

На заметку родителям: как выбрать школьный рюкзак

В современном мире актуальной проблемой здоровья у детей остается проблема формирования и сохранения красивой фигуры и правильной осанки тела.

Важным аспектом является выбор ранца или ученического портфеля, соответствующего требованиям.

В преддверии нового учебного года ТО Роспотребнадзора по Ростовской области в г. Новочеркасске, Аксайском, Багаевском, Весёловском районах напоминает, что требования безопасности, предъявляемые к ученическим портфелям и ранцам для детей и подростков, установлены положениями:

- Закона РФ от 07.02.1992 N 2300-1 «О защите прав потребителей»;
- технического регламента Таможенного союза «О безопасности продукции, предназначенной для детей и подростков» (ТР ТС 007/2011).

Продавец (исполнитель) обязан передать потребителю товар, качество которого соответствует договору (п. 1 ст. 4 Закона Российской Федерации «О защите прав потребителей» (далее — Закон)).

В соответствии с пунктом 1 статьи 10 Закона изготовитель (исполнитель, продавец) обязан своевременно предоставлять потребителю необходимую и достоверную информацию о товарах, обеспечивающую возможность их правильного выбора. По отдельным видам товаров перечень и способы доведения информации до потребителя устанавливаются Правительством Российской Федерации.

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 без учебников должен быть для обучающихся начальных классов не более 700 грамм и для обучающихся средних и старших классов — не более 1000 грамм.

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.

Допускается увеличение размеров не более чем на 30 мм.

В качестве ориентировочного теста для проверки соответствия веса ранца с учебниками и тетрадями нормативным требованиям используется вычисление отношения веса ранца к весу ребенка. Оптимальное соотношение составляет 1:10. Такой подход учитывает и индивидуальные возможности ребенка.

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.

Хороших покупок и успехов в новом учебном году!

На заметку родителям: выбираем правильную детскую обувь

Для сохранения и укрепления здоровья ребенка очень важно уделять внимание не только одежде, но и детской обуви.

Обувь как специальная часть одежды охраняет организм от неблагоприятных метеорологических воздействий (высокой и низкой температуры, дождя, снега, ветра, пыли) и механических повреждений. Важной ее функцией является обеспечение благоприятного микроклимата вокруг стопы.

Родителям очень важно знать, что детская обувь должна отвечать всем гигиеническим требованиям, быть удобной, а самое главное безопасной и безвредной для детей.

Обувь ребенку подбирается индивидуально. Очень важно выбрать правильный размер обуви. Нельзя покупать обувь без примерки.

При выборе обуви очень важно обращать внимание на материал. Выбирайте обувь, изготовленную из натуральных (природных) материалов таких, как натуральная кожа, текстиль, войлок. Самым важным свойством этих материалов является то, что они адаптируются к анатомической форме ноги.

Обувь должна свободно и легко облегать стопу, без сжатия.

Детская обувь должна иметь достаточно просторную круглую носовую часть, которая предоставляет необходимое место для пальцев. Не рекомендуется выбирать модную остроносую детскую обувь. Если от такой покупки нельзя отказаться, необходимо помнить, что эту обувь нельзя использовать для каждодневной носки.

Задник должен быть жестким (но не грубым), плотным и высоким. Не должно происходить никаких нежелательных боковых движений пяточной части ноги. Поэтому любая детская обувь, кроме сандалий, должна иметь достаточно жесткий, высокий и хорошо облегающий ногу задник.

В обуви не допускается:

- открытая пяточная часть для детей в возрасте до 3 лет;
- нефиксированная пяточная часть для детей в возрасте от 3 до 7 лет, кроме обуви, предназначенной для кратковременной носки.

Хорошую фиксацию ноги в обуви обеспечивает соответствующий фасон верха, потому что именно верх удерживает ногу в нужном положении и защищает её от повреждений и неосторожностей при ходьбе. В самых маленьких размерных группах обувь должна быть по щиколотку (лодыжку). Идеальным способом фиксации обуви на стопе является шнуровка, которая позволяет надежно и правильно зафиксировать ногу ребенка.

