер шрифта основных элементов формул может быть на 2 пункта меньше размера шрифта основного текста,
- корешковые поля на развороте текстовых страниц издания должны быть не менее 26 мм;
- на полях страницы, кроме корешковых, допускается размещать условные обозначения, наглядные изображения и текст объемом не более 50 знаков на расстоянии не менее 5 мм от полосы;
- не допускается печать текста с нечеткими штрихами знаков;
- пробел между словами в издательской продукции для дошкольного и младшего школьного возраста должен быть равен размеру шрифта.

Издательская продукция должна соответствовать требованиям химической безопасности и не должна выделять вредные вещества, такие как: фенол, формальдегид, свинец, цинк, мышьяк, хром.

**Тетради.** Больше всего во время учебы расходуются тетради. Во время их выбора обращайте внимание на качество разлиновки. Линии обязаны быть четкими, совпадать с обеих сторон, клетки стандартной величины, поля хорошо выражены и одинакового размера. Тетради плохого качества пагубно влияют на зрение ребенка. Школьными тетрадями, согласно действующему ГОСТу, считаются изделия определенного формата

(170×205 мм), с определенным количеством листов (12, 18 или 24), сшитые с помощью двух скоб. Тетради на 48 листов и больше называются «общими». Они предназначаются не только для детей, но и для взрослых, поэтому требования к ним не такие жесткие. Для начальной школы лучше покупать именно школьные тетради - они весят гораздо меньше «общих», а значит, ранец ребенка будет легче.

Бумага внутреннего блока тетрадей должна быть определенной плотности и белизны, немногим тоньше и бледнее обычной офисной. Если бумага качественная, чернила на ней не расплываются, а написанное не просвечивает с другой стороны листа. Разлиновка не должна быть слишком яркой, в противном случае возрастает нагрузка на глаза ребенка. Несмотря на «бледность» разлиновки, в хорошей тетради линии не прерываются и совпадают на разворотах. У школьных тетрадей обязательно должны быть боковые поля, выделенные вертикальной линией.

Обратите внимание на обложку тетради, причем как на материал, так и на оформление. Сейчас даже школьные тетради выпускаются с обложками из тонкого ламинированного картона, благодаря чему они дольше сохраняют первозданный вид. Обложки с закругленными уголками меньше гнутся и треплются.

При выборе тетрадей стоит учитывать не только желания ребенка, но и требования вашей школы и учителей. Многие из них негативно относятся к ярко оформленным обложкам, считая, что последние отвлекают детей от уроков. По этой причине также не стоит покупать младшим школьникам «общие» тетради, которые предназначены для подростков и могут быть оформлены, с точки зрения учителя, чересчур смело.

Для изготовления тетрадей школьных и общих, для записи слов, для подготовки дошкольников к письму, для нот, дневников школьных используется бумага писчая, а также другие виды полиграфической бумаги с массой бумаги площадью 1 м<sup>2</sup> не менее 60,0 +/- 3,0 г.

Применение гляцевой бумаги не допускается.

Толщина линий, образующих строки и клетки, должна быть 0,1 - 0,4 мм в зависимости от вида линовок.

Для производства альбомов, папок и тетрадей для рисования используется бумага рисовальная, а также другие виды полиграфической бумаги с массой бумаги площадью 1 м<sup>2</sup> от 100,0 +/- 5,0 г до 160,0 +/- 7,0 г; альбомов и папок для черчения - бумага чертежная, а также другие виды полиграфической бумаги с массой бумаги площадью 1 м<sup>2</sup> от 160,0 +/- 7,0 г до 200,0 +/- 8,0 г.

В первых классах школы у детей формируется почерк, поэтому выбору ручек и карандашей для них нужно уделить большое внимание. Считается, что лучший вариант для начинающего писать ребенка - *перьевая ручка*. Писать ей можно только под определенным наклоном, а это способствует выработке правильного почерка. Многие западные производители выпускают детские перьевые ручки, корпус у них обычно из яркого и легкого пластика, а перо из стали, сочетающей необходимые гибкость и прочность. Впрочем, какую бы ручку вы ни выбрали, на ней обязательно должен быть резиновый упор для пальцев. Он уменьшает напряжение кисти при письме, да и держать такую ручку ребенку удобнее.

Среди *карандашей* - как чернографитных (простых), так и цветных - дошкольникам и первоклассникам более всего подходят трехгранные с корпусом увеличенного диаметра. Благодаря своей форме они хорошо ложатся в детскую руку, а грифели большей толщины реже ломаются. Кстати, по этой же причине не стоит покупать детям механические карандаши, корпус у которых тонкий, а грифели ломкие.

Покупая карандаши, не соблазняйтесь низкой ценой. При внешней простоте карандаш - сложное изделие, качество которого зависит от целого ряда факторов: используемой древесины (лучшей считается кедр), проклейки стержня и его прочности, отделки корпуса. Экономия может обернуться постоянно ломающимися карандашами, бледными рисунками и тем, что ребенок не получит никакого удовольствия от рисования.

При выборе точилки обратите внимание, чтобы отверстия в ней были рассчитаны на карандаши разного диаметра. Точилка с контейнером для отходов избавит ребенка от необходимости куда-то девать мусор после заточки карандаша, а вас - от чистки пенала, ранца или карманов от стружек и грифельной крошки. Кстати, если точилка используется часто, раз в полгода ее необходимо менять: за это время лезвие притупляется и уже не заостряет, а ломает грифели.

Для формирования красивого разборчивого почерка младшим школьникам нужно покупать удобные шариковые ручки с достаточной шириной стержня (0,5-0,7 мм). Чтобы она правильно размещалась в руке и не выскальзывала, отдайте предпочтение трехгранной форме или ручкам с прорезиненными вставками.

Цветные и простые карандаши лучше выбрать деревянные хорошего качества. Среди карандашей — как простых, так и цветных — дошкольникам и первоклассникам более всего подходят трехгранные с корпусом увеличенного диаметра. Благодаря своей форме они хорошо ложатся в детскую руку, а грифели большей толщины реже ломаются.

Фломастеры. О фломастерах стоит поговорить отдельно, так как они, в отличие от большинства канцелярских принадлежностей, могут быть действительно опасны для детей. Проверьте, имеет ли колпачок фломастера вентиляционные отверстия на случай, если ребенок его проглотит. Заглушка с противоположной стороны должна быть прочно прикреплена к корпусу, чтобы ребенок не смог ее вынуть.

Другая потенциальная опасность - чернила, в составе которых могут быть вредные для здоровья вещества. Некачественные чернила можно распознать по резкому запаху и таким надписям на упаковке, как «не допускать попадания в рот» и т.п. В качественных фломастерах используются чернила на водной основе, которые практически не пахнут и легко смываются с кожи или одежды. Однако полную гарантию вам даст только гигиенический сертификат, который должны иметь любые товары для детей, или знак «СЕ» на упаковке, указывающий на соответствие изделия стандартам качества и безопасности Европейского Союза.

Первоклассникам и дошкольникам будет проще и удобнее рисовать трехгранными фломастерами или фломастерами с корпусом увеличенного диаметра. Лучший материал для корпуса - полипропилен, поскольку чернила в таком корпусе дольше не высыхают. Обратите внимание на состав акварельных красок и фломастеров. Не покупайте товар с ярко выраженным химическим запахом.

Пеналы. Разновидностей пеналов сейчас много. Есть классические модели с жестким прямоугольным корпусом и откидными клапанами, к которым крепятся письменные принадлежности (последние могут входить в комплект). Есть такие же, но овальной формы. Есть пустые пеналы-тубусы и пеналы-косметички с мягкими стенками. Есть модели из нейлона и полиэстера, кожи и замши, хлопковых тканей (джинсовой, «шотландки» и других). Но разобраться во всем этом многообразии не так сложно, как кажется.

Компактные и легкие пеналы-тубусы и пеналы-косметички будут удобны старшеклассникам, которые обычно обходятся парой ручек, линейкой и карандашом, и, как ни странно, первоклассникам. Дело в том, что в обычных пеналах письменные принадлежности закрепляются на довольно тугих петлях. Вытащить из них ручку или



карандаш - непростая задача для маленьких детей, да и найти нужный предмет на двух, четырех, а то и шести створках бывает сложно. В результате ребенок тратит на простое действие много времени и отвлекается от урока (с понятными последствиями для учебы). Простой пенал с мягкими стенками, одним отделением и удобной молнией позволит избежать этих проблем.

