**Скоро в школу: покупаем рюкзак**

В преддверии нового учебного года специалисты Управления Роспотребнадзора напоминают родителям, как собрать ребенка в школу.

Сегодня выбираем школьный рюкзак.

Техническим регламентом Таможенного союза «О безопасности продукции, предназначенной для детей и подростков» (ТР ТС 007/2011) регламентируются размеры, вес, конструкция, показатели санитарно-химической, токсикологической безопасности материалов, из которых изготовлены ученические портфели и ранцы.

Маркировка портфелей должна содержать информацию о возрасте пользователя.

Вес школьных ранцев без учебников должен быть для обучающихся начальных классов не более 700 грамм и для обучающихся средних и старших классов – не более 1000 грамм.

Ученические ранцы для детей младшего школьного возраста должны быть снабжены формоустойчивой спинкой, обеспечивающей его полное прилегание к спине обучающегося и равномерное распределение веса.

Требования, предъявляемые к размерам ранцев для обучающихся начальных классов, следующие:

- длина (высота) – 300 – 360 мм,

- высота передней стенки – 220 – 260 мм,

- ширина – 60 – 100 мм,

- длина плечевого ремня – не менее 600 – 700 мм,

- ширина плечевого ремня в верхней части (на протяжении 400 - 450 мм) – не менее 35 – 40 мм.

Допускается увеличение размеров не более чем на 30 мм.

Вес ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей не должен превышать:

для учащихся 1 - 2-х классов - 1,5 кг; 3 - 4-х классов - 2 кг; 5 - 6-х классов - 2,5 кг; 7 - 8-х классов - 3,5 кг; 9 - 11-х классов - 4 кг.

В качестве ориентировочного теста для проверки соответствия веса ранца с учебниками и тетрадями нормативным требованиям используется вычисление отношения веса ранца к весу ребенка. Оптимальное соотношение составляет 1:10. Такой подход учитывает и индивидуальные возможности ребенка.

Кроме того, ученические портфели и ранцы должны иметь детали и (или) фурнитуру со светоотражающими элементами на передних, боковых поверхностях и верхнем клапане и изготовляться из материалов контрастных цветов. Материал для изготовления ранцев должен быть легким, прочным, с водоотталкивающим покрытием, простым в чистке и уходе, чтобы при необходимости его можно было легко помыть.

**Скоро в школу: выбираем школьную форму**

В преддверии нового учебного года специалисты Управления Роспотребнадзора напоминают родителям, как собрать ребенка в школу. Сегодня выбираем одежду для школы.

✔ Родителям при приобретении школьной одежды для ребёнка важно помнить, что в ней он будет проводить 5–6 и более часов, поэтому к выбору необходимо подойти очень ответственно.

✔ Внимательно изучите маркировку — ярлычок с данными производителя и составом ткани. Отдавайте предпочтение смесовым тканям с преобладающим содержанием натуральных тканей. Лучше всего подходят для школьной одежды хлопок и лён для осеннего и весеннего времени, шерсть и кашемир — для зимы. Форма с содержанием синтетических волокон может быть меньше по стоимости, 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 заболеванию.

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 одежда не подходит. Однако полностью отказываться от синтетики в составе тоже не стоит, потому что синтетические волокна «держат» форму, увеличивают срок службы ткани и упрощают уход за ней.

✔ Обратите внимание на символы, которые обозначают, 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.

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

✔ При приобретении одежды для школы правильно подбирайте размер, убедитесь, что вашему ребёнку в ней удобно как в сидячем положении, так и при ходьбе. Вещь не должна излишне стеснять движения ребёнка, не должна быть слишком узкой, потому что тесная юбка или брюки могут привести к болям в животе, а тесные рубашки и сарафаны могут даже нарушить дыхание.

✔ Кроме того, ориентируйтесь на фигуру и вкус самого ребёнка, ведь одежда должна быть не только качественной, но и эстетичной, а также нравиться самому школьнику.

**Скоро в школу: выбираем «сменку»**

В преддверии нового учебного года специалисты Управления напоминают родителям, как собрать ребенка в школу.

Сегодня выбираем детскую обувь.

✔ Детская обувь должна отвечать всем гигиеническим требованиям, быть удобной, а самое главное безопасной и безвредной для детей.

✔ Обувь ребенку подбирается индивидуально. Очень важно выбрать правильный размер обуви. Нельзя покупать обувь без примерки.

✔ При выборе обуви важно обращать внимание на материал. Выбирайте обувь, изготовленную из натуральных (природных) материалов, таких как натуральная кожа, текстиль, войлок. Самым важным свойством этих материалов является то, что они адаптируются к анатомической форме ноги.

✔ Обувь должна свободно и легко облегать стопу, без сжатия.

Детская обувь должна иметь достаточно просторную круглую носовую часть, которая предоставляет необходимое место для пальцев. Задник должен быть жестким (но не грубым), плотным и высоким. Не должно происходить никаких нежелательных боковых движений пяточной части ноги.

