

Собираем ребенка в школу

Конец летнего сезона ознаменован для родителей активной подготовкой ребёнка к предстоящему учебному году. На первый взгляд, эта задача не кажется слишком сложной: широкий выбор школьных принадлежностей на прилавках магазинов содержит все необходимое, организуются школьные ярмарки, проводятся сезонные распродажи. Но именно это многообразие и заставляет серьезно подходить к приобретению важных атрибутов учебного процесса. Все вещи, требующиеся школьнику, можно разделить на три группы: -канцелярские принадлежности; -форменная одежда и спортивная форма для физкультуры; -портфель или рюкзак. К покупке этих вещей надо подходить по-разному, учитывая степень важности каждого предмета. Самой затратной частью экипировки школьника является форменная одежда, в том числе и спортивная. Требования к форме регламентируются администрацией школы, поэтому, если дети переходят в новую школу, родителям лучше уточнить список нужных вещей. Редким случаем является свободная форма одежды, оставляющая простор для подбора удобных и симпатичных школьных нарядов. Но не всегда это обходится дешевле. Наиболее важным вопросом является покупка портфеля или рюкзака. Ребёнок в школе переносит довольно много тяжелых предметов. Нередко комплект для первоклассника в начале учебы под силу только родителям. Поэтому традиционные портфели и стильные сумки через плечо вредны для осанки ребёнка и могут впоследствии вызвать заболевания позвоночника. Для школьников любого возраста, от первоклассников до тинейджеров, лучше выбирать рюкзаки с ортопедическим каркасом. При подборе тетрадей и других письменных принадлежностей лучше руководствоваться требованиями школьной программы и пожеланиями учителя.

Подбираем ребёнку школьную одежду

Если в школе нет дресс-кода и надо самим подбирать школьный комплект одежды, у родителей появляется возможность купить вещи в соответствии с материальным положением. Многие родители хотят, чтобы их школьник выглядел лучше всех. Но не следует переплачивать за бренд, разумнее обратить внимание на качество ткани. Экономить на качестве материалов неразумно, так как ребёнок будет носить вещи в течение целого дня. Их удобство и гипоаллергенность имеют большое значение для здоровья школьника. В магазинах можно подобрать гардероб из современных, удобных, но недорогих вещей. Серьезной статьёй расхода является рюкзак. Более экономным вариантом считается покупка прочного, качественного и оптимального для опорно-двигательного аппарата школьника предмета. Такой рюкзак прослужит не один год и не повредит здоровью ребёнка. Хотя есть и дешёвые рюкзаки и сумки для школы, это тот самый случай, когда скупой платит дважды. Рюкзаки-мешки, сумки и портфели, которые носят на плече — враги детских спин. Нагрузка из-за учебников и школьных принадлежностей на спину ребёнка получается не маленькая, и важно подобрать правильный рюкзак для школы, особенно когда речь идёт о начальных и средних классах. Как выбирать? У правильного рюкзака должна быть спинка с жёстким каркасом и мягкими накладками, повторяющая естественные изгибы позвоночного столба. Широкие регулируемые лямки к такой основной части и дополнительный карабин на груди помогут равномерно распределить нагрузку, не вызвать перенапряжение мышц или перекос спины. Это — самые важные параметры! Мягкие вкладыши на плечах, вес самого рюкзака (чем легче, тем лучше, а для начальной школы — не более 1 кг), возможность подбора размера по росту — это также очень важно для профилактики нарушений осанки. Вместительность, воздухопроницаемая сетка на спине рюкзака — чтобы не потеть, надёжные фиксаторы длины лямок, прочный материал с водоотталкивающими характеристиками — следующий ряд параметров по важности для здоровья, но не менее значимых для комфорта и удобства. Наконец, прочность фурнитуры, удобство и количество отделений и кармашков, дополнительные фиксаторы — всё это важнее принтов и дизайнов. Но и расцветка с картинками — тоже важная характеристика, в конце концов, ребёнку нужно получать удовольствие не только от процесса учебы, но и от аксессуаров для неё.

Все перечисленные параметры есть у школьных рюкзаков давнего любимца российских родителей — компании «Котофей». Широкий выбор цветов и дизайнов для ребёнка любого возраста, правильно подобранные под школьные требования объёмы рюкзаков и вес не более 1 килограмма, спинка с жестким каркасом внутри и множеством деталей, которые делают школьный рюкзак не только удобным, но и полезным спутником каждого ученика. Выбирайте для ребёнка лучшее — при этом не переплачивая и не проводя в поисках правильного рюкзака дни и недели! Не следует откладывать покупку школьных товаров на последний момент. Непосредственно перед началом учебного года цены будут значительно завышены. Лучше сделать основные покупки в конце учебного года или в начале лета. В это время цены на школьные товары минимальные. Покупки совершать надо вместе с детьми. Так они лучше понимают размах затрат и бережнее обращаются со своими вещами. Ребёнку можно разрешить покупку понравившейся ему, но не самой нужной вещи, за его личные сбережения. По утверждениям психологов, значительную экономию при покупке большого набора товаров можно получить, расплачиваясь не карточкой, а наличными деньгами. Если бюджет не позволяет купить все одновременно, надо разделить список покупок по степени важности и соответствия школьной программе и приобретать нужные вещи постепенно.

Как собрать в школу первоклассника и подростка

Сложнее всего собрать в школу первоклассника. Ему, кроме общего списка канцтоваров, формы, обуви, рюкзака, нужно еще оборудовать дома место, где он будет делать уроки. Нужны стол, стул, полки для книг, настольная лампа. Иногда первокласснику покупают компьютер, как знак начала новой взрослой жизни. Все эти покупки легче растянуть по времени на последний год перед школой. Все сразу покупать летом в последние месяцы очень тяжело. Меньше вещей потребуется старшекласснику. Им не нужны пластилин и цветная бумага, краски и кисточки. Тонких тетрадей подростки используют гораздо меньше. Зато форма и обувь обойдутся для них дороже. Особенно требовательны к внешнему виду обычно девочки. Даже при строгом дресс-коде в школе они стремятся быть индивидуальными, выделиться из толпы изящной белой блузкой, красивой второй обувью, модным спортивным костюмом на физкультуре, украшениями. Никто из девушек не хочет ходить долго в одной и той же одежде. Сложно им в этом отказать, ведь они стремятся понравиться мальчикам. В этой ситуации можно экономить, только выбирая не брендовые, а обычные товары неизвестных фирм. Это всегда дешевле. На сэкономленные деньги родители могут купить своему школьнику подарок, чтобы он почувствовал радостное возбуждение от начала учебного года, встречи с одноклассниками, подъема на еще одну ступеньку взросления. Или отпраздновать в семье 1 сентября с тортом и воздушными шариками, дать ребёнку заряд положительных эмоций для дальнейшей успешной учебы.

**Помощник врача по общей гигиене Филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Чувашской Республике –Чувашии в г.Новочебоксарск:
В.Д.Гарашенко**

