**О ШКОЛЬНОЙ ФОРМЕ И ШКОЛЬНОМ РАНЦЕ**

Как известно времена коричневых шерстяных платьев и черно-белых фартуков уже давно остались позади. Официально школьную форму как обязательную отменили в 1992 году. Теперь каждая школа может сама решать, нужна ей форма или нет. Психологи и пре подаватели считают, что в форме дети смотрятся не только аккуратнее и опрятнее, но форма так же делает ребенка более дисциплинированным и собранным во время занятий. Кроме того, форма объединяет ребят, в какой - то мере предотвращает конфликты по социальному статусу и не вызывает у детей зависти и неуверенности в себе. В настоящее время существует огромное количество комплектов школьной формы.

Роспотребнадзор рекомендует родителям при выборе формы убедиться, что ребенку в ней удобно как в сидячем положении, так и при ходьбе. Школьная одежда должна формировать комфортный для ребенка микроклимат так на- зываемого пододежного пространства – это температура тела, влажность, паро- и воздухо- проницаемость. Максимально допустимое содержание синтетических волокон в ткани для школьной формы не более 55%. Хлопок и лен лучше подходят для осеннего и весеннего времени, шерсть и кашемир для зимы. Неправильно подобранный костюм может спровоцировать заболевания кожи – контактный и атопический дерматиты.

 При продаже школьной формы продавец обязан предъявить декларацию или сертификат на каждое изделие.

 Одним из важных элементов школьной экипировки является ранец. Обращаем внимание на экземпляры с ортопедической жесткой спинкой, которая будет фиксировать позвоночник ребенка и предотвращать давление содержимого ранца на детскую спину. При этом спинка должна держать форму и не деформироваться, каким бы испытаниям не подвергался ранец.

 Школьный ранец без наполнения может достигать веса 1 300 грамм, а со всеми принадлежностями не причинит вреда здоровью ребенка, если будет весить 15-20% от веса ребенка.

 Школьный ранец должен иметь широкие лямки (оптимально 40 мм) со специальными мягкими подушечками. Длина лямок должна легко регулироваться, чтобы обеспечить правильное расположение ранца на спине. При правильной посадке ранец должен идеально прилегать к спине, а верхний край ранца находиться на уровне плеч. На спинке и внутренней стороне лямок желательно наличие воздухопроницаемого материала, благодаря которому спина ребенка всегда будет оставаться сухой.

 Предпочтительны ранцы со светоотражающими элементами. Портфели, сумки недопустимы для школьников, поскольку создают боковые нагрузки, независимо от веса портфеля, приводят к сколиозу – опасному боковому искривлению еще неокрепшего детского позвоночника. Перед тем, как оплачивать понравившийся ранец, предложите ребенку его примерить. Проверьте, можно ли, регулируя длину лямок, добиться правильного положения ранца на спине ребенка. Учитывая, что зимой его придется надевать на теплую куртку, летом - тонкую одежду.

Ну и конечно, выбирать школьную форму и ранец стоит такие, которые не только подойдут ребенку, но и понравятся маленькому владельцу.

2023 г.