Пенал с наполнением лучше всего подойдет школьникам постарше, а также будет хорошим подарком. Кстати, такой пенал можно приобрести и вместе с ранцем (некоторые модели продаются в комплекте с пеналом, мешком для обуви, контейнером для завтраков и другими аксессуарами). В этом случае все изделия будут выполнены в одном дизайне, что порадует эстетическое чувство как ребенка, так и родителей. Помимо этого, многие производители выпускают целые серии школьных товаров единого дизайна. В них входят ранцы, пеналы, письменные принадлежности, тетради и другие изделия, которые можно купить по отдельности.

Чертежные принадлежности. Младшеклассникам лучше покупать легкие и простые линейки и угольники, отдавая предпочтение изделиям из гибкого пластика (у них меньше шансов сломаться или повредить другие вещи в ранце). Обязательно обратите внимание на шкалу линейки - она должна быть четкой и яркой.

Когда и какой циркуль понадобится вашему ребенку, зависит от программы каждой конкретной школы. Для младших школьников лучше приобрести модель с безопасным острием (коротким и толстым). Им можно зафиксировать циркуль на листе, а вот уколаться очень сложно.

Наиболее безопасные готвальни и циркули выпускаются в футлярах из жесткого пластика. Входящие в них чертежные инструменты не сломаются сами и не повредят ранец или его содержимое. Некоторые циркули комплектуются защитными колпачками, закрывающими острие. Такой циркуль можно носить в любом пенале, экономя место в ранце и уменьшая его вес.

Ножницы. Для дошкольников и первоклашек лучше купить детские ножницы: легкие, небольшого размера, с закругленными лезвиями. Самые безопасные модели - с лезвиями из фибергласа, непроводящего электричества материала. Такими ножницами невозможно разрезать одежду или волосы.

Ножницы для школьников обычно изготавливают из нержавеющей стали, но также с закругленными лезвиями. Кроме того, их можно приобрести в комплекте с защитным футляром.

Особое внимание стоит обратить на кольца для пальцев: они должны быть удобны для ребенка, в идеале - с накладками из резины.

Если ваш ребенок левша, постарайтесь найти специальные ножницы для левшей. Такие модели выпускают многие производители, и они, в отличие от других товаров для леворуких, довольно распространены в нашей стране



## **Как выбрать одежду для ребенка.**

Выбрать одежду для детей и подростков на первый взгляд не сложно, но именно к данному типу одежды предъявлены особые требования. Важно проследить, чтобы изделие было безопасным, комфортным и удобным.

### **Как выбрать одежду для ребенка.**

Выбрать одежду для детей и подростков на первый взгляд не сложно, но именно к данному типу одежды предъявлены особые требования. Важно проследить, чтобы изделие было безопасным, комфортным и удобным.

Требования безопасности к одежде для детей и подростков установлены Техническим регламентом Таможенного союза "О безопасности продукции, предназначенной для детей и подростков" (ТР ТС 007/2011).

В соответствии с функциональным назначением одежда и изделия подразделяются на одежду 1-го, 2-го и 3-го слоев.

К одежде 1-го слоя относятся изделия, имеющие непосредственный контакт с кожей ребенка, такие, как нательное и постельное белье, корсетные и купальные изделия, головные уборы (летние), чулочно-носочные изделия, платки носовые и головные и другие аналогичные изделия.

К одежде 2-го слоя относятся изделия, имеющие ограниченный контакт с кожей ребенка, в частности платья, блузки, верхние сорочки, брюки, юбки, костюмы без подкладки, свитеры, джемперы, головные уборы (кроме летних), рукавицы, перчатки, чулочно-носочные изделия осенне-зимнего ассортимента (носки, полчулки) и другие аналогичные изделия.

К одежде 3-го слоя относятся пальто, полупальто, куртки, плащи, костюмы на подкладке, конверты для новорожденных и другие аналогичные изделия.

Обязательные требования: одежда для детей и подростков должна обладать соответствующей степенью гигроскопичности, воздухопроницаемости, выделение летучих химических веществ не должно превышать установленных нормативов.

Окраска одежды и изделий должна быть устойчива к стирке, поту и трению.

Чем ниже слой одежды, меньше возраст ребенка, тем больше натуральных материалов должен использовать изготовитель.

Одежда детей до одного года должна отвечать требованиям биологической и химической безопасности и изготавливаться только из натуральных материалов.

Соединительные швы с обметыванием срезов в бельевых изделиях для новорожденных должны быть выполнены на лицевую сторону.

Внешние и декоративные элементы в изделиях для новорожденных и бельевых изделиях для детей в возрасте до 1 года (кружева, шитье, аппликации и другие аналогичные элементы), выполненные из синтетических материалов, не должны непосредственно контактировать с кожей ребенка.

Для осуществления правильного выбора каждое изделие должно иметь необходимую информацию. Маркировка одежды, изделий из текстильных материалов, кожи, меха, трикотажных изделий и готовых штучных текстильных изделий в дополнение к обязательным требованиям должна содержать сведения с указанием:

- вида и процентного содержания натурального и химического сырья в материале верха и подкладке изделия, а также вида меха и вида его обработки (крашеный или некрашеный);
- размера изделия в соответствии с типовой размерной шкалой;
- символов по уходу за изделием.

Изделия для новорожденных и бельевые изделия для детей до 1 года сопровождаются информацией "Предварительная стирка обязательна".

Не допускается использование указаний "экологически чистая", "ортопедическая" и других аналогичных указаний без соответствующего подтверждения.

Кроме того должна быть информация о названии страны, где изготовлено изделие; наименование и местонахождение изготовителя; наименование и назначение изделия; дата изготовления; единый знак обращения на рынке; срок службы (при необходимости); товарный знак (при наличии).

Стоит отметить, что нижнее белье и чулочно-носочные изделия включены в «Перечень непродовольственных товаров надлежащего качества», которые не подлежат возврату или обмену на аналогичные модели других размера, формы, габарита, фасона, расцветки или комплектации. Поэтому к выбору данных изделий нужно подходить наиболее тщательно.

### **Выбираем школьную форму.**

В разных школах требования к внешнему виду учеников разные. В одних учебных заведениях строгие требования, все ученики должны выглядеть одинаково: в одном стиле, в одном цвете. Другие менее консервативны, позволяют своим «подопечным» вольности в виде разного фасона и цвета костюмов. В любом случае перед приобретением школьной формы следует узнать, какие правила существуют внутри заведения. Бывает, школы обслуживаются у одного ателье по пошиву формы, тогда вам просто нужно снять с ребенка мерки, заказать форму и расплатиться за нее. Но чаще всего школы предоставляют родителям самим сделать свой выбор, озвучивая только цвет.

В любом случае родители хотят приобрести качественную и красивую школьную форму, которая будет долго носиться и придется по душе. Также 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.

Одежда должна формировать комфортный для ребёнка микроклимат так называемого пододёжного 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, а также простудные заболевания, например грипп, острые респираторные заболевания и заболевания органов дыхания. 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 изделиями, текстильным материалам.

Поэтому, при покупке школьной формы следует обращать внимание на следующие критерии:

- внимательно изучите маркировку одежды — ярлычок с данными производителя и составом ткани;
- 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;
- ткань, из которой сшита форма, должна хотя бы наполовину состоять из натуральных материалов (хлопок, лён, шерсть, кашемир). Максимальный процент синтетических волокон в школьной форме — не более 55 %. Подкладка школьной одежды должна быть выполнена только из 100% натурального материала.

Большое количество синтетических волокон не дают коже дышать, в результате нарушается тепловой обмен и ребёнок начинает потеть, что может привести к

переохлаждению и возникновению простудных заболеваний. Синтетические волокна могут приводить к возникновению аллергии, так как 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.

- от изделия не должен исходить резкий запах, это может свидетельствовать о содержании в ткани вредных или даже опасных химических веществ, используемых при окраске ткани.

- 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.

- школьная форма должна быть удобной. 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.

И конечно, ориентируйтесь на фигуру и вкус самого ребёнка, ведь форма должна не только быть красивой, качественной и модной, но и нравиться самому школьнику.

Не стоит выбирать слишком яркие цвета. Отдайте предпочтение пастельным, серым, бежевым, коричневым, тёмно-синим тонам.

Подберите для ребёнка сразу несколько предметов школьной одежды, чтобы их было удобно менять в течение недели. Для мальчиков это запасные брюки к форме и две–три однотонные рубашки, для девочек — запасная юбка или платье, две – три однотонные блузки. Не стоит приобретать форму больше на несколько размеров, с запасом, сначала такая форма будет выглядеть несоразмерной, а потом – поношенной.

### **Одежда для школьника.**

В соответствии Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» применение школьной одежды в образовательных учреждениях на территории Российской Федерации является обязательным требованием для создания оптимальных условий пребывания детей, сохранения и укрепления их здоровья.

