



**РОСПОТРЕБНАДЗОР**  
ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

## КАК ВЫБРАТЬ ОДЕЖДУ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ



### СОВЕТЫ ПРИ ВЫБОРЕ ОДЕЖДЫ

- При выборе одежды следует обращать внимание на качество материала
- Отдавайте предпочтение натуральным материалам – шерсть, хлопок, вискоза
- Чем меньше процент синтетических волокон в одежде, тем лучше
- Синтетические волокна не дают коже дышать, в результате нарушается тепловой обмен, и ребенок начинает потеть
- Увеличение потливости может привести к пересыханию, что чревато в дальнейшем возникновением простудных заболеваний
- Большое количество синтетических волокон в одежде может привести к возникновению у детей аллергии
- Уход за изделием должен быть легким и простым, от химчистки детской одежды лучше отказаться

**ВНИМАТЕЛЬНО ИЗУЧИТЕ МАРКИРОВКУ ОДЕЖДЫ. ИНФОРМАЦИЯ ДОЛЖНА БЫТЬ НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ**



### МАРКИРОВКА ОДЕЖДЫ

- Маркировка одежды должна содержать информацию с указанием:
- даты изготовления
  - единого знака обращения на рынке
  - вида и массовой доли (процентного содержания) натурального и химического сырья в материале верха и подкладке изделия
  - размера изделия, символов по уходу за изделием и (или) инструкции по особенностям ухода за изделием в процессе эксплуатации.

#### ⚠ ВАЖНО!

Если на маркировке есть указания «экологически чистая», «ортопедическая» и другие аналогичные указания, то это должно быть подтверждено соответствующими документами, например, подтверждающими проведение клинических испытаний и пр.

Подробнее на [www.rospotrebnadzor.ru](http://www.rospotrebnadzor.ru)



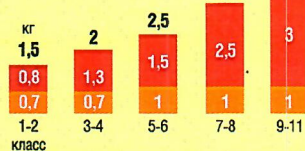
**РОСПОТРЕБНАДЗОР**  
ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

## КАК ВЫБРАТЬ ШКОЛЬНЫЙ РЮКЗАК

Оптимальное соотношение веса рюкзака с учебниками и тетрадями к весу ребенка составляет 1:10

**⚠ ВЕС** ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей **НЕ ДОЛЖЕН ПРЕВЫШАТЬ**

- вес пустого рюкзака
- вес учебников



Подробнее на [www.rospotrebnadzor.ru](http://www.rospotrebnadzor.ru)

РЯНЕЦ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



### РАЗМЕРЫ РЯНЕЦЕВ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

- длина (высота) – 300-360 мм,
- высота передней стенки – 220-260 мм,
- ширина – 60-100 мм,
- длина плечевого ремня – не менее 600-700 мм,
- ширина плечевого ремня в верхней части (на протяжении 400 - 450 мм) – не менее 35-40 мм.
- допускается увеличение размеров не более чем на 30 мм.

1. Светоотражающие элементы на передних, боковых поверхностях и верхнем клапане
2. Формоустойчивая спинка. Полное прилегание спинки рюкзака к спине ребенка
3. Равномерное распределение веса
4. Непромокаемый материал



## КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ ИГРУШКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ



РОСПОТРЕБНАДЗОР  
ЕДИННЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

АССОРТИМЕНТ ТОВАРОВ, ПРЕДНАЗНАЧЕННЫХ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОЧЕНЬ РАЗНООБРАЗЕН, НО ЧАЩЕ В КАЧЕСТВЕ ПОДАРКА ВЫБИРАЮТ ИГРУШКУ, ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ОНА ПРИНЕСЛА РЕБЕНКУ ТОЛЬКО РАДОСТЬ, БЫЛА БЕЗОПАСНОЙ ДЛЯ ЕГО ЗДОРОВЬЯ, СЛЕДУЕТ УЧЕСТЬ СЛЕДУЮЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

Приобретать игрушку нужно только в местах организованной торговли.

Игрушка обязательно должна иметь этикетку, содержащую информацию о наименовании игрушки, стране, где изготовлена, минимальном возрасте ребенка, способах ухода за игрушкой, дате изготовления, сроке службы и условиях хранения. Обязательным является наличие на этикетке знака ЕАС.

