



## Рекомендации по выбору школьной одежды и принадлежностей в преддверии учебного года

С началом августа в Беларуси традиционно активизируется сезон подготовки детей к школе. Родители стремятся приобрести всё необходимое — от школьной формы и обуви до рюкзаков и канцелярии.

Органы государственного санитарного надзора обращают внимание, что при выборе школьных товаров важно не только ориентироваться на внешний вид и стоимость, но и строго соблюдать требования безопасности и гигиены, а также учитывать влияние этих товаров на здоровье ребёнка.

### Школьная одежда — безопасность и комфорт

Школьная форма должна быть изготовлена из качественных материалов, соответствующих санитарно-гигиеническим нормам. Важно выбирать одежду из натуральных или смесовых тканей, которые обеспечивают хорошую воздухопроницаемость и не вызывают раздражений кожи.



Отдельное внимание уделяется маркировке — на товаре должна быть информация о составе ткани и производителе. Наличие сертификатов подтверждает, что продукция соответствует техническим регламентам Таможенного союза и безопасна для детей.

### Обувь — здоровье стопы и профилактика проблем с осанкой



Правильно подобранная школьная обувь — залог здоровья ребёнка. Она должна плотно фиксировать стопу, иметь устойчивую подошву и обеспечивать амортизацию при ходьбе. Обувь из синтетических материалов может вызвать повышенное потоотделение и дискомфорт, поэтому предпочтение стоит отдавать изделиям из натуральной кожи или качественных дышащих материалов.

Органы государственного санитарного надзора напоминают, что ношение неудобной обуви способствует развитию плоскостопия, нарушению осанки и другим ортопедическим проблемам, которые впоследствии могут привести к серьёзным осложнениям.

## Рюкзаки и школьные сумки — влияние на осанку и здоровье позвоночника



Одним из важнейших аспектов является выбор школьного рюкзака. Неправильно подобранный или слишком тяжёлый рюкзак негативно сказывается на осанке ребёнка, вызывая усталость и деформацию позвоночника.

Рекомендуется выбирать модели с ортопедической спинкой, широкими и регулируемыми лямками, которые равномерно распределяют нагрузку. Вес рюкзака не должен превышать 10-15% от массы тела ребёнка. Внимание нужно уделять также количеству отделений и внутреннему устройству — правильно организованное пространство помогает равномерно распределить учебники и принадлежности.

## Канцелярские принадлежности — безопасность и качество

Выбирая тетради, ручки, карандаши и другие школьные принадлежности, следует отдавать предпочтение сертифицированной продукции, которая не содержит токсичных веществ. Некачественные или поддельные товары могут представлять опасность для здоровья ребёнка.



## Практические рекомендации для родителей

- покупайте школьные товары только у официальных продавцов, которые могут предоставить сертификаты и декларации о соответствии.
- обращайте внимание на целостность упаковки, наличие маркировки и информацию о производителе.
- проверяйте, чтобы рюкзак и обувь подходили по размеру и были удобны ребёнку.
- не приобретайте товары по сниженным ценам без документов — это часто признак небезопасной продукции.
- при обнаружении несоответствующих требований товаров обращайтесь в органы государственного надзора.