



20.08.2025 № 5585

на № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Руководителям  
Управлений здравоохранения,  
Главным врачам  
медицинских учреждений  
Министерства здравоохранения  
Республики Татарстан

Уважаемые коллеги!

ГАУЗ «Детская республиканская клиническая больница МЗ РТ» для реализации проекта «Школьная медицина» направляет информацию по медицинской профилактике по теме «Рекомендации по выбору школьной формы, канцелярии и других школьных принадлежностей». Рекомендовано для использования в течении августа 2025 года для проведения лекций и профилактических бесед с родителями и обучающимися в общеобразовательных заведениях, размещения в медицинских и образовательных учреждениях, на официальных сайтах, в социальных сетях медицинских учреждений.

Информацию о проделанной работе (отчет) необходимо направить до 08 сентября 2025 года на адрес электронной почты: [Gulnara.Farhutdinova@tatar.ru](mailto:Gulnara.Farhutdinova@tatar.ru) согласно Приложению №1. Управлениям здравоохранения гг.Казани, Набережные Челны, Альметьевского муниципального района и Нижнекамского муниципального района предоставить информацию в виде свода по территории.

Приложение: на 5 листах в 1 экз.

Главный врач

А.И. Зиатдинов

Отчет  
По выполнению мероприятий

(наименование мед. организации)  
за август 2025 г.

| № пункта | Наименование мероприятия, ответственное лицо                                                            | Дата исполнения | Образовательное учреждение                   | Количество слушателей |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------|-----------------------|
| 1.       | Размещение информации в социальных сетях МО по медицинской профилактике для обучающихся и их родителей. |                 | (Разместить ссылки на размещение информации) |                       |

Примечание. Ссылка должна указывать на конкретный материал профилактической направленности, не на главную страницу сайта медицинского учреждения или социальные сети!

**Рекомендации по выбору школьной формы, канцелярии и других школьных принадлежностей**

Выбор школьных принадлежностей, которые не вредят здоровью, является важным аспектом подготовки к учебному году. Вот несколько рекомендаций по выбору безопасных и удобных школьных принадлежностей.

Выбор безопасной школьной формы и обуви — важный аспект обеспечения комфорта и здоровья ребенка в учебном процессе. 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. 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.

Рекомендации Роспотребнадзора при выборе школьной формы:

- 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) Ткань, из которой сшита форма, должна хотя бы наполовину состоять из натуральных материалов. Лучше всего подходят для школьной формы хлопок и лён для осеннего и весеннего времени, шерсть и кашемир — для зимы. Максимальный процент синтетических волокон в школьной форме — не более 55% - для костюмов, 35% - для блузок и рубашек.

Форма с содержанием синтетических волокон более 55% 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.

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. Светоотражающие элементы: если ребенок передвигается по улице, лучше выбирать одежду с светоотражающими вставками для повышения безопасности в темное время суток.

### **Выбор школьной обуви**

**Комфорт и поддержка.** Ортопедическая стелька: выбирайте обувь с поддержкой свода стопы, чтобы предотвратить проблемы с ногами и спиной. Амортизация: обувь должна иметь хорошую амортизацию, чтобы смягчать удары при ходьбе и беге.

**Материалы.** Дышащие ткани: предпочитайте обувь из натуральных материалов (кожа, замша) или качественных синтетических, которые обеспечивают вентиляцию. Гигиеничность: обувь должна иметь возможность впитывать влагу и быстро сохнуть, чтобы предотвратить появление грибка и неприятного запаха.

**Правильный размер.** Регулярная проверка размера: обувь должна быть по размеру, с небольшим запасом (примерно 1 см) для роста. Регулярно проверяйте размер, особенно в периоды активного роста.

Широкий носок: убедитесь, что обувь имеет достаточно места для пальцев, чтобы избежать дискомфорта.

**Фиксация на ноге.** Выбирайте обувь с надежной фиксацией — шнурками или липучками. Это поможет предотвратить травмы и обеспечивает комфорт при носке.

**Сезонность. Подходящая обувь для сезона:** обратите внимание на выбор обуви в зависимости от времени года (летние сандалии, зимние ботинки с утеплителем и водоотталкивающей поверхностью).

Выбор безопасной школьной формы и обуви — это не только вопрос стиля, но и здоровья ребенка. Уделяйте внимание материалам, удобству и безопасности, чтобы обеспечить комфортное и безопасное обучение. Регулярно проверяйте состояние формы и обуви, чтобы вовремя заменить их на новые, если они утратили свои свойства.

### **Рюкзак**

Правильная анатомия: выбирайте рюкзак с ортопедической спинкой и широкими, регулируемыми лямками, чтобы равномерно распределять вес.

Легкий материал: рюкзак должен быть легким, чтобы не добавлять лишний вес к учебным принадлежностям.

Размер: убедитесь, что рюкзак подходит по размеру к росту ребенка и не слишком большой, чтобы не перегружать его.

### **Канцелярские принадлежности**

Безопасные материалы: выбирайте ручки, карандаши и маркеры без токсичных веществ, таких как свинец или фталаты. Обратите внимание на сертификаты безопасности, такие как EN71 или ASTM.

Эргономичный дизайн: канцелярские принадлежности с удобной формой и текстурой помогут избежать усталости рук и улучшат захват.

Краски и клеи: используйте нетоксичные, водорастворимые краски и клеи, чтобы снизить риск аллергических реакций.