Каблук – широкий и невысокий, 0,5-1 см.

Подошва – рифленая (чтобы не скользила) и полужесткая, но гибкая.

Возьмите обувь за носок и задник и попробуйте согнуть. Если подошва пружинит, значит она такая, как надо. Швы не должны ощущаться.

Безопасность детской обуви регламентируется техническим регламентом Таможенного союза ТРТС 007/2011 «О безопасности продукции, предназначенной для детей и подростков».

Перед выпуском в обращение детская обувь в зависимости от ее назначения должна пройти подтверждение соответствия данному нормативному документу в виде сертификации или декларирования. Продавец по требованию потребителя обязан ознакомить его с документом, подтверждающим соответствие изделия действующим требованиям.

Обувь, прошедшая оценку, маркируется единым знаком обращения продукции.

Внимательно изучите маркировку обуви, она должна быть на русском языке и содержать следующую информацию: о производителе, размере, модели и(или) артикуле изделия, материале верха, подкладки и подошвы, условиях эксплуатации и ухода за

обувью. Не допускается использование указаний «экологически чистая», «ортопедическая» и других аналогичных указаний без соответствующего подтверждения.

Каждая пара детской обуви должна быть снабжена цифровой маркировкой. Это уникальный код в формате Data Matrix (квадрат с черными и белыми квадратиками внутри). Он наносится на коробку, ярлык (вшивной/навесной) или на товар. Продукцию можно проверить с помощью приложения «Честный знак», которое можно скачать для смартфонов на базе [iOS](#) и [Android](#).

При выявлении продукции детского ассортимента (одежда, обувь, кожгалантерейные изделия и т.д.) без сопроводительных документов, подтверждающих качество, должной маркировки, в целях пресечения нарушения обязательных требований необходимо обращаться с обращением в Роспотребнадзор любым удобным способом (как в письменном виде, так и в форме электронного документа с авторизацией в ЕСИА).

На заметку родителям: Выбираем канцелярские товары

До начала учебного года остается менее месяца — самое время задуматься о покупке школьных принадлежностей!

Правильно выбранные школьно-письменные принадлежности помогут школьнику безопасно и комфортно использовать их в процессе обучения. Особенно это важно для первоклассников.

Любые школьно-письменные принадлежности должны быть безопасны для здоровья ребенка по органолептическим и санитарно-химическим показателям.

Основные требования к школьной канцелярии установлены требованиями ТР ТС 007/2011 «О безопасности товаров для детей и подростков».

Интенсивность запаха изделий должна быть минимальной (не превышать 2 баллов). Изделия не должны оказывать местного кожно-раздражающего действия.

При выборе шариковых ручек необходимо учитывать возраст ребенка. Шариковая ручка с толщиной стержня 0,5-0,7 мм лучше подходит для начальной школы. Не стоит выбирать толстые и скользкие принадлежности. Перед покупкой в магазине следует попробовать ею написать самостоятельно или предложить сделать это ребенку. Ручка должна удобно ложиться в руку ребенка, паста не должна пачкать бумагу.

Карандаши должны быть средней степени мягкости грифеля (твердо-мягкие). На деревянном покрытии она обозначена аббревиатурами «ТМ» или «НВ». Длина карандаша с резинкой не должна превышать 19 см. Наиболее удобны и эргономичны карандаши трехгранной формы, они научат правильно располагать пальцы школьника.

Фломастеры следует покупать те, которые легко смываются с одежды и рук школьника, не скрипят при письме. Чтобы они быстро не пересыхали, стоит остановиться на позициях с вентилируемым колпачком.

Главный критерий тетрадей-плотность листва, которая должна быть высокой, чтобы чернила не просвечивали на другой его стороне. Выбирать с закругленными краями-это позволит прослужить тетради больше времени. Также специалисты советуют покупать тетради с чуть желтоватой или синеватой бумагой: «спящая» белизна плохо влияет на зрение школьника. Применение глянцевой бумаги не допустимо.

