

## РЕКОМЕНДАЦИИ ГРАЖДАНАМ: Как выбрать школьную форму?

При покупке школьной формы для ребёнка важно помнить, что в этой одежде он будет проводить 5–6, а то и больше часов. Поэтому в первую очередь школьная форма должна обеспечить сохранение детского здоровья.

В идеале одежда должна формировать комфортный для ребёнка микроклимат так называемого пододёжного пространства — это температура тела, влажность, паро- и воздухопроницаемость.

При этом 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 ребёнок находится в образовательном учреждении длительное время, должна быть сшита из натуральных материалов, соответствующих требованиям биологической и химической безопасности, предъявляемым к швейным изделиям, текстильным материалам.

### **Специалисты Управления Роспотребнадзора при покупке школьной формы призывают обращать внимание на следующие важные моменты:**

1) Внимательно изучите маркировку одежды — ярлычок с данными производителя и составом ткани.

2) Обратите внимание на символы, обозначающие, каким должен быть уход за изделием. Например, если на ярлычке указана химчистка — лучше отказаться от такой одежды для ребёнка, потому что химические вещества, используемые при чистке изделия, могут быть вредны для здоровья школьника.

3) Ткань, из которой сшита форма, должна хотя бы наполовину состоять из натуральных материалов. Лучше всего подходят для школьной формы хлопок и лён для осеннего и весеннего времени, шерсть и кашемир — для зимы. Максимальный процент синтетических волокон в школьной форме — не более 55 %.

Форма с содержанием синтетических волокон более 55 % может быть дешевле, но на этом все её достоинства заканчиваются. Синтетические волокна не дают коже дышать, в результате нарушается тепловой обмен и ребёнок начинает потеть, что может привести к переохлаждению и возникновению простудных заболеваний.

Кроме этого, синтетические волокна могут привести к возникновению аллергии, ведь синтетика притягивает к себе пыль, грязь и различные микроорганизмы, которые оказывают влияние на слизистые ребёнка и могут стать причиной возникновения сыпи. Также синтетика способствует накоплению статического электричества, которое оказывает влияние на нервную систему ребёнка, вызывая раздражение и быструю утомляемость.

Поэтому для повседневного ношения синтетическая форма не подходит. Однако полностью отказываться от синтетики в составе ткани тоже не стоит, потому что синтетические волокна «держат» форму одежды, увеличивают срок службы и упрощают уход за ней.

4) От изделия не должен исходить резкий запах. Наличие неприятного запаха может свидетельствовать о содержании в текстильных материалах вредных или даже опасных химических веществ, используемых при окраске ткани.

5) Гарантией безопасности школьной формы для здоровья ребёнка является наличие декларации о соответствии на данное изделие или сертификата соответствия. Данные документы продавец обязан предъявить покупателю по первому требованию.

### **Ребёнку должно быть удобно!**

При покупке школьной формы правильно подбирайте размер, убедитесь, что вашему ребёнку в ней удобно как в сидячем положении, так и при ходьбе. Одежда не должна излишне стеснять движения ребёнка, не должна быть слишком узкой, потому что тесная юбка или брюки приведут к болям в животе, а тесные рубашки и сарафаны могут нарушить дыхание.

Кроме этого, ориентируйтесь на фигуру и вкус самого ребёнка, ведь форма должна не только быть красивой, качественной и модной, но и нравиться самому школьнику.

Выбирая цветовую гамму, ориентируйтесь на общие правила школы, где будет учиться ребёнок. В любом случае, школьная форма должна быть сдержанной, не стоит выбирать слишком яркие цвета. Отдайте предпочтение пастельным, серым, бежевым, коричневым, тёмно-синим тонам.

Подберите для ребёнка сразу несколько предметов школьной одежды, чтобы их было удобно менять в течение недели. Для мальчиков это запасные брюки к форме и две – три однотонные рубашки, для девочек — запасная юбка или платье, две – три однотонные блузки.

## КАК ВЫБРАТЬ ШКОЛЬНУЮ ФОРМУ?



Заранее уточните у классного руководителя, какой именно вид формы принят в школе, где будет учиться ваш ребенок.

### НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ?



#### ЯРЛЫЧОК

На нем должны быть указаны данные по уходу за изделием. Если есть значок «химчистка», лучше отказаться от покупки.



#### ЗАПАХ

Резкий запах одежды говорит о содержании в текстильных материалах вредных или опасных химических веществ, используемых при окраске ткани.



#### КРОЙ

Тесная юбка или брюки приведут к болям в животе. Тесные рубашки, сарафаны нарушат дыхание, и ребенок будет перегреваться из-за нехватки вентиляции под одеждой.



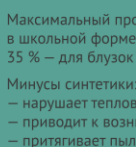
#### ПОДКЛАДКА

Подкладка должна быть строго из натуральной ткани.



#### ТКАНЬ

Хлопок и лен лучше подходят для осени и весны, шерсть и кашемир — для зимы. Ткань должна частично состоять из синтетики, так как синтетика делает одежду долговечной и упрощает уход за ней.



Максимальный процент синтетических волокон в школьной форме:  
35 % — для блузок и рубашек, 55 % — для костюмов.

#### Минусы синтетики:

- нарушает тепловой обмен и вызывает потливость;
- приводит к возникновению аллергии;
- притягивает пыль, грязь и различные микроорганизмы;
- накапливает статическое электричество.



#### ЦВЕТОВАЯ ГАММА

Она должна быть сдержанной, не стоит выбирать слишком яркие цвета. Отдайте предпочтение пастельным, серым, бежевым, коричневым, темно-синим тонам.



#### ДОКУМЕНТАЦИЯ

- декларация о соответствии на изделие;
- сертификат соответствия.

Данные документы продавец обязан предъявить по первому требованию.

Неправильно подобранная школьная форма может привести к:  
— заболеваниям кожи (контактный и атопический дерматит);  
— простудным заболеваниям (грипп, острые респираторные заболевания, заболевания органов дыхания).

### СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

- Тщательно подбирайте размер, убедитесь, что ребенку в новой форме удобно сидеть, ходить и активно двигаться; одежда не должна стеснять движения.
- Подберите для ребенка сразу несколько предметов школьной одежды, чтобы их было удобно менять в течение недели.
- Если мальчик небольшого роста и склонен к полноте — выберите пиджак с двумя пуговицами, если стройный и высокий — купите пиджак с большим количеством пуговиц.
- Не стоит покупать форму на вырост, этот вариант более удобен и экономичен, но на ребенке такая одежда будет выглядеть сначала несоразмерно большой, а позднее — поношенной.
- Ориентируйтесь на вкус ребенка, ведь форма должна быть не только красивой, качественной и модной, но и соответствовать вкусовым предпочтениям самого школьника.

Инфографика создана на основе рекомендаций Роспотребнадзора.