

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ДЕТСКОЙ ОДЕЖДЕ И ОБУВИ

Среди мероприятий, направленных на укрепление здоровья и улучшение физического развития ребенка, немаловажным является соблюдение гигиенических требований к одежде и обуви.

Одежда служит человеку для защиты от неблагоприятных воздействий внешней среды, предохраняет поверхность кожи от механических повреждений и загрязнений. С помощью одежды вокруг тела создается искусственный пододежный микроклимат, значительно отличающийся от климата внешней среды. За счет этого одежда существенно снижает теплопотери организма, способствует сохранению постоянства температуры тела, облегчает терморегуляторную функцию кожи, обеспечивает процессы газообмена через кожные покровы.

Обувь предназначена для защиты ног от неблагоприятных условий внешней среды: холода, загрязнений, различных повреждений. Главное требование к ней — полное соответствие размерам и форме стопы. Обувь для ребенка должна быть мягкой, легкой, иметь эластичную подошву с невысоким каблуком.

Основное требование к одежде детей – ее рациональность. Она должна, в первую очередь, обеспечить ребенку чувство комфорта и благоприятного микроклимата. Эстетические требования к детской одежде хотя и являются высокими, остаются на втором месте. Выбирая одежду детям, родители должны обращать внимание не только на ее внешний вид. На первое место следует ставить тепловые свойства, удобство покроя, легкость. Одежда не должна ограничивать движения ребенка, нарушать физиологические функции кожи и удаление с ее поверхности продуктов обмена. Ткани, из которых шьется детская одежда, должны быть воздухопроницаемыми, гигроскопичными (способными легко поглощать воду и водяные пары), не терять этих положительных качеств и привлекательного внешнего вида после многократной стирки и глажения.

Любая обувь должна быть достаточно просторной в области пальцев, иначе наступит деформация стопы. Задник ее плотно удерживает пятку, чтобы она не двигалась кзади и кнаружи и не скользила к носку. Если обувь подобрана правильно – это позволяет ребенку свободно двигать пальцами. Ноги у детей быстро растут. Обувь, из которой они выросли, сдавливая стопу, нарушает в ней кровообращение, что отрицательно сказывается на нормальном функционировании и развитии. В связи с этим необходимо постоянно следить, не сдавливают ли ботинки или туфли стопу ребенка. Большая обувь, купленная на вырост, так же вредна, как и тесная. К тому же она часто служит причиной потертостей.

В настоящее время наметилась тенденция к использованию учениками школьной одежды.

Взаимодействие между кожей ребенка и тканями школьной одежды определяется гигиеническими свойствами ткани: толщиной, массой, воздухо- и паропроницаемостью, гигроскопичностью, влагоёмкостью, гидро- и липофильностью, гидрофобностью, а также теплопроводностью. Следовательно, гигиенические свойства школьной формы весьма важны для теплового комфорта и самочувствия ребенка. Требования к составу ткани, из которой она сшита, более жесткие, потому, что ребенок носит эту школьную одежду значительное время суток (школьник проводит в школьной форме 5-6 ч, с учетом продленного дня до 8-9 ч). Необходимо обращать внимание на покрой одежды, т.к. не правильно сшитая одежда может принести вред.

Родители порой смотрят только на цену одежды, а не на состав ткани, и покупают то, что детям носить нельзя. Обычный детский костюм может быть сшит из ткани, на 67% состоящей из химических волокон. В такой костюм можно одеваться на праздник, но, ни в коем случае, нельзя носить ее в школе. Немало важно для родителей знать, что современная школьная форма должна отвечать всем гигиеническим требованиям, но при этом быть – стильной, разнообразной, модной. Эргономически совершенная (удобная ребенку в статике и динамике) школьная форма позволяет формировать осанку детской фигуры и призвана обеспечить динамический комфорт.

В последнее время широкое распространение получила спортивная обувь. Некоторые ее виды (кеды, кроссовки) используются не только для занятий спортом, но и для повседневной носки на улице и дома. Это неправильно и вредно. Каждый вид спортивной обуви должен соответствовать своей цели и использоваться не постоянно, а временно, строго по своему назначению. Все виды детской обуви должны хорошо крепиться.

Хлопчатобумажные колготки, гольфы, носки для детей имеют высокую гигроскопичность. Подобные изделия из синтетических волокон совершенно не способны впитывать влагу, вследствие чего ноги в них потеют, летом перегреваются, а зимой, наоборот, сильнее охлаждаются.

При выборе одежды (школьной формы) и обуви:

1. Внимательно изучите маркировку одежды (ярлычок с данными производителя, составом ткани и рекомендациями по чистке и стирке изделия).

2. Обратите внимание на символы, обозначающие, каким должен быть уход за изделием.

Например, если на нем указана химчистка – лучше отказаться от такой одежды для ребенка, химические вещества могут быть вредны для здоровья вашего школьника, который проведет почти целый день в этом костюме.

3. Ткань, из которой шьется форма, должна хотя бы наполовину состоять из шерсти, хлопка или вискозы, то есть натуральных материалов. Рекомендуются форма из хлопка и льна для осени и весны, а шерсть и кашемир для зимы.

4. Цвет детской одежды (школьной формы) следует выбирать спокойный, приглушенный. Яркие цвета повышают утомляемость у детей, могут спровоцировать скрытое раздражение.

5. Лучше избегать сочетание цветов типа черное-белое, такой резкий контраст сильно утомляет зрение и даже может вызвать головную боль.

6. Лучше подобрать для ребенка сразу несколько предметов школьной одежды, чтобы их было удобно менять в течение недели.

7. Определите необходимый размер обуви для ребенка, измерив сантиметром длину подошвы ребенка. Правильно подобранной обувью считается обувь, когда расстояние от конца большого пальца до внутренней поверхности ботинок или туфель должно составлять 0,5 – 1 см.

8. Выбирая обувь ребенку, необходимо примерять ее на обе ноги. При этом ребенок должен не сидеть, а стоять, тогда на стопу будет падать нагрузка от всей массы тела.

9. При выборе обуви для зимы следует отдавать предпочтение обуви из фетра, сукна, можно использовать утепленные ботинки или сапожки.

10. Валенки желательно надевать только при большом морозе и ни в коем случае не оставаться в них в помещении, так как по своей форме они не отвечают многим требованиям, предъявляемым к детской обуви. Это же относится и к резиновым сапожкам. Их можно использовать только в дождливую погоду или для прогулки по мокрой траве. Внутри резиновых сапожек нужно положить суконную стельку и надевать их поверх шерстяного носка, хорошо впитывающего влагу.

11. В качестве летней обуви для детей целесообразно приобретать туфли, сандалии, босоножки, изготавливаемые из кожаных или текстильных материалов. Чтобы ноги ребенка не перегревались, верх летних туфель должен быть ажурным, это обеспечит циркуляцию воздуха и предохранит стопу от перегревания.

12. Приобретая детскую одежду (школьную форму) и обувь необходимо обратить внимание на наличие документов, подтверждающих качество и безопасность. В настоящее время для детской одежды и обуви, как отечественного, так и импортного производства данным документом является сертификат соответствия; для одежды первого слоя (нижнее белье) – свидетельство о государственной регистрации.