Приобретая принадлежности для уроков изобразительного искусства, предпочтение отдавайте пластилину на основе натуральных компонентов, который податлив и удобен для лепки, а также уменьшает риск к аллергическим реакциям.

При покупке красок для рисования внимательно читайте информацию, размещенную на упаковке, о том, для детей какого возраста предназначен товар. Краски должны быть однородными, не пересохшими, не обладать резким неприятным запахом.

На канцелярских товарах должна быть достоверная, читаемая и доступная для осмотра маркировка. Маркировка должна быть напечатана на русском языке и содержать следующую информацию:

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

Маркировка может быть расположена на этикетке, упаковке или листке-вкладыше.

В случае продажи товара, не соответствующего обязательным требованиям законодательства по качеству и безопасности, без необходимой информации, потребители имеют право обратиться с претензией к продавцу и требовать либо обмена товара с недостатками, либо расторжения договора купли-продажи и возврата уплаченной за товар денежной суммы.

От правильного выбранных школьно-письменных принадлежностей зависит здоровье школьника, его успехи в учебе.

На заметку родителям: выбираем школьную форму для ребенка

Важно помнить, что в школьной форме ребенок 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 ребенка микроклимат так называемого пододежного пространства — это температура тела, влажность, паро- и воздухопроницаемость. 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 ребенок находится в образовательном учреждении длительное время, должна быть сшита из натуральных материалов, соответствующих требованиям биологической и химической безопасности, предъявляемым к швейным изделиям, текстильным материалам.

При покупке школьной формы призываем обращать внимание на следующие важные моменты, в частности:

Изучить маркировку. На ярлыке должны быть указаны страна-производитель, данные об изготовителе, название изделия, дата выпуска, состав ткани, размер и единый знак обращения на рынке (ЕАС). Информация должна быть на русском языке, а для импортных товаров — с использованием латинского алфавита для страны и адреса производителя.

Проверить символы ухода. Значки на этикетке или ярлыке подскажут, как стирать, гладить и сушить изделие. Правильный уход продлит срок службы формы и сохранит её свойства.

Обратить внимание на запах. От одежды не должно исходить резкого или неприятного аромата — это может указывать на наличие вредных химикатов, использованных при окраске или обработке ткани.

Запросить документы соответствия. Продавец обязан показать сертификаты или декларации, подтверждающие безопасность товара.

Примерить одежду на ребёнка. При покупке школьной формы необходимо правильно подобрать размер, убедившись, что ребёнку в ней удобно как в сидячем положении, так и при ходьбе.

Приобрести несколько комплектов формы. Это позволит чередовать их в течение недели, обеспечивая гигиену и свежесть.

Подготовка к школе: перестраиваемся на школьный режим заранее

В преддверии нового учебного года необходимо напомнить простые правила подготовки ребенка к школе.

Очень важно в повседневной жизни школьника соблюдение режима дня. Особенно это актуально для первоклассников, так как помогает школьнику привыкать к новой жизни и правильно сочетать отдых и учёбу. Наибольшее влияние на состояние здоровья школьника оказывают количество и качество сна, питание и двигательная активность.

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 («ритуал»): вечерний душ или ванна, вечерняя прогулка, чтение и т. п. Кровать у ребёнка должна быть ровной, не провисающей, с невысокой подушкой. Комнату нужно хорошо проветривать.

Примерные нормы ночного сна для школьников: в 1-4 классе — 10-10,5 часов, 5-7 классы — 9,5-10 часов, 6-9 классы — 9-9,5 часов, 10-11 классы — 8-9 часов. Первоклассникам рекомендуется организовывать послеобеденный дневной сон продолжительностью до 2 часов.

Важно подготовить ребенка к школе, купить все необходимые принадлежности для его учебной деятельности.

Наиболее важный и ответственный шаг – выбор школьной формы. При ее покупке важно помнить, что в этой одежде ребенок будет проводить до 5–6, а то и больше часов. Поэтому в первую очередь школьная форма должна обеспечить сохранение детского здоровья. Школьная форма ребенка должна быть безопасной для его здоровья — это один из основных критериев при её выборе.