Требования к одежде обучающихся определены с учётом физиологических особенностей детского организма. Техническим регламентом Таможенного союза "О безопасности продукции, предназначенной для детей и подростков" определены показатели безопасности одежды с учётом возраста ребенка, функционального назначения одежды, площади контакта с кожей, состава используемых материалов, а также требования к маркировке одежды.

Швейные изделия должны соответствовать требованиям биологической и химической безопасности (гигроскопичность, воздухопроницаемость, массовая доля свободного формальдегида), напряженности электростатического поля, текстильные материалы - требованиям химической безопасности и устойчивости окраски.

Перед выпуском в обращение на рынок продукция должна пройти процедуру обязательной оценки (подтверждения) соответствия требованиям настоящего регламента, которая осуществляется в форме декларирования соответствия или сертификации.

Гигиенические требования к школьной одежде также регламентированы санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами «Гигиенические требования к одежде для детей, подростков и взрослых» (СанПиН 2.4.7/1.1.2651-10). В соответствии со статьями 8, 10 Закона РФ «О защите прав потребителей» до потребителя должна быть доведена необходимая и достоверная информация об изготовителе (продавце), режиме его работы и реализуемых им товарах (работах, услугах).

Рекомендации при выборе школьной формы:

- изучите маркировку одежды. Она должна содержать информацию с указанием наименования страны, где изготовлена продукция, наименования и местонахождения изготовителя, наименования и вида (назначения) изделия, даты изготовления, единого знака обращения на рынке, вида и массовой доли натурального и химического сырья в материале верха и подкладке изделия, размера изделия в соответствии с типовой размерной шкалой, символов по уходу за изделием и (или) инструкции по особенностям ухода за изделием в процессе эксплуатации;
  - обратите особое внимание на состав изделия. Детская одежда должна быть пошита из тканей, впитывающих влагу, теплых, не вызывающих раздражение;
  - обратите внимание на символы, обозначающие, каким должен быть уход за изделием.
- Предпочтение следует отдать одежде, которую можно стирать и гладить. Не рекомендуется приобретение костюмов, которым необходима химчистка.

В школьной форме ученики проводят 5-6 часов в день, а с учетом нахождения в группах продленного дня - до 8-9 часов. Поэтому только комфортная и удобная школьная форма, сшитая из натуральных и безопасных материалов, является залогом сохранения здоровья учащихся и активизирует желание учиться.

## **Выбираем правильную детскую обувь.**

Стопа ребенка формируется до четырехлетнего возраста, и на протяжении всего этого времени ей приходится испытывать колоссальные нагрузки. Поэтому обувь для малыша нужно выбирать с особенной тщательностью. От выбора подходящей обуви зависят такие факторы, как походка ребенка, формирование его позвоночника, кровообращение в ногах. Низкое качество обуви и те неудобства, которые она будет доставлять малышу, могут стать причиной такого заболевания, как плоскостопие.

### **Первая обувь малыша**

Многие мамы и папы с умилением выбирают первые пинетки для своего ребенка, полагая, что они лишь являются украшением детских ножек, а не полноценной обувью. На самом деле пинетки должны охватывать щиколотки и голеностопные суставы ребенка, способствуя их физиологическому развитию.

Кроме того, пинетки готовят хрупкие ножки малыша к будущему ношению «настоящей» обуви. Многие родители также ошибочно считают, что до того, пока ребенок не научится самостоятельно ходить, — обувь ему не нужна. Но чем старше малыш, тем труднее он будет привыкать к настоящей обуви. Поэтому начинать нужно с пинеток, и носить их следует повседневно, вплоть до того, как ребенок сделает свои первые шаги.

### **Требования к детской обуви**

Обувь для маленького ребенка должна быть безопасна и удобна. У нее должна быть легкая и гибкая подошва, не затрудняющая ходьбу ребенка и не мешающая свободе движений. Материал, из которого изготовлена качественная обувь, должен быть максимально дышащим, способным испарять влагу. Поэтому педиатры советуют отказаться от синтетики, остановив свой выбор на обуви из натуральной кожи.

Детская обувь не должна сидеть на ножке ребенка впритык, в противном случае тесные ботиночки малыш будет воспринимать, как нечто крайне неудобное и мешающее его двигательной активности. От пальчиков до носка обуви должно быть расстояние не меньше сантиметра.

Прекрасно, если обувь будет дополнена анатомическими стельками, которые препятствуют развитию плоскостопия и способствуют правильному формированию стопы. Детская обувь должна иметь цельный задник, который надежно фиксирует положение ноги. Если задник сшит из кусочков ткани или кожи — от такой обуви лучше отказаться, швы, расположенные на внутренней стороне обуви, будут натирать нежную кожу ребенка. Желательно выбирать обувь с жестким задником, но при этом он должен быть обтянут мягкой материей, в этом случае чувствительная кожа также избежит натирания.

Выбирая детскую обувь, нужно не забыть и о застежках — важно, чтобы они крепко удерживали обувь на ноге ребенка. Отличным вариантом являются липучки, которые весьма удобны в обращении и малыш без труда научится управляться с ними.

## Выбирайте правильную обувь

● Первые ботиночки для малыша должны быть только из натуральных материалов. Это может быть кожа или плотная ткань. Ножка должна дышать.

● Первая обувь должна быть достаточно высокой - выше лодыжки. Она должна фиксировать голеностопный сустав почти неподвижно, чтобы ножка не болталась.

● На щиколотке обувь должна плотно фиксироваться застежкой, шнуровкой или липучкой.

● Задник должен быть обязательно жестким, чтобы пятка малыша не съезжала. При выборе нажмите на задник - вмятин остаться не должно.

● На детской обуви тоже нужен каблучок, но маленький - не больше 1,5 см.

● Желательно, чтобы пальчики были закрыты - ребенок часто спотыкается и может отбить их. Нос должен быть закругленным.

● Обычно в качественной детской обуви уже есть ортопедическая стелька-супинатор. Она поможет поддерживать свод и стопу в правильном положении.

● Внутренний край детской обуви обязательно должен быть прямым, а не закругленным, как на некоторых взрослых вещах.



Ваша кроха  
Ваша кроха



## **Памятка родителям**

### **"Основные требования к детской обуви"**

Среди мероприятий, направленных на укрепление здоровья и улучшение физического развития ребенка, немаловажным является соблюдение гигиенических требований к обуви.

Обувь предназначена для защиты ног от неблагоприятных условий внешней среды: холода, загрязнений, различных повреждений. Главное требование к ней — полное соответствие размерам и форме стопы. Обувь для ребенка должна быть мягкой, легкой, иметь эластичную подошву с невысоким каблуком.

Любая обувь должна быть достаточно просторной в области пальцев, иначе наступит деформация стопы. Задник ее плотно удерживает пятку, чтобы она не двигалась кзади и кнаружи и не скользила к носку. Если обувь подобрана правильно — это позволяет ребенку свободно двигать пальцами. Ноги у детей быстро растут. Обувь, из которой они выросли, сдавливая стопу, нарушает в ней кровообращение, что отрицательно сказывается на нормальном функционировании и развитии. В связи с этим необходимо постоянно следить, не сдавливают ли ботинки или туфли стопу ребенка. Большая обувь, купленная на вырост, так же вредна, как и тесная. К тому же она часто служит причиной потертостей.

В последнее время широкое распространение получила спортивная обувь. Некоторые ее виды (кеды, кроссовки) используются не только для занятий спортом, но и для повседневной носки на улице и дома. Это неправильно и вредно. Каждый вид спортивной обуви должен соответствовать своей цели и использоваться не постоянно, а временно, строго по своему назначению. Все виды детской обуви должны хорошо крепиться. Хлопчатобумажные колготки, гольфы, носки для детей имеют высокую гигроскопичность. Подобные изделия из синтетических волокон совершенно не способны впитывать влагу, вследствие чего ноги в них потеют, летом перегреваются, а зимой, наоборот, сильнее охлаждаются.

#### При выборе обуви:

1. Определите необходимый размер обуви для ребенка, измерив сантиметром длину подошвы ребенка. Правильно подобранной обувью считается обувь, когда расстояние от конца большого пальца до внутренней поверхности ботинок или туфель должно составлять 0,5 – 1 см.
2. Выбирая обувь ребенку, необходимо примерять ее на обе ноги. При этом ребенок должен не сидеть, а стоять, тогда на стопу будет падать нагрузка от всей массы тела.
3. При выборе обуви для зимы следует отдавать предпочтение обуви из фетра, сукна, можно использовать утепленные ботинки или сапожки.
4. Валенки желательно надевать только при большом морозе и ни в коем случае не оставаться в них в помещении, так как по своей форме они не отвечают многим требованиям, предъявляемым к детской обуви. Это же относится и к резиновым сапожкам. Их можно использовать только в дождливую погоду или для прогулки по мокрой траве. Внутрь резиновых сапожек нужно положить суконную стельку и надевать их поверх шерстяного носка, хорошо впитывающего влагу.
5. В качестве летней обуви для детей целесообразно приобретать туфли, сандалии, босоножки, изготавливаемые из кожаных или текстильных материалов. Чтобы ноги ребенка не перегревались, верх летних туфель должен быть ажурным, это обеспечит циркуляцию воздуха и предохранит стопу от перегрева.
6. Приобретая детскую обувь необходимо обратить внимание на наличие документов, подтверждающих качество и безопасность. В настоящее время для детской обуви, как отечественного, так и импортного производства данным документом является сертификат соответствия.

