ЭКИПИРОВКА БУДУЩЕГО ПЕРВОКЛАССНИКА

Одна из важных проблем для родителей будущих первоклассников – как экипировать к школе своего ребенка.

К детской одежде предъявляются определенные требования. Это связано с тем, что детский организм имеет свои особенности терморегуляции. Дети чаще подвержены изменениям теплового состояния, как в сторону перегревания, так и в сторону охлаждения. Лучшими тканями для изготовления детского белья следует признать хлопчатобумажные ткани и хлопчатобумажный трикотаж. Среди возможных тканей – натуральный шелк и шерсть, а из синтетических – вискоза. Бельевые изделия из нейлона, капрона и других синтетических волокон нужно исключить из детского ассортимента. Платье, костюм или другая одежда должны соответствовать росту и размеру ребенка, быть удобными и практичными в носке, легко стираться.

Теперь поговорим об обуви. Детская обувь должна отвечать ряду гигиенических требований. Они обусловлены в первую очередь анатомо-физиологическими особенностями детской стопы. У детей стопа имеет веерообразную форму, относительно более длинную заднюю ее часть. Но что особенно важно, - скелет стопы ребенка образован хрящами. Ее окостенение завершается лишь с окончанием роста ребенка, поэтому следует помнить о том, что под влиянием различных механических воздействий стопа может легко деформироваться. Основным показателем размера обуви служит длина стопы, которая определяется расстоянием между наиболее выступающей точкой пятки и концом самого длинного пальца (первого или второго). Покупая обувь для ребенка, помните, что длина следа в детской обуви должна всегда быть больше стопы на 10 мм. Этот запас, который определяется полугодовым приростом стопы, позволит создать условия для ее естественного роста, а также обеспечит свободное удлинение стопы, которое происходит во время ходьбы и во время нагрузок. Обувь, которая не дает возможности пальцам стопы правильно и свободно размещаться, со временем деформирует пальцы, на стопах могут появиться потертости и мозоли. Материалы, применяемые для изготовления детской обуви, должны обладать хорошей воздухо и паропроницаемостью, мягкостью, гибкостью и хорошими теплозащитными свойствами. Лучшим материалом для верха и низа детской обуви признана натуральная кожа. Резиновая обувь, спортивная – кеды, полукеды, кроссовки – должны использоваться только по их прямому назначению. Исключительно большое значение для развивающейся детской ноги имеет гибкость подошвы обуви. Кроме того, важно обратить внимание на то, чтобы задник в обуви был достаточно прочным. Детская обувь должна обязательно иметь каблук. Это требование относится и к домашней обуви.

Не последнее место занимает вопрос о том, в чем удобно носить школьные принадлежности. На чем остановить свой выбор: портфель, сумка с плечевым ремнем, дипломат, ранец? Наш совет – ранец или рюкзачок. Как сделать правильный выбор из множества вариантов. Ранец или рюкзак должен быть сделан из легких, прочных с водоотталкивающей пропиткой или покрытием, удобных для очистки, материалов. Очень важно, чтобы задняя стенка ранца и особенно рюкзачка была уплотнена, хорошо прилегала к спине, «держала» позвоночник, не давая ему возможности искривляться. Плечевые ремни должны регулироваться по длине. Чтобы они не врезались при носке, их ширина в верхней части должна быть не мене 3,5-4,0 см. При выборе рюкзака или ранца обратите внимание на его вес. Пустым он не должен быть больше 700г.