

Экипировка будущего первоклассника

Одна из важных проблем для родителей будущих первоклассников – как экипировать своего ребёнка.

Гигиенисты правильно считают, что детской одежде следует быть лёгкой, мягкой, рационально сконструированной. Самочувствие ребёнка в большой степени зависит от свойств материалов, из которых изготовлена одежда, особенно первый слой, контактирующий с кожным покровом. Лучшие ткани для изготовления детского белья – хлопчатобумажные. Возможны также натуральный шёлк и шерсть, а из синтетики – вискоза. Изделия из нейлона, капрона и других искусственных волокон желательно исключить.

Не менее важно правильно подобрать обувь ребёнку. Стопа ребёнка, образованная хрящами, может легко деформироваться, поэтому обувь не должна её сжимать, нарушая крово- и лимфообращение, препятствуя естественному росту ноги. Покупая обувь, помните: длина следа должна быть больше стопы – в носочной части, перед пальцами необходим припуск в 10 мм.

Важное значение для правильного развития и роста ноги имеет подошва. Небольшой каблук обязателен. Его высота для дошкольников составляет 5-10 мм, для школьников 8-12 лет – не менее 20 мм.

Не последнее место в экипировке будущего первоклассника занимает вопрос о том, в чём носить школьные принадлежности. Что выбрать: портфель, сумку с плечевым ремнём или ранец? Наш совет – ранец.

Ранец на спине позволяет равномерно распределять нагрузку, освобождает руки. Выбирая покупку, обращайте внимание не только на красоту и яркость. Лучше выбрать лёгкий, прочный, с водоотталкивающей пропиткой или покрытием ранец. Подкладка должна быть из легко моющегося материала. Очень важно, чтобы задняя стенка была плотной, хорошо прилегающей к спине, «держала» позвоночник, не давая ему искривляться. Плечевые ремни должны регулироваться по длине, ширина их не должна быть менее 3,5-4 см.



Что должно лежать в ранце:

Что необходимо приобрести родителям первоклассников:

- пенал (плоский, лучше на одной молнии) в пенале: ручка синяя – 2 шт.
 - простой карандаш ТМ – 2 шт.
 - линейка (деревянная) 20 см – 1 шт. ластик – 1 шт.
 - цветные карандаши – 12 цветов точилка закрытая – 1 шт.
- тетрадь в косую линейку – 10 шт.
- тетрадь в клетку – 10 шт.
- обложки для тетрадей (плотные)
- обложки для учебников (плотные)
- папка для тетрадей (лучше пластиковая)
- счетные палочки
- краски акварельные, гуашь
- баночка для воды
- кисточки беличьи (№3,5)
- альбом для рисования
- клей карандашный
- цветная бумага и цветной картон
- ножницы с тупыми концами
- подставка под учебники
- пластилин, доска для лепки
- для урока физкультуры: спортивная форма и спортивная обувь (лёгкая, с легко сгибаемой подошвой)
- мешок для сменной обуви и сменную обувь (в школе обязательна)