Требования к одежде детей и подростков определяются положениями технического регламента Таможенного союза «О безопасности продукции, предназначенной для детей и подростков» (ТР ТС 007/2011). Школьная форма — это одежда второго слоя. К тканям для изготовления школьной формы предъявляются следующие основные требования: биологическая и химическая безопасность, хорошая гигроскопичность, воздухопроницаемость, устойчивость окраски. Перед выпуском в обращение на рынок детская одежда должна пройти оценку (подтверждение) соответствия в форме декларирования или сертификации, гарантирующий безопасность ткани, из которой сшито изделие. На изделие должен быть документ о соответствии.

При выборе школьной формы внимательно изучите маркировку изделия, где должна содержаться следующая информация: место изготовления, название и адрес изготовителя, полное наименование конкретного изделия, состав ткани с разъяснением процентного содержания натуральных и синтетических волокон в ткани и в подкладке формы, инструкция по правилам ухода за одеждой.

Предпочтительнее отдавать приоритет тканям, состоящим из натуральных материалов. Лучше всего подходят для школьной формы хлопок и лён для осеннего и весеннего времени, шерсть и кашемир — для зимы.

Форма с содержанием синтетических волокон более 55% может быть дешевле, но на этом все её достоинства заканчиваются. Несоответствие используемой школьной

формы её функциональному назначению, на фоне несовершенных в детском возрасте механизмов терморегуляции и с учётом природно-климатических условий приводит к простудным заболеваниям, а снижение функционального назначения одежды 1-го и 2-го слоёв — к кожной заболеваемости.

При покупке изделия предлагаем обратить внимание на запах. Наличие неприятного запаха может свидетельствовать о содержании в текстильных материалах вредных или даже опасных химических веществ, используемых при окраске ткани.

Помимо школьной одежды (особенно для школьников младших классов) важной составляющей является удобство и вес ранцев. Учебники и тетради целесообразно носить в ученическом ранце, а не в сумках, портфелях и т.п. Ношение книг и прочих школьных принадлежностей в ранце на спине способствует равномерному распределению нагрузки, формирует правильную осанку, освобождает руки.

Родителям нужно помнить, что оптимальный вес ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей для учащихся 1-2-х классов не должен превышать 1,5 кг, 3-4-х классов — 2 кг, 5-6-х классов — 2,5 кг, 7-8-х классов — 3,5 кг, 9-11-х классов — 4 кг. Оптимальный вес ранцев без учебников для учащихся 1-4 классов составляет не более 700 г. При этом ранец должен иметь широкие лямки (4-4,5 см), обеспечивать плотное прилегание к спине ребенка.

Также следует обратить внимание на наличие светоотражающих элементов на передних, боковых поверхностях и верхнем клапане ранца.

Рабочий стол: правильно организуйте рабочее место школьника — условия, в которых обучается и выполняет домашние задания ребёнок, ощутимо влияют на его успеваемость и здоровье. Стол, за которым занимается ребёнок, должен стоять так, чтобы дневной свет падал слева (если ребёнок — левша, то наоборот), аналогично должно быть налажено полноценное искусственное освещение. Свет от настольной лампы не должен бить в глаза, избежать этого позволяет специальный защитный козырёк (абажур).

Питание: правильно организованный режим питания прежде всего включает соблюдение времени приёмов пищи и интервалов между ними. Промежутки между приёмами пищи у школьников не должны превышать 3,5-4 часов. Для школьников рекомендуется 4х-5ти-разовое питание. Рацион должен быть сбалансированным по составу, содержать необходимое количество белков, жиров, углеводов, пищевых волокон, витаминов и минералов.

Игры и прогулки: продолжительность прогулок, подвижных игр и других видов двигательной активности должна составлять как минимум 3-3,5 часа в младшем возрасте и 2,5 часа у старшеклассников.

Как правило, грамотно организованный родителями день школьника быстро приносит положительные изменения в его настроении, самочувствии и успеваемости.