Школьный ранец

 Очень важно (особенно в младших классах) правильно подобрать школьный ранец. Основные критерии: широкие, регулируемые по длине ремни с амортизирующими прокладками, жёсткая недеформируемая спинка. Портфели (ранцы) ученические должны иметь детали и (или) фурнитуру со светоотражающими элементами на передних, боковых поверхностях и верхнем клапане и изготовляться из материалов контрастных цветов. Вес ранца не должен превышать: для учащихся начальных классов — 0,7кг, для учащихся средних и старших классов — 1кг. В целях профилактики нарушения осанки обучающихся рекомендуется для начальных классов иметь два комплекта учебников: один — для использования на уроках в общеобразовательной организации, второй — для приготовления домашних заданий.

  Школьная форма

Одежду нужно выбирать только из качественных, натуральных материалов. Синтетика обладает целым рядом минусов, которые перечеркивают все ее достоинства:

- одежда из синтетики не пропускает воздух и не согревает в холод – ребенок потеет и может простудиться;

-синтетические ткани накапливают статическое электричество – у школьника повышается утомляемость и раздражительность, он хуже усваивает материал;

-синтетика легко притягивает грязь и микробов.

Если изделие будет полностью из синтетических волокон, тело ребёнка не будет дышать, начнет потеть. Возможно возникновение аллергических заболеваний. Часто будет электризоваться. Состав тканей оптимальный состав тканей для школьной формы: верхний слой одежды (изделие) должен содержать не менее 35% натурального волокна или вискозы; подкладка (как 2-й слой) должна быть сделанной из 100% натурального волокна или вискозы (искусственные волокна). Это необходимо, для постоянной воздухопроницаемости; блузы и рубашки - содержание натурального волокна или вискозы не менее 65%, чтобы проверить устойчивость краски, намочите маленький участок ткани и потрите – качественная ткань не оставит следы краски на пальцах; качественная ткань на форму не будет пропускать свет сквозь полотняное переплетение.

Режим дня

Правильно организованный режим дня позволит предотвратить раздражительность, возбудимость и сохранит трудоспособность ребёнка в течение дня. Если вы заметили, что ваш ребёнок сильно устаёт, к концу дня становится вялым и нервным, а успеваемость страдает, постарайтесь правильно организовать его режим, и негативные симптомы, скорее всего, исчезнут сами.   Наибольшее влияние на состояние здоровья школьника оказывают количество и качество сна, питание и двигательная активность.

У детей при недостатке сна может нарушаться поступление в кровь специфических гормонов, что отрицательно сказывается на их росте и развитии. У детей, недосыпающих 2–2,5 часа, уровень работоспособности на уроках снижается на 30 % по сравнению с детьми, «высыпающими» свою норму. Для преодоления проблем с засыпанием следует соблюсти некоторые условия: ложиться спать в одно и то же время; ограничивать после 19 часов эмоциональные нагрузки (шумные игры, просмотр фильмов и т.п.); сформировать собственные полезные привычки: вечерний душ или ванна, прогулка, чтение и т. п.

С уважением,

# Начальник отдела В. П. Куприянов

исп. Мусатов Е.А.

8(47375)4-15-24