## **Ребенок и компьютер.**

Возрастная граница первого опыта работы с компьютером существенно снизилась. Десять лет назад только половина подростков 15-16 лет имели опыт общения с компьютером, сейчас учащиеся начальной школы уже не могут жизнь свою представить без него. Компьютер вытесняет из жизни некоторых детей чтение книг, прогулки, спорт и реальное общение, а у некоторых подростков наблюдаются признаки зависимости от компьютера. Сидя за компьютером, дети забывают о времени, перестают замечать дискомфорт или усталость.

Это и не удивительно, ведь для ребёнка компьютер – это целый мир, мир интересный, модный и манящий. Программное обеспечение предоставляет широкий спектр применения компьютера: для учёбы, общения, поиска всевозможной информации, отдыха и развлечений. Но нужно помнить, что компьютер влияет на все биологические характеристики организма человека, и в первую очередь, на его физическое и психическое здоровье. И поэтому встаёт вопрос: компьютер – друг или враг здоровью?

Конечно, на этот вопрос нельзя дать односложный ответ, и поэтому в своей работе я хочу акцентировать внимание на вопросах сбережения здоровья при работе за компьютером.

Современное школьное образование невозможно представить без использования компьютеров. Необходимость овладения компьютерной грамотой очевидна, достоинства ИКТ в обучении не вызывают сомнений. Не только в школе, но и дома ученики используют компьютеры для разных целей. Но опрос показал, что многие из детей не задумываются при этом о сохранении своего здоровья. Чтобы компьютер не оказался врагом, а превратился в очень полезный инструмент, весьма облегчающий жизнь, нужно разумно подойти к вопросам организации рабочего места, правильного подбора рода занятий, распределения времени, использования несложных упражнений для снятия утомления и напряжения.

*Нагрузка на зрение.* По этой причине через непродолжительное время у ребенка могут возникнуть головная боль и головокружение. Если работать на компьютере достаточно долго, то зрительное переутомление может привести к устойчивому снижению остроты зрения (это зависит от качества монитора, содержания изображения и времени работы за монитором). При грамотной постановке дела нагрузка на зрение от компьютера может быть значительно снижена.

- Расстояние от глаз до экрана должно составлять 50-70 см.

- Нельзя работать за компьютером в темноте.

- Ребёнок школьного возраста может проводить за компьютером непрерывно не более 10-20 минут, после чего необходимо сделать перерыв и небольшую гимнастику для глаз (оптимальная продолжительность непрерывных занятий с компьютером для учащихся: начальной школы должна быть не более 15 минут; основной школы – 20 минут, старшей школы – 25-30 минут). Если есть проблемы со зрением, то садиться за монитор можно только в очках.

*Стеснённая поза.* Сидя за компьютером, нужно смотреть с определенного расстояния на экран и одновременно держать руки на органах управления (клавиатура, мышь, джойстик). Это вынуждает тело принять определенное положение и не изменять его до конца работы. Из-за стесненной позы при длительной работе за компьютером возникают следующие нарушения:

*Заболевания суставов кистей рук* (при работе за компьютером рука человека вынуждена совершать много мелких движений, сильно устает, а при длительной работе развиваются хронические заболевания).

*Затрудненное дыхание* (вынесенные вперед локти не дают свободно двигаться грудной клетке).

*Остеохондроз* (при длительном сидении с опущенными плечами возникает стойкое изменение костно-мышечной системы, а иногда искривление позвоночника).

*Излучение.* То, что называется радиацией (гамма-лучи и нейтроны), монитор вообще не производит. Но потенциал между экраном дисплея и лицом сидящего перед ним человека разгоняет пылинки до огромных скоростей. Необходимо постоянно снижать количество пыли в помещении посредством влажной уборки.

*Психическая нагрузка и стресс при потере информации.* Компьютер требует сосредоточенности. Однако психическую нагрузку можно уменьшить (в работе следует делать

перерывы, необходимо следить за содержательной стороной работы за компьютером). Если компьютер "зависает", в результате действия вирусов или поломки носителей, при сбоях программ теряется важная и полезная информация, то это может вызвать нервозность, повышение давления, ухудшение сна... Нельзя столь болезненно относиться к таким проявлениям (компьютер – всего лишь «железка»), нужно создавать резервные копии файлов, содержащих важную информацию.

#### *Компьютерная зависимость.*

Иногда компьютер не только становится для ребенка няней или источником знаний, но начинает эмоционально заменять ему окружающих людей. Постепенно ребенок проводит за компьютером все больше времени, может развиться зависимость (различают психологическую зависимость от Интернета и компьютерных игр). Психика ребёнка ещё недостаточно устойчива, некоторые компьютерные игры и информация из Интернета могут привести к изменениям мировоззрения, пересмотру моральных норм и т.п. В более серьезных случаях могут возникнуть психические расстройства. Нужно обеспечить ребенку условия и возможность в реальной жизни получать то, что ему может дать виртуальный мир. Реальная жизнь должна быть яркой, насыщенной, интересной.

#### *Здоровьесберегающие технологии при работе за компьютером в школе.*

Изучение предмета информатика кроме учебника, ручки и тетради предусматривает использование компьютера, общаясь с которым, можно нанести гораздо больший вред здоровью растущему организму, чем на обычном уроке. Здоровьесберегающие технологии предполагают такое обучение, при котором дети не устают, а продуктивность их работы возрастает. Что должен сделать учитель информатики для обеспечения в школе безопасного сотрудничества ребенка с компьютером?

##### 1. Создать в кабинете соответствующие условия для работы:

- удобная мебель и её правильная расстановка (желательно иметь специальные компьютерные столы и стулья с регулируемой высотой, разместить компьютеры вдоль стен так, чтобы естественный свет падал на монитор слева и спереди),
- воздушно-тепловой режим (следует поддерживать оптимальную температуру 19- 21<sup>0</sup>С и относительную влажность 50-60%, использовать кондиционер и естественную вентиляцию при проветривании кабинета),
- освещённость (можно комбинировать естественное и искусственное освещение, следует использовать жалюзи на окнах),
- контроль над уровнем шума (он не должен превышать допустимых значений, следует ограничить количество копировальных устройств, сканеров и принтеров),
- чистота кабинета (проводить ежедневную влажную уборку),
- эстетика кабинета (использовать краску, не дающую бликов, подбирать спокойные светлые цвета для окраски мебели, стен, пола и потолка),
- грамотное оформление кабинета (должны быть в наличии инструкции по технике безопасности и правилам поведения в компьютерном классе, а также рекомендации по соблюдению правильной осанки, временные ограничения непрерывной работы за компьютером для разных возрастных категорий, комплексы упражнений для снятия напряжения).

2. Систематически проводить гимнастику для глаз, упражнения для улучшения мозгового кровообращения, снятия утомления с плечевого пояса и рук, с туловища и ног, а также физкультминутки общего назначения.

3. Тщательно контролировать выполнение санитарно- гигиенических норм пользователями в классе, проводить работу по привитию навыков правильной работы с компьютером в домашних условиях.

4. Создавать благоприятный эмоциональный климат (в одних случаях это доброе слово или народная мудрость, в других – юмор, но всегда нужно стараться понять ученика и помочь ему), у учащихся не должно быть стеснения или страха обратиться за разъяснением или помощью (эмоциональная напряжённость и скованность ведут к утомлению и усталости, чувство успеха при выполнении заданий, напротив, положительно влияет на здоровье человека).

5. Чередовать различные виды работ, т.к. смена видов деятельности (в том числе разнообразные формы работы «за компьютером» и «за теоретическим столом») является крайне необходимым условием здоровьесбережения. (Не следует забывать также, что творческий характер образовательного процесса не только способствует развитию личности учащегося, но и снижает вероятность наступления утомления.)

*Здоровьесберегающие технологии при работе за компьютером дома.*

Учитывая эти факторы вредоносного влияния компьютера на организм человека (нагрузка на зрение, стесненная поза, излучение и воздействие на психику), родители могут помочь организовать ребенку дома наиболее безопасную среду при взаимодействии с компьютером или это сделать могут сами дети (при достаточной самоорганизации).