✔ Каблучок должен быть широкий и невысокий, 0,5-1 см. Подошва – рифленая (чтобы не скользила) и полужесткая, но гибкая.

Безопасность детской обуви регламентируется техническим регламентом Таможенного союз ТРТС 007/2011 «О безопасности продукции, предназначенной для детей и подростков».

Перед выпуском в обращение детская обувь в зависимости от ее назначения должна пройти подтверждение соответствия данному нормативному документу.

Обувь, прошедшая оценку, маркируется единым знаком обращения продукции.

❕ Внимательно изучите маркировку обуви, она должна быть на русском языке и содержать следующую информацию: о производителе, размере, модели и (или) артикуле изделия, материале верха, подкладки и подошвы, условиях эксплуатации и ухода за обувью. Не допускается использование указаний "экологически чистая", "ортопедическая" и других аналогичных указаний без соответствующего подтверждения.

❕ Каждая пара детской обуви должна быть снабжена цифровой маркировкой. Это уникальный код в формате DataMatrix (квадрат с черными и белыми квадратиками внутри). Он наносится на коробку, ярлык (вшивной/навесной) или на товар. Продукцию можно проверить с помощью приложения «Честный знак», которое можно скачать для смартфонов на базе iOS и Android.

**Скоро в школу: организуем режим дня ребенка**

В преддверии нового учебного года специалисты Управления Роспотребнадзора напоминают родителям, как подготовить ребенка к школе.

Сегодня говорим о том, как правильно организовать режим дня для школьника.

Чёткий режим дня помогает правильно сбалансировать рабочую деятельность и отдых, что очень важно для растущего ребёнка и его здоровья. Основное влияние на состояние здоровья школьника оказывают режим питания, количество и качество сна, двигательная активность (прогулки на свежем воздухе, подвижные игры), наличие или отсутствие правильно организованного рабочего места.

Организовать режим дня школьника таким, какой он будет весь учебный год, необходимо заранее – уже сейчас, в последние недели каникул.

✔ Режим питания

Для школьников требуется 5 приемов пищи в сутки в зависимости от нагрузки, через 4-5 часов. Пища должна быть сбалансированной и разнообразной.

✔ Здоровый сон

Школьникам показано увеличивать обычную продолжительность сна (примерно на 1 час) на время экзаменов, перед контрольными работами и при любой напряжённой умственной деятельности. Ведь при недосыпании страдает удельный вес той стадии сна (так называемый «быстрый сон»), от которой зависит способность к обучению и его успешность.

Для преодоления проблем с засыпанием следует соблюсти некоторые условия: ложиться спать и вставать в одно и то же время; ограничивать после 19 часов эмоциональные нагрузки (шумные игры, просмотр фильмов); сформировать собственные полезные привычки («ритуал»): вечерний душ или ванна, прогулка, чтение; комнату перед сном нужно хорошо проветривать.

Примерные нормы ночного сна для школьников:

В 1–4 классе — 10–10,5 часа, в 5–7 классе — 10,5 часа, в 6–9 классе — 9–9,5 часа, в 10–11 классе — 8–9 часов.

✔ Двигательная активность

Особое внимание следует уделить двигательной активности ребёнка и прогулкам на свежем воздухе. Продолжительность прогулок, подвижных игр и других видов двигательной активности должна составлять как минимум 3–3,5 часа в младшем возрасте и 2,5 часа у старшеклассников.

Грамотно организованный день школьника быстро приносит положительные изменения в его настроение, самочувствие и успеваемость.

**Скоро в школу: организуем рабочее место ребенка**

В преддверии нового учебного года специалисты Управления Роспотребнадзора напоминают родителям, как подготовить ребенка к школе.

Сегодня говорим о том, как правильно организовать рабочее место школьника.

Правильно организованное рабочее место школьника и условия, в которых обучается и выполняет домашние задания ребёнок, ощутимо влияют на его успеваемость и здоровье.

✔ Стол, за которым занимается ребёнок, должен стоять так, чтобы дневной свет падал слева (если ребёнок — левша, то наоборот), аналогично должно быть налажено полноценное искусственное освещение.

✔ Свет от настольной лампы не должен бить в глаза, избежать этого позволяет специальный защитный козырёк, абажур.

✔ Оптимальное соотношение высоты стола и стула таково: сидя прямо, опершись локтем о стол и подняв предплечье вертикально (как поднимают руку для ответа на уроке), ребёнок должен доставать кончиками пальцев до наружного угла глаза. Для этого бывает достаточно отрегулировать высоту стула. Ноги ребёнка при правильной посадке должны упираться в пол или подставку, образуя прямой угол как в тазобедренном, так и в коленном суставе. Стул должен иметь невысокую спинку.

Правильно подобранная мебель — один из важных факторов предупреждения нарушений осанки. Контроль соответствия мебели росту ребёнка следует проводить не реже 2 раз в год.

