

### Как выбрать школьную форму

**5–6 часов**  
в день ребенок будет проводить в этой одежде

Требуйте у продавца декларацию или сертификат о качестве и безопасности формы.

**Материал**  
Осень и весна: хлопок и лен.  
Зима: шерсть и кашемир.

**Цвет**  
Ориентируйтесь на правила школы, где будет учиться ребенок.

**Запах**  
Может появиться из-за окраски ткани вредными химическими веществами.

**Комфорт**  
В школьной форме ребенку должно быть удобно и сидеть, и двигаться.

**Ярлычок**  
Химические вещества, используемые при чистке, могут быть вредны для здоровья.

пиджак или жилетка: 1 шт.  
рубашки: 3 шт.  
брюки: 2 шт.

блузки: 3 шт.  
юбки или платья: 2 шт.

✓  
Натуральные ткани

✗  
Синтетические ткани

Сдержанные цвета

Яркие цвета

Нет запаха

Резкий запах

Правильно подобранный размер

Одежда стесняет движения

40

○ ✗

© ТАСС, 2018. Источники: ТАСС, Роспотребнадзор, Отстирать.ру.

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 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) Лучше всего подходят для школьной формы хлопок и лён для осеннего и весеннего времени, шерсть и кашемир — для зимы. Форма с содержанием синтетических волокон 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.