*Для снятия нагрузки на зрение:*

- необходимо правильно организовать освещение компьютерного стола, солнечный свет не должен попадать на монитор, так как блики на экране способствуют утомлению глаз;
- следить за чистотой экрана и настройками монитора (яркость, контрастность и т.д.);
- подобрать стол и стул, которые позволяют соблюдать оптимальное расстояние от экрана до глаз (50-70см);
- необходимо каждые 10-20 минут делать перерывы – давать отдохнуть глазам (возможно ребенку подобрать специальные защитные очки для работы на компьютере);

При длительном сидении с опущенными плечами может возникнуть стойкое изменение костно-мышечной системы. Чтобы избежать стесненной позы, необходимо ребенку:

- в процессе работы на компьютере необходимо следить за соблюдением правильной осанки;
- работать за специальным компьютерным столом с выдвижной доской для клавиатуры, позволяющей ему менять позу;
- сидеть на специальном крутящемся стуле с регулируемой высотой (высота стула может быть изменена с учетом роста ребенка, кроме того, детям нравится кататься на стульях, а это невольно дает им передышки в контакте с экраном и заставляет их двигаться – менять положение тела);
- регулярно прерывать «общение» с компьютером, вставать, потягиваться, делать мини-зарядку.

Мониторы на жидких кристаллах не дают излучения. Мониторы на электронно-лучевой трубке могут являться источником излучения. Потенциал, имеющийся на кинескопе, не страшен, но электростатические поля, возникающие между экраном дисплея и лицом человека, сидящего перед компьютером, разгоняют севшие на экран пылинки до огромных скоростей, и они «впиваются» в кожу пользователя. Поэтому:

- в комнате, где стоит компьютер, нужно чаще делать влажную уборку, вытирать пыль;
- закончив работу за компьютером, желательно умыться холодной водой.

Занятия на компьютере требуют не меньшей сосредоточенности, чем вождение автомобиля. Игры требуют огромного напряжения. Негативную картину дополняет появление психологической зависимости, которая выражается в следующих патологических симптомах: у ребенка развивается чувство мнимого превосходства над окружающими, теряется способность переключаться на другие развлечения, обнаруживается бедность эмоциональной сферы. Некоторые компьютерные игры провоцируют у юных пользователей агрессивное поведение, создают культ насилия и войны. В качестве негативных последствий выделяются также сужение круга интересов ребенка, уход от реальности к созданию собственного «виртуального» мира. В связи с этим:

- чтобы снизить нагрузку на психику, следует подбирать более спокойные игры (оптимальный вариант - развивающие, расширяющие кругозор игры);
- заострить внимание на возможностях компьютера (компьютер не только для игр и развлечений, использование текстовых и графических редакторов, электронных таблиц и других подобных программ приносит много пользы);
- нужно постараться максимально оберегать психику ребенка от воздействия жестоких сцен в играх (если ребенок все же очень увлечен именно «стрелялками», нужно стараться отвлечь от таких игр, найдя другое интересное занятие, или хотя бы договориться о сокращении времени, проводимого за этими играми);

- в реальной действительности ребёнок должен быть востребован, он должен чувствовать свою значимость, ощущать любовь близких людей (если ребенок «уходит» в виртуальный мир, значит, ему чего-то не хватает в окружающей действительности). В жизни должно быть больше «живого» искреннего общения, нужно общаться, обращать внимание на то, чем он занимается и что его волнует.

Если родители не всегда имеют возможность лично контролировать использование домашнего компьютера ребенком, можно установить программу для ограничения времени работы на компьютере детей и подростков, которая позволяет создавать расписание работы ребенка за компьютером и автоматически контролировать его соблюдение, запрещать запуск нежелательных игр и программ, блокировать доступ к нежелательным сайтам в Интернете.

Интерес детей к компьютеру огромен, и нужно направить его в полезное русло. Компьютер должен стать для ребёнка равноправным партнёром, способным очень тонко реагировать на все его действия и запросы. Он, с одной стороны, - терпеливый учитель и мудрый наставник, помощник в учёбе, а в дальнейшем и в работе, а с другой стороны - творец сказочных миров и отважных героев, друг, с которым нескучно. Соблюдение несложных правил работы на компьютере позволит сохранить здоровье и одновременно открыть ребёнку мир огромных возможностей.



## **Памятка родителям будущих первоклассников.**

Учебный процесс основной вид деятельности только школьника. А ребенок 5-6 лет новые сведения о мире и людях получает через игровую деятельность. Единого для развития всех детей рецепта нет, да и быть не может: с одним нужно больше говорить, другого больше слушать, с третьим бегать и прыгать, а четвертого учить "по минуточкам" сидеть и внимательно работать. Одно ясно, готовить ребенка к школе нужно; и все, чему вы научите ребенка сейчас, а главное, чему он научится сам, поможет ему быть успешным в школе. Для вас, заботливые родители, мы создали эту памятку, чтобы вы смогли воспользоваться некоторыми рекомендациями по подготовке ребенка к школе. От того, как пройдет первый учебный год, зависит многое в последующем обучении вашего ребенка. У многих взрослых бытует мнение: будто мы готовим детей к жизни. Нет, не готовим! Они уже живут! И эта жизнь полна сложностей, противоречий, испытаний. Скоро Ваш ребёнок переступит порог школы, что существенно изменит всю его привычную жизнь. Первый класс не должен лишить ребёнка радости и многообразия жизни. Что важно сделать перед школой?

1. Развивать мелкую моторику руки ребёнка.
2. Сформировать интерес к книге.
3. Приучить соблюдать режим дня.
4. Сформировать навыки самообслуживания, самостоятельности. Помните! Характер формируется до 3-х лет.

До 7 лет идёт интенсивное интеллектуальное развитие ребёнка. Как родители могут помочь ребенку избежать некоторых трудностей

1. Организуйте распорядок дня:
2. стабильный режим дня; сбалансированное питание; полноценный сон; прогулки на воздухе.
2. Развивайте самостоятельность у детей Проверьте, как эти навыки развиты у вашего ребёнка! 1
- . Самостоятельно или после напоминаний ребёнок исполняет каждодневные правила личной гигиены (чистит зубы, умывается, чистит обувь, одежду и т.д.).
2. Выполняет утреннюю гимнастику.
3. Может отказаться от вредных, нежелательных продуктов (жевательная резинка и др.)
4. Умеет проводить элементарную гигиеническую обработку продуктов (помыть яблоко, апельсин).
5. Умеет самостоятельно одеваться, быть опрятным.
6. Умеет содержать свои игрушки и вещи в порядке.
7. Умеет самостоятельно занять себя интересным делом.
8. Умеет отдыхать, восстанавливать потраченную энергию. Через самостоятельность к организованности!
3. Формируйте у ребенка умения общаться: обратите внимание на то, умеет ли ваш ребенок вступать в контакт с новым взрослым, с другими детьми, умеет ли он взаимодействовать, сотрудничать.
4. Уделите особое внимание развитию произвольности: учите ребенка управлять своими желаниями, эмоциями, поступками. Он должен уметь подчиняться правилам поведения, выполнять действия по образцу.
5. Ежедневно занимайтесь интеллектуальным развитием ребенка: во время прогулок наблюдайте изменения в природе. Обращайте внимания на различные явления природы



(дождь, снег, радуга, листопад, туман, ветер, тучи, буря, рассвет, закат); выучите названия времен года.

Тренируйте умения определять время года на улице и картинках; используя лото и книги, учите с ребенком названия животных, растений, предметов быта, школьных принадлежностей, определяйте их особенности и назначение. развивайте связную речь детей.

Учите пересказывать сказки, содержания мультфильмов, детских кинофильмов; составляйте рассказы по картинкам; следите за правильным произношением и дикцией детей.

Проговаривайте скороговорки; можно заниматься с ребенком звуковым анализом простых слов (дом, лес, шар, суп).

Научите находить слова имеющие, например, звук «л». знакомьте ребенка с буквами и их печатным изображением, а так же звуком, обозначающим конкретную букву; научите ребенка различать и правильно называть основные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник, прямоугольник), сравнивать и различать предметы по величине (большой, меньший) и цвету; научите ребенка считать до 10 и обратно, сравнивать количество предметов (больше, меньше, столько же).

Познакомьте с изображением цифр (не надо учить их писать, только знать); научите определять положение предметов на плоскости, знать слова, обозначающие местоположение, и правильно понимать их значения: впереди, сзади, справа, слева, сверху, над, под, за, перед.

Внимание! Ребенок 5-6 лет не может работать долго, минут - временной предел, а потом он должен отдохнуть, отвлечься. Поэтому все занятия должны быть рассчитаны на минут

6. Тренируйте руку ребенка: развитию мелкой моторики руки ребенка помогут рисование, штриховка, раскрашивание небольших поверхностей, нанизывание бусинок, пуговиц, лепка, определение вслепую формы предметов (сначала самых простых, потом можно усложнять), игры с мелкими предметами (мозаика).