✔ Для профилактики заболеваний органов зрения у детей родители должны ограничивать использование гаджетов и персональных компьютеров для выполнения домашних заданий и досуга. При работе на компьютере необходимо также периодически осуществлять комплекс упражнений, в том числе для глаз.

**Скоро в школу: проверяем прививочный сертификат**

В преддверии нового учебного года специалисты Управления Роспотребнадзора напоминают родителям, как подготовить ребенка к школе.

Сегодня говорим о защите от инфекций.

Приходя в первый класс, дети попадают в новую, необычную для них среду, подвергаются высокой интеллектуальной и эмоциональной нагрузке, испытывают стресс и проходят сложный период адаптации, - все это ослабляет иммунитет. В этот период дети особенно подвержены риску развития инфекционных заболеваний и нуждаются в защите.

Своевременная вакцинация и ревакцинация помогают:

• Защитить ребёнка от инфекции

• Предотвратить пропуски занятий

• Избежать необходимости брать больничный лист по уходу за ребёнком и отсутствовать на работе

К 6-7 годам ребёнок получает вакцины от следующих заболеваний:

• Туберкулёз - 1 прививка (ревакцинация при отрицательной Манту – в 6-7 лет)

• Пневмококковая инфекция - 3 прививки

• Гемофильная инфекция тип b - 3 прививки

• Гепатит В - 3 прививки

• Полиомиелит - 5 прививок

• Коклюш, дифтерия, столбняк - 4 прививки

• Корь, эпидемический паротит, краснуха - 1 прививка

• Грипп - Ежегодно

Кроме того, рекомендуется получить вакцины от следующих инфекций:

Ротавирусная инфекция – 3 прививки

Менингококковая инфекция – 2 прививки

Ветряная оспа – 2 прививки

Клещевой энцефалит – 3 прививки

Гепатит А – 2 прививки\*

! Подростки в 14 лет ревакцинируются против дифтерии, столбняка и коклюша.

! С 18 лет ревакцинацию от дифтерии, столбняка и коклюша проводят каждые 10 лет!

Вы можете защитить своих детей от серьёзных заболеваний, своевременно сделав им прививки. Убедитесь, что ваши дети вакцинированы и своевременно ревакцинированы перед тем, как они вернутся в школу.

**Скоро в школу: проверяем ребенка на вшивость**

В преддверии нового учебного года специалисты Управления Роспотребнадзора напоминают родителям, как подготовить ребенка к школе.

Сегодня говорим о том, как не принести в школу (или не унести из нее в первые же учебные дни) вшей.

❓ Что такое педикулез

Педикулез (или вшивость) - заразное заболевание, вызываемое специфическим паразитированием на человеке вшей - мелких кровососущих, бескрылых насекомых, питающихся его кровью. Вопреки распространенному мнению, что педикулез - участь лиц без определенного места жительства, это заболевание с одинаковой степенью вероятности может встретиться у каждого.

Головная вошь живет и размножается в волосистой части головы, предпочтительно на висках, затылке и темени. Питается 2—3 раза в сутки. Возможно поражение смешанным педикулезом (например, одновременное присутствие головных и платяных вшей).

Эпидемиологическое значение вшей

Педикулез, как правило, является следствием нарушения гигиенических норм. Заражение людей головными и платяными вшами может происходить при тесном контакте с человеком, больным педикулёзом: например, при общении детей в коллективах (детских садах, интернатах, лагерях труда и отдыха и т. д.); в переполненном транспорте, в местах массового скопления людей, а также при использовании общих предметов - расчёсок, головных уборов, одежды, постельных принадлежностей и т.д.

Головным педикулезом заражаются особенно часто дети.

❗ Чтобы не заразиться педикулезом, необходимо соблюдать следующие правила:

· Не разрешайте ребенку пользоваться чужими расческами, полотенцами, шапками, наушниками, заколками, резинками для волос, так как через эти предметы передаются вши.

· Проводите взаимные осмотры членов семьи после их длительного отсутствия. Проводите периодический осмотр волос и одежды у детей, посещающих детские учреждения.

· Внимательно осматривайте постельные принадлежности во время путешествий.

· После каникул и пребывания детей в оздоровительных учреждениях будьте особенно бдительными: проведите осмотр головы ребенка.

Современные педикулицидные средства позволяют справиться с педикулезом, поэтому если у ребенка обнаружены вши, необходимо:

· приобрести в аптеке средство для обработки от педикулеза с учетом возраста ребенка,

· обработать волосистую часть головы средством в соответствии с прилагаемой инструкцией;

· после этого вымыть голову с использованием шампуня или детского мыла; удалить механическим способом (руками или частым гребнем) погибших вшей и гнид;

· надеть ребенку чистое белье и одежду;

· постирать постельное белье и одежду, прогладить горячим утюгом с паром;

· осмотреть всех членов семьи и себя на присутствие вшей;

· повторить осмотр ребенка и членов семьи в течение месяца через каждые 7-10 дней.

Поцелуйте ребенка в макушку перед 1 сентября и отправляйте в мир знаний!

Успехов в учебе!