

Школьное приданое

Правильные форма, сменная обувь и ранец сохранят здоровье

До начала учебного года остаётся неделя. Как выбрать среди множества школьных товаров вещи не только нужные, но и полезные для ребёнка? Прислушайтесь к советам Марины СТЕПАНОВОЙ, профессора, заведующей отделом НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЗД РАМН.

Форма

Специалисты считают, что главные требования к школьной одежде - комфортность и удобный крой. Форма не должна сковывать движения, вызывать нарушение кровообращения. Ткань должна хотя бы на 50% состоять из натуральных материалов (шерсти, хлопка или вискозы). А в блузках и рубашках синтетики пусть будет не более 30-35%. Синтетика нарушает воздухопроницаемость ткани, ребёнок потеет. Это приводит к переохлаждению, а значит, риску простудных



заболеваний. Не следует покупать один костюм на весь год - лучше подобрать несколько комплектов одежды: к одному пиджаку три рубашки, две юбочки (сарафан + юбка) или две пары брюк. Тогда одежда не будет надоедать и быстро изнашиваться. Продавцы школьной формы утверждают, что самые популярные расцветки сегодня - синий, бордовый, зелёный, серый.

Сменная обувь

Обязательные требования к школьной сменке:

- невысокий каблук (его высота для школьников 7-12 лет - не более 20 мм, для 13-17-летних - 25 мм);
- небольшой (около 1,5 см) запас;
- фиксированный задник, который удерживает пяточную кость и предотвращает её отклонение;

- закрытая или полузакрытая носочная часть - это способствует фиксированному положению стопы;
- невысокая, гибкая и нескользкая подошва. Жёсткая подошва вызывает быстрое утомление мышц, провоцирует их ослабление. Кроме того, обувь с жёсткой подошвой соскакивает при ходьбе. Проверить гибкость подошвы просто - попробуйте поднять туфли за носок, удерживая пятку. Оптимальная гибкость - 25 градусов. Обувь с излишне мягкой, легко

гнушейся подошвой тоже не подойдёт - она не будет амортизировать удар пятки.

В качестве сменной обуви не годятся:

- тапочки - мягкий задник и отсутствие ремешка не обеспечивают достаточной фиксации стопы и пятки;
- кроссовки - они вызывают расслабление и снижение свода стопы, ноги в них будут потеть;
- летняя обувь (босоножки или летние туфли на каблуках с зауженной носовой частью). Высокий каблук нагружает передний отдел стопы, что приводит к поперечному плоскостопию и держит икроножные мышцы в тонусе, провоцируя варикоз.



Как изменились первоклассники

Рост, см
1982 год
127,73 ± 0,53
2003 год
130,22 ± 0,45

Масса тела, кг
1982 год
26,28 ± 0,40
2003 год
26,65 ± 0,53

Окружность груди
1982 год
60,15 ± 0,32
2003 год
63,97 ± 0,44

За последние 10 лет число школьников с хроническими заболеваниями возросло в 1,5 раза. Сейчас только 10% школьников можно назвать здоровыми, 50% имеют ту или иную патологию, а 40% относятся к группе риска. Наиболее часто встречаются расстройства и болезни опорно-двигательного аппарата, нервно-психические и сердечно-сосудистые нарушения, эндокринные расстройства и аллергические болезни, патологии органов системы пищеварения.

Пенал

Главное требование к пеналу - прочность и жёсткость. Пластмассовые нередко раскалываются после двух-трёх падений. В мягких пеналах карандаши ломаются. В металлических коробочках письменные принадлежности гремят. Многостворчатые пеналы с тугими резиночками-держателями подойдут лишь аккуратистам - у остальных не хватает терпения раскладывать всё по ячейкам. А вытаскивать из тугих петель ручку или карандаш - непростая задача. Оптимальный вариант - пеналы-тубусы или пенал с одним отделением и удобной молнией, в котором помещается весь необходимый комплект принадлежностей. Сейчас продаются пеналы с полной комплектацией, оснащённые ручками, карандашами, фломастерами, ластиками. Их обычно выбирают дети тревожные и нерешительные, которые боятся попасть впросак.