Важно, чтобы игрушка не имела стойкого неприятного запаха. Его наличие означает «токсичность» и является небезопасной.

Звук издаваемый игрушкой он не должен раздражать слух и пугать ребенка.

Мягкую игрушку, следует выбирать с плотным и хорошо прошитым ворсом, ее наполнитель должен быть без твердых или острых предметов.

Маски и шляпы для игры из воздухопроницаемого материала, полностью покрывающие голову ребенка, должны исключать риск удушья в результате недостаточной вентиляции.

Игрушка, внутри которой может поместиться ребенок и представляющая замкнутое пространство, должна иметь отверстие для выхода и вентиляционные отверстия.

Вес игрушек для самых маленьких должен быть не более 100 грамм. Не допускается



поверхностное окрашивание игрушек, контактирующих со ртом ребенка.

Детям до 3-х лет не следует покупать игрушки из натуральных меха и кожи, древесной коры, а также игрушки, имеющие фарфоровые, стеклянные, бумажные и картонные элементы.

При покупке музыкальных дудочек игрушек обратите внимание на места для соприкосновения с губами детей – они должны быть изготовлены из материалов, не впитывающих влагу.

Покупая электрическую игрушку, убедитесь, что ни на одной ее составной части номинальное напряжение не превышает 24 В, провода изолированы и механически защищены.

При покупке игрушек, на которых ребенок может ездить, необходимо проверить их прочность и устойчивость к опрокидыванию. Игрушки должны иметь тормозное устройство, а игрушки с цепной передачей оборудованы защитными щитками.

Как правильно выбрать и использовать игровой набор для химических опытов:

1. Приобретать игровой набор для химических опытов нужно только в местах организованной торговли.
2. Обратите внимание на информацию, указанную на упаковке. Она должна содержать полные сведения о наборе. Обязательным является наличие на этикетке знака ЕАС.

3. Для подобных наборов рекомендуемый возраст детей старше 8 лет. Обратите внимание на наличие предупредительных надписей. Информация должна быть на русском языке.

4. Изучите состав набора: он не должен содержать вещества или реактивы, которые могут при смешивании воспламениться, образовывать вредные пары или газы, взрывчатые смеси.

5. Убедитесь в наличии в составе набора инструкции по проведению опытов.

**ВАЖНО** помнить, что использовать игровой набор для проведения химических экспериментов ребенку можно только в присутствии взрослых.

Вместе ознакомьтесь с инструкцией по проведению опытов, правилами безопасности и информацией по оказанию первой медицинской помощи. Храните их в качестве справочного материала. Следует проводить только те опыты, которые описаны в инструкции к применению, так как неправильное использование химических веществ, входящих в состав набора, может являться причиной несчастных случаев и нанести вред здоровью ребенка. Нельзя есть, пить и курить в помещении, где проводится эксперимент. После окончания опытов, необходимо умыть набор, тщательно вымыть руки.

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

Подробнее на [www.rospotrebnadzor.ru](http://www.rospotrebnadzor.ru)



РОСПОТРЕБНАДЗОР  
ЕДИННЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

## КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ ОДЕЖДУ ДЛЯ ШКОЛЫ

### ВАЖНО!

Ребенок будет находиться в одежде для школы 5-6 и более часов.

**ОДЕЖДА, ИЗГОТОВЛЕННАЯ ТОЛЬКО ИЗ СИНТЕТИЧЕСКИХ ВОЛОКОН, НЕ ПОДХОДИТ** для использования в течение длительного времени.

Синтетические волокна – не дают коже дышать. Синтетика притягивает к себе пыль, грязь и различные микроорганизмы. Синтетика способствует накоплению статического электричества, которое оказывает влияние на нервную систему ребенка, вызывая раздражение и быструю утомляемость.

**ПОДБИРАЙТЕ РАЗМЕР ПРАВИЛЬНО**, убедитесь, что вашему ребенку удобно в одежде как в сидячем положении, так и при ходьбе.

Тесная и узкая одежда могут привести к болям в животе и даже к нарушениям дыхания.