Внимание! При выполнении любых письменных заданий следите за правильным положением ручки (карандаша), тетради, позой школьника! Рука не должна быть сильно напряжена, а пальцы - чуть расслаблены. копируйте фигуры. Это задание способствует развитию координации, умению правильно воспринимать фигуры, расположенные на плоскости листа, различать прямые, кривые, наклонные соблюдать соотношение штрихов и положения фигур между собой.

Внимание! При выполнении графических заданий важны не быстрота, не количество сделанного, а точность выполнения - даже самых простых упражнений. Продолжительность работы минут, затем отдых, переключение и. если не надоело, еще 3-5 минут работы.

Не переходите к следующим заданиям, если не освоено предыдущее, линии должны быть четкими, ровными, уверенными.

На этапе подготовки: избегайте чрезмерных требований к ребенку; предоставляйте право на ошибку; не думайте за ребёнка; не перегружайте ребёнка; не пропустите первые трудности и обратитесь к узким специалистам (логопед, психолог, физиолог, дефектолог, педиатр); устраивайте ребенку маленькие праздники.

На заметку родителям! Первый год обучения будет самым ответственным в школьной жизни!

1. Поддержите в ребенке его стремление стать школьником. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьезное отношение к его первым



достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения и деятельности.

2. Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.

3. Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться. Когда человек учится, у него может что-то не сразу получаться, это естественно. Ребенок имеет право на ошибку.

4. Составьте вместе с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением.

5. Не пропускайте трудности, возможные у ребенка на начальном этапе овладения учебными навыками. Если у первоклассника, например, есть логопедические проблемы, постарайтесь справиться с ними на первом году обучения.

6. Поддержите первоклассника в его желании добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите, за что можно было бы его похвалить. Помните, что похвала и эмоциональная поддержка («Молодец!», «Ты так хорошо справился!») способны заметно повысить интеллектуальные достижения человека.

7. Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.

8. С поступлением в школу в жизни вашего ребенка появился человек более авторитетный, чем вы. Это учитель. Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге.

9. Учение - это нелегкий и ответственный труд.

Поступление в школу существенно меняет жизнь ребенка, но не должно лишать ее многообразия, радости, игры. У первоклассника должно оставаться достаточно времени для игровых занятий.

#### **Десять советов родителям будущих первоклассников**

Совет 1. Помните, что вы выбираете школу не для себя, а для вашего ребенка, поэтому попробуйте учесть все факторы, которые могут осложнить его обучение.

Совет 2. Обязательно познакомьтесь со школой, условиями обучения, педагогами.

Совет 3. Выясните, по какой программе будет учиться ваш ребенок, какая будет у него нагрузка (сколько уроков в день, есть ли дополнительные занятия).

Совет 4. Узнайте, когда начинаются занятия, и рассчитайте, сколько времени необходимо на дорогу в школу. Добавьте еще час на утренние процедуры и завтрак - не придется ли вставать слишком рано? Совет 5. Постарайтесь познакомиться и побеседовать с будущей учительницей вашего ребенка. Подумайте, сможет ли она учесть его особенности (захочет ли).

Совет 6. Уточните, в какое время ребенок будет возвращаться домой из школы. Это необходимо, если вы планируете какие-либо дополнительные занятия (секции, музыкальная школа, кружки).

Совет 7. Подготовьте место для занятий ребенка дома.

Совет 8. Не настраивайте ребенка только на успех, но и не запугивайте неудачами.

Совет 9. Помните, что адаптация к школе не простой процесс и происходит совсем не быстро. Первые месяцы могут быть очень сложными. Хорошо, если в этот период привыкания к школе кто-то из взрослых будет рядом с ребенком.

Совет 10. Не относитесь к первым неудачам ребенка как к краху всех ваших надежд.

Помните: ему очень необходима ваша вера в него, умная помощь и поддержка.



## **КАК ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗОВАТЬ ДОМА РАБОЧЕЕ МЕСТО ПЕРВОКЛАССНИКА?**

Купите первокласснику письменный стол. Тогда ребенок сможет сам разложить в ящики стола учебные принадлежности и научиться поддерживать порядок на рабочем месте.

Лучше, если освещение будет слева. Занавески нужно отодвинуть в сторону - основной свет должен попадать через верхнюю треть окна.

## **Профилактика сколиоза у детей**

Нарушение осанки и сколиоз позвоночника у ребенка – это самые актуальные проблемы современных родителей. Сегодня дети проводят за столом и за партой очень много времени, почти целый день: это и школьные уроки, и дополнительные послешкольные занятия, и домашние задания, и сидение за компьютером в свободное время (игры, мультфильмы, соцсети). Конечно же, такое длительное сидячее времяпровождение не проходит бесследно. Начинается неправильное развитие мышц, костей позвоночника, а далее нарушение осанки и искривление позвоночника. Вот так ребенок и сталкивается с заболеванием «сколиоз». Сколиоз довольно опасен, поскольку может негативно отразиться на здоровье ребенка.

### **Почему у детей возникает сколиоз?**

Привести к сколиозу может множество факторов. В раннем детстве причиной могут быть врожденные нарушения позвоночника. Сколиоз может развиваться из-за наследственной предрасположенности. Так называемый статический сколиоз развивается из-за разницы роста нижних конечностей. Но в большинстве случаев у детей развивается идеопатический сколиоз.

Среди школьников наиболее распространенной причиной сколиоза является неправильная осанка, приводящая к искривлению позвоночника. Иногда специалисты связывают возникновение сколиоза с нарушениями обменных процессов в соединительных тканях. Как правило, сколиоз развивается к 10-12 годам. Это происходит вследствие интенсивного роста ребенка в этот период.

### **Профилактика сколиоза.**

Начинать профилактику необходимо практически с рождения. Чтобы у крохи сформировался здоровый позвоночник, необходимо организовать спальное место. Детские матрасы не слишком мягкие и в то же время не жесткие, что способствует сохранению изгибов позвоночника во время и после сна.

Необходимо следить за осанкой, когда ребенок делает уроки. Родители должны постоянно напоминать школьнику о том, как правильно сидеть и о том, как важно здоровье позвоночника. Также необходимо регулярно проходить профилактические осмотры у ортопеда, чтобы избежать серьезных проблем.

Лечебно-профилактические мероприятия при нарушениях осанки и сколиозах должны носить комплексный характер и включать в себя организацию общего режима дня, оборудование рабочего места школьника, физическое воспитание и лечебную физкультуру. Степень их эффективности зависит от их систематического, регулярного проведения в семье, дошкольных учреждениях и в школе.

В режим дня в соответствии с возрастом ребенка было бы полезным включать оздоровительные элементы в виде ежедневной утренней зарядки, приемов закаливания, максимально возможное (не менее 1,5 часов) проведение прогулок и игр на свежем воздухе.

Особенно важным является ношение рюкзака на обоих плечах, а не сумки на одном плече!

Кроме того, обращайте внимание на то, как сидит Ваш ребенок. Если он сидит в странной позе, жалуется на дискомфорт, усталость спины, сутулится, то это повод сразу обратиться к врачу. При таких признаках нужно обязательно показать ребенка ортопеду, обследоваться и начать лечение!

***Помните! Чем раньше специалисты обнаружат сколиоз у ребенка, тем успешнее его лечение!***

Помощник врача по общей гигиене ООСН ФБУЗ «ЦГиЭ в МО» Петешова Л.Д.

## Нарушение осанки у детей

Первое впечатление о человеке формируется, в том числе и по тому, насколько ровно он держит спину, то есть по правильной осанке. Помимо благоприятного воздействия на окружающих, это еще и залог здоровья человека. Неправильная осанка влечет, кроме излишней нагрузки на позвоночник, множество проблем в работе всех систем и органов, в первую очередь, опорно-двигательного аппарата.



Люди высших классов по всему миру очень внимательно следили за осанкой детей с самого раннего возраста. **Сегодня родители мало обращают внимание на то, как ребенок держит спину.** В бесконечных родительских заботах, они следят за питанием, поведением, обучением своего малыша, а про нарушение осанки у детей дошкольного возраста родители узнают у врача, когда проблема уже появилась.

### **Как распознать нарушения осанки?**

Тело ребенка стремительно растет, поэтому и формирование осанки происходит до 24-летнего возраста. Искривление позвоночника у детей школьного возраста может быть вызвано множеством факторов, поэтому его здоровье стоит проверять ежегодно. Правильная осанка характеризуется по следующим признакам:

- Туловище расположено вертикально;
- Грудная клетка развернута;
- Мышцы живота подтянуты;
- Лопатки расположены близко друг относительно друга;
- Плечи отведены.

