

Как правильно выбрать школьную форму

Какой должна быть «правильная» школьная форма?

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 и нарушать физиологические функции кожи.

Ткани, из которых шьется детская одежда, должны быть:

- **воздухопроницаемыми;**
- **гигроскопичными** (способными легко поглощать воду и водяные пары). И не должны терять этих положительных качеств и привлекательного внешнего вида после многократной стирки и глажения.

При выборе школьной формы:

1. Внимательно изучите маркировку на одежде (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.

3. При покупке школьной формы следует обратить внимание на материал, из которого она пошита. Преимущество на стороне натуральных тканей, таких как хлопок, фланель и шерсть, но для улучшения свойств шерстяных тканей в их состав входит химические волокна в процентном соотношении от 30 до 50%. Содержание искусственных и синтетических волокон в других материалах не должно превышать допустимых пределов, а именно 30% для блузок и рубашек и 55% для костюмов, пиджаков, брюк и сарафанов. 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.

Рекомендуется 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. Приобретая детскую одежду (школьную форму) необходимо обратить внимание на наличие документов, подтверждающих качество и безопасность. В настоящее время для детской одежды и обуви данными документами являются **сертификат соответствия или декларация** о соответствии на данное изделие.

6. Также при покупке школьной формы следует изучить маркировку, которая должна быть легко читаемой, представлена на русском языке и содержать следующую информацию:

- наименование страны и фирмы производителя;



- наименование изделия;
- состав;
- размер (рост);
- дата изготовления;
- срок службы продукции;
- товарный знак;
- единый знак обращения на рынке.

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.

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

Правильный выбор школьной формы, в которой ребенок находится свыше 5-ти часов в день, является залогом сохранения здоровья учащихся, а также формирует позитивный настрой, психологически спокойное состояние, активизирует желание учиться