### **Бумага и тетради**

Экологически чистая бумага: выбирайте тетради и блокноты из переработанной бумаги или бумаги, которая сертифицирована как экологически чистая.

Без кислот: обратите внимание на тетради без кислот, чтобы избежать пожелтения и разрушения бумаги со временем.

### **Органайзеры и папки**

Нетоксичные материалы: используйте органайзеры и папки, сделанные из безопасных и нетоксичных пластмасс.

Удобство: выбирайте папки с удобными застежками и карманами для легкой организации материалов.

### **Учебные принадлежности**

Линейки и угольники: выбирайте линейки и угольники из безопасных, прочных материалов (например, из акрила или дерева).

Ручки и фломастеры: отдавайте предпочтение ручкам с мягким, удобным захватом и фломастерам с водорастворимыми чернилами.

### **Оборудование для рисования**

Краски и мелки: используйте безопасные для здоровья акварельные или гуашевые краски, а также мелки, не содержащие токсичных красителей.

Кисти: предпочитайте кисти с натуральными или синтетическими волосками, которые не вызывают аллергии.

### **Общие рекомендации**

Проверка сертификатов: обратите внимание на наличие сертификатов безопасности на школьные принадлежности.

Удобство использования: выбирайте предметы, которые подходят по размеру и весу к возрасту и росту ребенка, чтобы избежать дискомфорта.

Регулярная замена: проверяйте состояние школьных принадлежностей и заменяйте их при необходимости, чтобы избежать использования поврежденных или изношенных предметов.

Выбор безопасных школьных принадлежностей — это важный шаг в обеспечении здоровья и комфорта ребенка в учебном процессе. Обратите внимание на материалы, дизайн и функциональность предметов, чтобы создать оптимальные условия для обучения.

### **Выбор школьной мебели**

Выбор школьной мебели для дома — важный аспект создания комфортной и продуктивной учебной среды для ребенка. Вот несколько рекомендаций, которые помогут сделать правильный выбор:

## **Стол**

Размер и высота: стол должен быть удобным по высоте и размеру, чтобы ребенок мог свободно работать за ним. Обычно для детей школьного возраста рекомендуются столы высотой 60-75 см. Также обратите внимание на возможность регулировки высоты стола по мере роста ребенка.

Рабочая поверхность: выбирайте стол с достаточной рабочей поверхностью для размещения учебников, тетрадей и других материалов.

Организация пространства: стол с выдвижными ящиками или полками поможет организовать учебные материалы и избежать беспорядка.

## **Стул**

Ортопедическая поддержка: стул должен поддерживать правильную осанку. Идеально, если он будет иметь регулируемую высоту и спинку с поддержкой поясницы.

Комфорт: обратите внимание на материалы обивки — они должны быть дышащими и легкими в уходе. Также важно, чтобы стул был достаточно удобным для длительного сидения.

Подлокотники: наличие подлокотников может повысить комфорт, но они должны быть регулируемыми или отсутствовать, если стул используется за столом.

## **Освещение**

Рабочая лампа: хорошее освещение — важный элемент учебного процесса. Выбирайте лампы с возможностью регулировки яркости и направления света.

Естественное освещение: постарайтесь разместить стол в месте, где будет достаточно естественного света, например, у окна.

**Универсальность:** выбирайте мебель, которая будет актуальна не только для школьного возраста, но и для подросткового. Это позволит сэкономить на покупке новой мебели в будущем.

Создание удобного и функционального учебного пространства для ребенка — это важный шаг к успешному обучению. Уделите внимание выбору мебели, учитывая рост и предпочтения ребенка, чтобы обеспечить ему комфортную и продуктивную среду для учебы.

Организация рабочего пространства для школьников играет важную роль в их учебном процессе и общем благополучии. Правильно организованное пространство способствует концентрации, снижает уровень стресса и повышает эффективность обучения. Вот несколько рекомендаций по организации рабочего пространства для школьников:

## **Декор и атмосфера**

Личное пространство: позвольте ребенку украсить свое рабочее место по своему вкусу (постеры, фотографии, рисунки), чтобы создать комфортную и вдохновляющую атмосферу.

Минимум отвлекающих факторов: сведите к минимуму предметы, которые могут отвлекать внимание (игрушки, телевизор и т.д.).

Организация рабочего пространства для школьников — это важный аспект, который может значительно повлиять на их учебный процесс и общее развитие. Создание комфортной и функциональной среды поможет детям сосредоточиться на учебе и развивать самостоятельность.

Лист согласования к документу № 5585 от 20.08.2025  
Инициатор согласования: Фархутдинова Г.М. Заведующий кабинетом медицинской профилактики врач-педиатр /Организационно-методический отдел/  
Согласование инициировано: 19.08.2025 14:48

| Лист согласования                  |                    |                   | Тип согласования: смешанное       |           |
|------------------------------------|--------------------|-------------------|-----------------------------------|-----------|
| N°                                 | ФИО                | Срок согласования | Результат согласования            | Замечания |
| Тип согласования: параллельное     |                    |                   |                                   |           |
| 1                                  | Гилязутдинова А.М. |                   | Согласовано<br>19.08.2025 - 16:07 | -         |
| 2                                  | Мазитов М.Р.       |                   | Согласовано<br>19.08.2025 - 14:50 | -         |
| Тип согласования: последовательное |                    |                   |                                   |           |
| 3                                  | Зиатдинов А.И.     |                   | Подписано<br>20.08.2025 - 09:56   | -         |