Патологией считают любые нарушения этих признаков. Врачи выделяют три степени искривления позвоночника:

- 1 степень – ребенок способен держать спину прямо и ровно, но забывает об этом, и в свободном положении его осанка нарушена;
- 2 степень – неровное положение позвоночника исправляется, если ребенок висит на турнике и при распрямлении тела.
- 3 степень – нарушения сохраняются даже при висе на перекладине.

### **Почему портится осанка?**

Причины нарушения осанки у детей могут быть как врожденными, так и приобретенными.

Нарушения, выявленные сразу после родов могут быть вызваны внутриутробными отклонениями при формировании позвоночного столба, родовыми травмами. Чаще всего искривления позвоночника носят приобретенный характер.

- Читайте также: [Идиопатический сколиоз в юном возрасте](#)

Причинами, по которым у ребенка нарушается осанка, могут стать социальные условия, а именно:

- Малоподвижный образ жизни;
- Неудобная мебель, ее несоответствие росту ребенка;
- Плохое освещение рабочего стола;
- Ношение портфеля на одном плече или использование вместо него сумок или пакетов и др.

Во все перечисленных ситуациях у ребенка фиксируется неправильное положение, в котором он находится длительное время, а со временем привычка сохраняется. Также на формирование осанки у детей дошкольного возраста влияет и то, как взрослые ухаживают за ними в грудном возрасте.

*Для осанки неблагоприятны ношение малыша на одной руке, присаживания ребенка до пяти – шести месячного возраста, попытки ставить малыша на ноги слишком рано, а также нахождение ходящего ребенка при прогулке постоянно только с одной стороны от родителя.*



Также развитию правильной осанки сильно мешают следующие факторы здоровья:

- Недостаточность нагрузки на мышцы;
- Лишний вес;
- Гипотрофия;
- Неразмеренный режим дня;
- Недостаточное потребление в пищу витаминов и минеральных веществ;
- Соматическая ослабленность.

#### Последствия плохой осанки

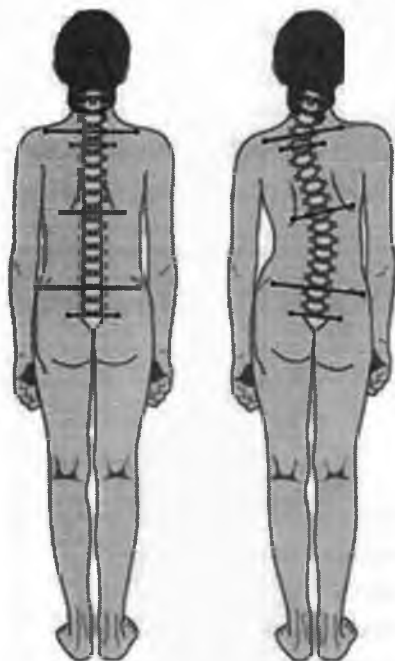
Неправильная осанка у ребенка, когда организм еще только формируется, неизбежно приводит к массе неприятностей, а именно:

- Внутренние органы опускаются, происходит их сдавливание, в результате чего могут развиваться болезни или нарушения всем систем и органов;
- Из-за нарушения нормального кровообращения становится хуже память, появляются головные боли, быстрая утомляемость;
- Объем легких заметно уменьшается;
- Появляются боли в области спины, ребенку становится тяжело долго сидеть;
- Появляется одышка, отставание в физическом развитии и другое.

Если осанка нарушена со смещением позвоночной оси в сторону, это состояние называют сколиотической дугой. От настоящего сколиоза ее можно отличить лишь путем рентгенографии. Но тем не менее, это заболевание не менее опасно, чем сколиоз и серьезные искривления влекут за собой инвалидность.

- Возможно вам нужна информация:

#### Как исправить сколиотическую осанку



Асимметричное расположение  
костей таза приводит

↓

к анатомическому нарушению  
расположению органов тазовой полости,  
что

↓

в дальнейшем может проявляться

- воспалительными заболеваниями почек,
- репродуктивных органов и
- стать причиной женского бесплодия.

Более других подвержены сколиозу девушки от 11 до 14 лет, когда она очень быстро растет, и при этом начинается половое созревание. Это происходит вследствие того, что мышечная масса не успевает за быстрым ростом скелета. Искривления позвоночника могут сопровождаться возникновением позвоночного горба. Во время осмотра такого ребенка, у него можно заметить большое выпячивание в области груди. У таких детей появляются боли в области груди, им становится сложно просто опереться на спинку стула.

### Лечение и профилактика

Скелет человека, в том числе и позвоночник, начинает формироваться задолго до рождения человека и продолжается вплоть до его взросления. Особенно важным является период до года, когда ребенок очень стремительно учится владеть своим телом: держать голову, сидеть, стоять, ходить. В это время важно не навредить позвоночнику ребенка. В этом помогут некоторые рекомендации:

- Не приучайте малыша спать на мягком и не усаживайте его на подушки.
- С самого рождения ребенка стоит периодически выкладывать на животик, а после трех месяцев его бодрствование должно проходить преимущественно в таком положении.
- Не стоит водить ребенка за руки до того, пока он не научился ходить. То же самое касается и присаживания малыша – не стоит сажать его в стульчик, между подушек или на коленки до того, пока он не начал делать этого самостоятельно.
- Не стоит постоянно таскать ребенка на одной руке.
- Следить за тем, насколько правильно малыш держит спину при сидении на стуле можно уже с двух – трех лет.

Особо внимательно нужно следить за правильной осанкой у школьника, поскольку повышенные нагрузки при длительном сидении за партой или у компьютера провоцируют развитие нарушений осанки у подростков.

- Читайте также: [Лфк при сколиозе у детей](#)

Предотвратить все возможные негативные последствия можно, с помощью лечения методами исправления осанки у детей, которые можно применять и взрослым.

### Корректирующий корсет

Уже несколько веков назад европейская знать широко использовала жесткие корсеты, которые не позволяли им сутулиться. А японским молодым людям специально вшивали в одежду тяжелые деревянные или металлические пластины, которые вынуждали тех держать спину прямо.

Сегодня корректирующий корсет можно приобрести в аптеках и ортопедических магазинах. Он подбирается строго индивидуально, в зависимости от роста и размеров спины ребенка или взрослого. Но изначально необходимо проконсультироваться с врачом – ортопедом о том, когда и



сколько нужно носить корсет. Это приспособление поможет выработать у человека привычку держать спину прямо, поскольку согнуться в нем достаточно затруднительно.

*При правильном подборе размера и соблюдении рекомендаций, корректор осанки абсолютно безопасен всем без исключения и несет только положительный эффект.*



## **Спорт**

Формирование осанки у детей дошкольного возраста невозможно без регулярных физических нагрузок. Спортивные занятия – самая эффективная мера для коррекции осанки у детей. Но если нарушения запущены и имеют выраженный характер, стоит сначала проконсультироваться с лечащим врачом. Он поможет определить наиболее эффективные и безопасные виды спорта и упражнения для конкретного случая нарушения. Самыми лучшими для лечения нарушений осанки у ребенка являются физические занятия плаванием, танцами, гимнастикой, конным спортом, йогой.

## **ЛФК**

О том, как исправить неправильную осанку у подростка, расскажет врач – специалист по ЛФК. Существуют специальные комплексы упражнений, направленные преимущественно на укрепление спинных мышц и улучшение работы всего мышечного аппарата человека. Такие занятия следует проводить регулярно в виде утренней зарядки или же для отдыха после школьных уроков. Если у ребенка тяжелый случай искривления позвоночника, начинать лечение ему лучше в специальном кабинете ЛФК под контролем специалиста.

Помощник врача по общей гигиене ООСН ФБУЗ «ЦГиЭ в МО» Петешова Л.Д.

## **Профилактика близорукости (миопии)**

Профилактика близорукости становится важнейшим инструментом в борьбе с ее осложнениями и сохранением хорошего зрения.

Миопией страдает каждый третий житель планеты. Частота близорукости среди населения России и стран СНГ не только не имеет тенденции к снижению, но и повсеместно увеличивается.

**Около трети учеников младшей школы страдают близорукостью и носят очки. Профилактика близорукости необходима для сохранения хорошего зрения.**



Если посмотреть на учеников начальной школы, то, как минимум, треть из них будет носить очки. Зрительные нагрузки в школе, всевозможные компьютеры и гаджеты, провоцируют прогрессирование этого заболевания. А вместе с тем, как вы понимаете, растет и число серьезных осложнений, которые напрямую связаны с близорукостью.

Именно поэтому, профилактика близорукости становится важнейшим инструментом в борьбе с ее осложнениями и сохранением хорошего зрения.