Ранец

Более 40% детей приходят в школу с нарушениями осанки, а регулярная асимметричная нагрузка на неокрепший позвоночник усиливает проблему. Важно, чтобы именно ранцы, а не портфели носили ученики младших классов - с 4 до 10 лет формируются механизмы, обеспечивающие вертикальную позу. Доказано, что ношение ранца способствует равномерному распределению нагрузки по позвоночнику. Обратите внимание на материал, из которого изготовлен ранец, - он должен быть лёгким, прочным, с водоотталкивающей пропиткой или покрытием, удобным для очистки. Ещё одно важное качество - морозоустойчивость. Большая часть рюкзаков, поступающих к нам из южных стран, с наступлением холодов становится похожа на ледяную корку. Плечевые ремни должны регулироваться по длине. Обратите внимание на их ширину - она должна быть не менее 3,5-5 см - более узкие будут врезаться в тело. Один из плечевых ремней должен иметь разъём, облегчающий надевание и снятие ранца.



Ширина портфеля не должна превышать ширину плеч ребёнка, верхний край не должен быть выше плеч, а нижний - ниже бёдер. Хорошо, если на ранце будут светоотражающие элементы - они сделают ребёнка заметнее в темноте. Оптимальный вариант - ортопедические ранцы, у которых задняя стенка уплотнена, хорошо прилегает к спине и тем самым «держит» позвоночник. Это достоинство искупает недостатки ортопедических ранцев - они более объёмные и стоят дороже, чем обычные. В ранце должно быть несколько отделений, иначе школьные принадлежности будут свалены в кучу. Ранец с учебниками не должен весить больше 10% массы его владельца. Общие рекомендации - вес школьного хозяйства для учеников начальных классов не должен превышать 2-2,5 кг, средних классов - 3,5 кг, для старшекласников - 4,5 кг.

Ручка

Ученикам младших классов нужна круглая ручка без граней, которая при письме с большим нажимом не будет врезаться в пальцы. Ещё одно необходимое требование - наличие резинового упора для пальцев, который уменьшает напряжение кисти при письме. У специалистов нет единого



мнения по поводу ручек с ластиком, который позволяет стирать написанное. Одни считают, что они снимают внутреннее напряжение детей, которые боятся допустить малейшую ошибку, другие - что школьников нужно приучать писать набело, не допуская возможности переделки.

Путь к здоровью и богатству!!!

Одно из центральных событий XXIII Московской международной книжной выставки-ярмарки - презентация книг доктора медицины, известного путешественника, музыкотерапевта и писателя Рушеля Блаво.

В этот раз презентаций запланировано две - 3 и 4 сентября. Автор более 50 бестселлеров современной прикладной литературы профессор Блаво ответит на вопросы читателей, расскажет о своих удивительных путешествиях по следам атлантов и лемурийцев, представит композиции исцеляющей музыки, созданные им на основе древних музыкальных тем. Вы узнаете, как оздоровиться и разбогатеть... во сне, как повысить свой жизненный тонус, как предпочитали дышать и двигаться наши пращуры и многое другое. Все собравшиеся на презентации имеют уникальный шанс получить вибрационную поддержку целителей рода Блаво, улучшить состояние здоровья, уровень благосостояния, отношения с близкими. Но это

не все. Рушель Блаво подготовил подарок своим читателям.

Посетителям презентации «Стань Здоровым» 3 сентября в 16.00 при приобретении 3 книг 2 книги даются в подарок (это книги с дисками лечебной музыки из серии «Исцеляющая сила звука»). А 4 сентября в 14.00 на программе «Ваше Благополучие» при приобретении 3 книг - в подарок Дежневый Магнит.

5 и 6 сентября в Москве состоится авторский семинар «Путь к Здоровью и Богатству». На семинаре я обучаю искусству самовосстановления организма, прямого видения, развития чувствительности рук и интуиции, привлечения энергии денег. **Запись на семинар по телефону: (931) 229-17-78**

2 сентября в 22.20 смотрите интервью Рушеля Блаво на телеканале «Столица» в программе «Разговор с Александром Мягченковым».

Рушель БЛАВО
3 СЕНТЯБРЯ 16:00
Стань Здоровым
4 СЕНТЯБРЯ 14:00
Ваше Благополучие
5, 6 СЕНТЯБРЯ
Семинар Рушеля Блаво
Путь к Здоровью и Богатству

ЕЩЕ ДВЕ В ПОДАРОК!

2 сентября в 22.20

ИСЦЕЛИ СЕБЯ САМ

Связи по тел. (931) 229-17-78 www.blavo.ru