

## Рекомендации: Готовься к школе

При покупке школьных принадлежностей и сборах ребенка в школу рекомендуем обращать внимание на ряд моментов:

**Где покупать.** Школьные и канцелярские товары для детей лучше всего покупать в стационарных торговых объектах (в магазинах или на рынках) и сохранять чеки. На все товары у продавца должны быть документы, подтверждающие их качество и безопасность - данные документы продавец обязан предъявить покупателю по первому требованию. На каждой единице товара должна быть читаемая, доступная, понятная маркировка на русском языке, содержащая сведения о производителе, организации, уполномоченной принимать претензии, о возрастной адресованности и т.д.

В случае заказа товаров через сайт стоит обращать внимание на доступность для потребителя информации о данном интернет-магазине - надёжный продавец размещает свои контактные данные, способы оплаты и доставки, условия обмена или возврата товара, не требует предоплаты и какой-либо конфиденциальной информации.

**Качество одежды и обуви.** При выборе школьной одежды и обуви родителям следует руководствоваться, в первую очередь, гигиеническими характеристиками продукции для детей, а не только ее эстетическим видом. Ведь неудобный или низкокачественный костюм не только будет осложнять движения ребёнка, но и может вызвать различные заболевания кожи, органов дыхания, иммунной системы. Поэтому одежда, в которой школьник будет находиться по несколько часов в день, должна состоять преимущественно из натуральных тканей и соответствовать требованиям биологической и химической безопасности. Лучше всего подходят для школьной формы хлопок и лён для осеннего и весеннего времени, шерсть и кашемир - для зимы. Максимальная доля синтетических волокон в школьной форме - не более 55%.

Обувь для школьников также должна быть преимущественно из натуральных материалов, удобная, с жесткой пяткой, каблуком не менее 2,5 и не более 3,5 см (для праздничной – не более 4,5 см).

**Ранец и канцелярские товары.** Не менее важно уделять пристальное внимание при покупке школьного рюкзака, ведь ежедневное использование некачественного или неправильно подобранного товара непременно скажется на спине ребенка. А это значит – одновременно пострадают костно-мышечная, дыхательная, сердечно-сосудистая и нервная системы. Ранец необходимо подбирать с учетом возраста и роста ребенка: ни в коем случае не покупайте ранец на вырост. Перед покупкой его обязательно должен примерить ребёнок. Рюкзак должен соответствовать росту школьника, иметь прочный каркас, жёсткую ортопедическую спинку, а также плотные и

широкие ляжки. Вес пустого ранца не должен превышать 0,7-1 кг, все ранцы должны иметь светоотражающие элементы.

При покупке тетрадей смотрите не на красочность и яркость обложки, а на соответствие стандартам. Офсетная или писчая бумага, цвет страниц, чёткая разлиновка. Ручка должна быть удобной, не иметь отвлекающих деталей и не выскальзывать из рук. Пенал должен быть удобным, функциональным, вместительным (с несколькими отделениями) и компактным.

**Психологический настрой.** Перед новым учебным годом помимо материальной подготовки, многим школьникам необходим психологический настрой. Необходимо помогать ребенку втягиваться в учебный процесс, и желательно начать это делать заблаговременно. Первым делом приведите в порядок режим сна ребёнка — в последние недели каникул начинайте каждый день будить и отправлять его спать на 15-20 минут раньше. Также важно ввести для школьника каждодневные обязанности, привести в порядок его режим питания и следить, чтобы ребёнок гулял на свежем воздухе. Такие нехитрые советы помогут детям мягче пройти период адаптации начала учебного года.