### **Профилактика нарушений зрения у малыша: что нужно знать будущей маме**

Профилактика близорукости начинается в антенатальном периоде. Прием фолиевой кислоты первые недели беременности – профилактика развития аномалий строения нервной трубки.

Нервная система тесно связана с органом зрения, поэтому не стоит пренебрегать рекомендациями врача о приеме фолиевой кислоты, поливитаминов и других средств.

Необходимо исключить воздействие вредных факторов: табачного дыма, алкоголя, рентгеновского излучения и т. д. Описанные мероприятия профилактики помогут повысить шансы будущего малыша на здоровое зрение.

### **Профилактика близорукости у детей**

Профилактику близорукости надо проводить с самых первых дней жизни. При значительной зрительной нагрузке на близком расстоянии мышцы глаз находятся в постоянном напряжении, провоцируя рост глаза в длину. Чем длиннее глаз, тем степень миопии выше.

**При сильных нагрузках на близком расстоянии мышцы глаз находятся в постоянном напряжении, провоцируя рост глаза в длину, тем самым, увеличивая близорукость.**



Приводим вам ряд конкретных действий, которые необходимы для профилактики миопии у детей с раннего возраста:

- Первые детские книги должны быть с крупными и четкими картинками, что позволяет избежать зрительного напряжения.
- Комната ребенка должна быть светлой и хорошо освещенной. Нельзя допускать, чтоб ребенок играл с мелкими предметами, рассматривал картинки или рисовал при слабом освещении.
- Приучайте ребенка писать, рисовать сидя за столом. При этом обязательно следите за осанкой ребенка. Расстояние от глаз до стола должно быть не меньше, чем расстояние от локтя ребенка до его кисти. Освещение стола должно быть достаточным. Не экономьте на настольных лампах и настенных светильниках.
- Телевизор не рекомендуется смотреть детям младше 3-х лет. Более страшим деткам разрешается смотреть телевизор не более 30 мин подряд. И расстояние до телеэкрана должно быть не меньше 3-х его диагоналей. Все эти правила касаются и компьютеров.
- Первые книги для самостоятельного чтения должны быть с крупным шрифтом. Не приучайте ребенка читать лежа и сами не подавайте дурной пример. Если очень хочется почитать перед сном, сядьте в кровати, подложив что-нибудь под спину. Важно, чтоб расстояние до книги было 33-35 см.
- Не первом году жизни окулист должен осмотреть ребенка в первые три месяца жизни, затем в 6 и 12 месяцев. В годик ребенка обследуют с обязательным расширением зрачков и определением истинной рефракции. Детям из группы риска (миопия у близких родственников, ретинопатия недоношенных и т.д.) возможно потребуются более частые визиты к специалисту.
- Важно и правильное питание для профилактики близорукости – для глаз полезны витамины А,С, каротин и кальций, содержащийся в молочных продуктах.

### **Профилактика близорукости у взрослых**

Для профилактики миопии и ее прогрессирования в любом возрасте наиболее значимую роль играет правильная организация зрительной нагрузки, так называемая гигиена зрения. Мы приводим несколько эффективных правил для профилактики близорукости у взрослых:

- Нельзя читать лежа, особенно на боку, так как при этом глаза находятся на разном расстоянии от текста.
- Не рекомендуется читать в транспорте, так как при постоянном движении глазам ежесекундно приходится фокусироваться на новое, изменившееся, расстояние, что сильно утомляет мышечный аппарат глаза.



**В профилактике близорукости важную роль играет создание комфортных условий для работы и учебы, а также, чередование зрительных нагрузок с отдыхом**

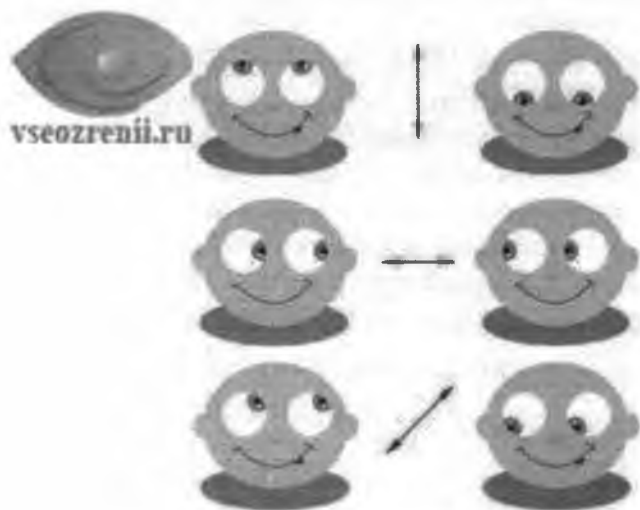
- В профилактике развития близорукости большую роль играет освещенность. Известно, что зрительные функции, такие как острота зрения, контрастная чувствительность, резко снижаются в условиях плохой освещенности. В помещении рекомендованы лампы дневного света, имитирующие естественный свет.

- Должно быть правильное освещение непосредственно рабочей поверхности. Свет должен падать слева. Мощность настольной лампы не менее 60 Вт. Лампа должна быть прикрыта непрозрачным абажуром, чтобы прямые лучи света не попадали в глаза.
- Телевизор нужно смотреть с расстояния не меньше 3-х его диагоналей. Не рекомендуется смотреть телевизор в полной темноте. Да, когда внешнее освещение отключено, изображение на экране кажется более контрастным, через некоторое время большая разница между ярким свечением экрана и темным фоном комнаты вызывает зрительное утомление.
- При работе за компьютером желательно размещать монитор чуть выше уровня глаз и на расстоянии 35-40 см от глаз. Шрифт должен быть 12-14 размера при масштабе 100%. Если Вы печатаете или читаете более мелкий шрифт, увеличьте масштаб, и наоборот – если масштаб меньше 100% при длительной работе за компьютером увеличьте размер шрифта. Также важна контрастность изображений на мониторе. Если контрастность низкая, глазам приходится больше напрягаться.
- Периоды непрерывной зрительной работы должны ограничены. На каждые 40-50 мин зрительной нагрузки должно приходиться не менее 5 мин отдыха. При существующей близорукости для профилактики ее прогрессирования необходимо сократить время непрерывной работы до 30-20 мин (в зависимости от степени миопии), а время отдыха увеличить до 10 мин.
- При наличии профессиональной вредности по зрительной нагрузке – работа с мониторами 4 и более часов в день, работа с мелкими объектами – ежегодно необходимо проходить профилактический осмотр у офтальмолога.

### Тренировка аккомодации

Аккомодация – это процесс, позволяющий глазам фокусироваться на предметах, расположенных как на далеком, так и на близком расстоянии.

При значительной зрительной нагрузке аккомодационные мышцы находятся в постоянном напряжении. Развивается так называемый спазм аккомодации, который проявляется снижением зрения вдаль, имитируя появление или усиление близорукости. Если вовремя не снять спазм аккомодации, то постепенно развивается истинная близорукость.



### Exercises for eyes

#### Упражнения и гимнастику для глаз можно выполнять для профилактики близорукости прямо на рабочем месте.

Существует ряд упражнений для тренировки аккомодации и профилактики развития близорукости, выполнять которые можно даже сидя на рабочем месте. Например, можно рисовать в воздухе глазами различные геометрические фигуры. Наиболее популярна и проверена временем гимнастика для глаз, разработанная известным офтальмологом, профессором С.Э. Аветисовым. Подробнее об этом комплексе упражнений читайте в нашей статье «Гимнастика для глаз».

Важно знать, что гимнастика для глаз будет эффективной, если ее выполнять регулярно – как минимум дважды в день по 3-5 мин.

### **Спорт как профилактика близорукости**

Всем известно благотворное влияние спорта на здоровье и общее самочувствие. В значительной степени это правило относится к здоровью глаз.



**Здоровый образ жизни и активные виды спорта являются важным фактором в профилактике близорукости, особенно бег, плавание и велосипед.**

Офтальмологи очень рекомендуют виды спорта, наиболее подходящие людям, страдающим с близорукостью или в качестве профилактики:

- Плавание
- Велосипед
- Бег
- Фитнес

Виды спорта, которые связаны с подъемом больших тяжестей, напротив, увеличивают риск развития и прогрессирования миопии.

Виды спорта, связанные с постоянным сотрясением головы, например, единоборства, прыжки в воду и т.п., значительно повышают риск развития осложнений близорукости, таких как разрывы и отслойка сетчатки. Вот почему очень важно вовремя проходить регулярные профилактические осмотры при близорукости у врача, включающие осмотр сетчатки с широким зрачком.

Помощник врача по общей гигиене ООСН ФБУЗ «ЦГиЭ в МО» Петешова Л.Д.