

## Готовим ребенка к школе.

В жизни каждого родителя наступает тот самый момент, когда необходимо подготовить ребёнка к школе. Собрать ребёнка к школе не так просто.

Наибольшую озабоченность вызывает, конечно, поиск подходящей одежды. При выборе одежды необходимо помнить, что одежда должна быть безопасной для здоровья. Учитывая, что одежда для учащихся предназначена для ежедневного, длительного ношения, как в холодный, так и в тёплый период года, предпочтение необходимо отдавать тканям из натуральных материалов. Синтетику лучше оставить для непродолжительной носки. Обладая низкой воздухопроницаемостью в «синтетике» жарко в весенне-летний период и холодно в осенне-зимний, она способна накапливать продукты обмена, выделяемые с потом, впитывать в себя жир с поверхности кожи, накапливать статическое электричество. Ребёнок не может чувствовать себя комфортно в такой одежде. Не стоит забывать, что одежда должна быть лёгкой, мягкой, удобной в покрое, соответствовать возрасту и размеру ребёнка. Покрой должен быть достаточно свободный, не ограничивающий движений ребёнка, кроме того при ношении узкой одежды, особенно брюк, происходит сдавливание кровеносных сосудов, органов брюшной полости, что может привести к различным заболеваниям. Выбирая одежду для ребёнка важно учитывать, что в учебных заведениях необходим деловой стиль.

Обязательно приобретите сменную обувь. Оптимальный вариант – изделия из натуральной кожи. Подошва должна быть гибкой, чтобы движения были не скованы.

Нельзя забыть и о ранце, в котором ребёнок будет носить учебники. Использование ранцев более целесообразно, чем различного рода сумок и портфелей. Ношение ранцев на спине способствует равномерному распределению нагрузки, формирует правильную осанку, освобождает руки. Ранец должен плотно прилегать к спине, его ширина должна примерно соответствовать ширине плеч, верхний край и плечи должны быть на одном уровне, а нижний край должен располагаться на уровне пояса.

Все родители должны твёрдо знать, что правильно организованное рабочее место является важным фактором профилактики нарушения осанки и зрения. В идеале мебель должна «расти» вместе с ребёнком. Лучше всего приобрести для ребёнка стол-трансформер с регулируемой высотой и углом наклона. К сожалению, большинство родителей стараются купить обычные письменные столы. Если письменный стол высок, то для обеспечения удобной, рациональной позы купите регулируемый стул. И предусмотрите подставку под ноги, чтобы ноги находились на твёрдой поверхности. При правильной посадке стопы должны полностью стоять на полу (подставке), при этом колени должны быть согнуты под прямым углом. Спинка стула, в идеале, должна быть регулируемой. Ребёнок должен сидеть прямо, не откидываясь назад и не наваливаясь грудью на стол. Расстояние между столешницей и грудной клеткой должно быть примерно 10 см. Расстояние от глаз до книги не менее 30 см.

Необходимо сразу приучать детей всю работу делать за столом, в том числе чтение.

Ещё нужна настольная лампа. Свет должен падать слева от ученика (для левшей справа), чтобы не давал тени от рабочей руки. Не допускайте прямого действия источника света на глаза – они должны воспринимать только отражённый от рабочей поверхности свет.

При покупке канцтоваров уделите особое внимание на выбор ручек для письма. Обратите внимание на то, чтобы ручку для письма было удобно держать в руке (особенно хорошо подходят для этого ручки с прорезиненными поверхностями). Большая и тяжёлая ручка способствует развитию утомления мышц кисти. Сегодня есть специальные ручки для первоклашек, которые способствуют формированию навыков правильного письма и формированию хорошего почерка.

Отправляясь за покупками, обязательно возьмите с собой ребёнка, чтобы купленные вещи понравились не только вам, но и ему.

Врач-гигиенист отделения  
гигиены детей и подростков

Елена Александровна Астапова