Ориентируйтесь при выборе одежды на фигуру и вкус самого ребенка.

**ПОДБЕРИТЕ ДЛЯ РЕБЕНКА НЕСКОЛЬКО ПРЕДМЕТОВ ШКОЛЬНОЙ ОДЕЖДЫ**, чтобы их было удобно менять в течение недели. Для мальчиков запасные брюки и две-три однотонные рубашки. Для девочек запасная юбка или платье, две-три однотонные блузки.



### КАКИЕ ТКАНИ ВЫБРАТЬ

**НАТУРАЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**, соответствующие требованиям биологической и химической безопасности. Смесовые ткани с преобладанием натуральных волокон шерсти и хлопка. Хлопок и лён подойдут для осени и весны, шерсть и кашемир – для зимы.

### НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

- Состав ткани
- Производитель
- Уход за изделием
- От изделия не должен исходить резкий запах
- Наличие декларации о соответствии на изделие или сертификата соответствия

### КАК ВЫБРАТЬ ЦВЕТ

Одежда для школы должны быть сдержанной. **ВЫБИРАЙТЕ СПОКОЙНЫЕ ЦВЕТА** – пастельные, серые, бежевые, коричневые, темно-синие тона.

Подробнее на [www.rospotrebnadzor.ru](http://www.rospotrebnadzor.ru)

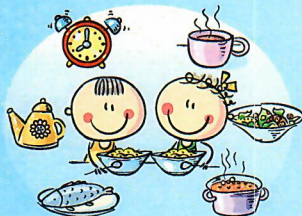


**РОСПОТРЕБНАДЗОР**  
ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

## РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА

### РЕЖИМ ПИТАНИЯ

5 приемов пищи в сутки в зависимости от нагрузки, через 4-5 часов.



ПРИЕМ ПИЩИ      ВРЕМЯ      ЧАСТЬ ДНЕВНОГО РАЦИОНА

Первый завтрак	7.00	20%
Второй завтрак	10.00	15%
Обед	13.00	40%
Полдник	16.00	10%
Ужин	18.30	15%

Подробнее на [www.rosпотребнадзор.ru](http://www.rosпотребнадзор.ru)

### ЗДОРОВЬИЙ СОН

У детей, недосыпающих 2-2,5 часа, уровень работоспособности на уроках снижается на 30 %

- Ложиться спать в одно и то же время.
  - Ограничивать после 19 часов эмоциональные нагрузки (шумные игры, просмотр фильмов).
  - Сформировать собственные полезные привычки («ритуал»): вечерний душ или ванна, прогулка, чтение.
  - Кровать у ребёнка должна быть ровной, не провисающей, с невысокой подушкой. Комнату нужно хорошо проветривать. Переклассникам рекомендуется организовать дневной сон продолжительностью до 2 часов.
- +1 час сна минимум на время экзаменов, перед контрольными работами и при всякой напряжённой умственной деятельности.



ПРИМЕРНЫЕ НОРМЫ НОЧНОГО СНА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

- класс
- время (часы)

1-4	5-7	8-9	10-11
10-10,5	10,5	9-9,5	8-9

### ПРОГУЛКИ

Продолжительность прогулок, подвижных игр и других видов двигательной активности минимум 3-3,5 часа в младшем возрасте и 2,5 часа у старшеклассников.

3 часа/день



### РАБОЧЕЕ МЕСТО

- Контроль соответствия мебели росту ребёнка следует проводить не реже 2 раз в год.
- Следите за правильным положением тела ребёнка
- Освещение должно находиться слева, яркий свет не должен попадать в глаза

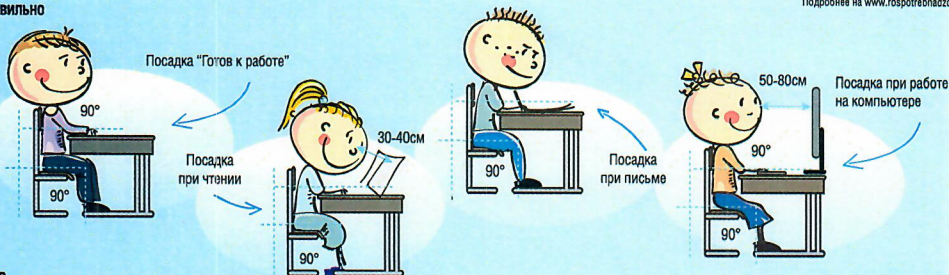


**РОСПОТРЕБНАДЗОР**  
ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

## РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА. СИДИМ ПРАВИЛЬНО

### СИДИМ ПРАВИЛЬНО

Подробнее на [www.rosпотребнадзор.ru](http://www.rosпотребнадзор.ru)



### КОМПЬЮТЕР

При работе на компьютере для профилактики развития утомления необходимо осуществлять комплекс профилактических упражнений. Во время перерывов следует проводить сквозное проветривание с обязательным выходом обучающихся из класса (кабинета).

Рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанной с фиксацией взгляда непосредственно на экране компьютера, на уроке не должна превышать:

1-2	3-4	5-9	10-11
20	25	30	35

- класс
- время (МИНУТЫ)

## О РЕКОМЕНДАЦИЯХ ПО РАБОТЕ С ГАДЖЕТАМИ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

### ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗСО\* НА УРОКЕ НЕ ДОЛЖНА ПРЕВЫШАТЬ:

	класс		время (минуты)	
для интерактивной доски	1-3	4-11		
	20	30		
для интерактивной панели	1-3	4	5-6	7-11
	10	15	20	25
для компьютера и ноутбука	1-2	3-4	5-9	10-11
	20	25	30	35
для планшета	1-2	3-4	5-9	10-11
	10	15	20	20



### СУММАРНАЯ ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗСО\* В ШКОЛЕ И ДОМА НЕ ДОЛЖНА ПРЕВЫШАТЬ:

	класс		время (минуты)	
для интерактивной доски	1-3	4	5-9	10-11
	80	90	100	120
для интерактивной панели	1-3	4	5-6	7-11
	30	45	80	100
для компьютера и ноутбука	1-2	3-4	5-9	10-11
	120	140	180	240
для планшета	1-2	3-4	5-9	10-11
	110	135	180	230

\*ЗСО – электронные средства обучения.

#### ВАЖНО!

Занятия с использованием ЗСО\* в возрастных группах до 5 лет не проводятся.

Подробнее на [www.rospotrebнадzor.ru](http://www.rospotrebнадzor.ru)

## КАК СОСТАВИТЬ МЕНЮ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

### ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ



#### ЗАВТРАК 20-25% от суточной калорийности

Меню горячих завтраков – обязательно горячее блюдо каша, запеканка, творожные или яичные блюда, горячий напиток – чай, какао, кофейный напиток. Дополняйте завтрак продуктами – источниками витаминов, микроэлементов и клетчатки (овощи, фрукты, ягоды)

#### ОБЕД 30-35% от суточной калорийности

В меню обедов – овощной салат (овощи в нарезке), первое блюдо, второе основное блюдо рубленое или цельнокусковое (из мяса или рыбы), гарнир (овощной или крупяной), салат (компот, кисель). Готовьте блюда с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов, с добавлением микрозелени, ягод. Используйте продукты, обогащенные витаминами и микроэлементами, лакто- и бифидобактериями. Применяйте щадящие методы кулинарной обработки – тушение, отваривание, приготовление на пару, запекание, пассерование, припускание. Рационально объединяйте в меню овощные и крупяные блюда.



Избегайте в меню продуктов и блюд, которые являются источником легкоусвояемых углеводов (конфеты, шоколад, вафли, печенье, коржики, булочки, кексы, манная каша, манники); продуктов, являющихся источником скрытой соли (колбасные изделия, мясные и рыбные консервы, консервированные овощи и соленья), продуктов с усилителями вкуса и красителями.

#### ВАЖНО!

Содержание соли и сахара в блюдах – соль – не более 5 г/сутки, сахара 20 г/сутки. На один прием пищи как минимум должно быть в 4 раза меньше.



Подробнее на [www.rospotrebнадzor.ru](http://www.rospotrebнадzor.ru)