**Роспотребнадзор дает рекомендации родителям при подготовке к школьному сезону.**

**Как выбрать ранец.** Техническим регламентом Таможенного союза «О безопасности продукции, предназначенной для детей и подростков» (ТР ТС 007/2011) регламентируются размеры, вес, конструкция, показатели санитарно-химической, токсикологической безопасности материалов, из которых изготовлены ученические портфели и ранцы. Маркировка ученических ранцев и портфелей и рюкзаков должна содержать информацию о возрасте пользователя.

Вес портфелей, школьных ранцев и аналогичных изделий должен быть для обучающихся начальных классов не более 700 грамм и для обучающихся средних и старших классов – не более 1000 грамм. Ученические ранцы для детей младшего школьного возраста должны быть снабжены формоустойчивой спинкой, обеспечивающей его полное прилегание к спине обучающегося и равномерное распределение веса.

**Как выбрать школьную форму.** Гигиенические требования к одежде детей и подростков регламентированы техническим регламентом Таможенного союза 007/2011 "О безопасности продукции, предназначенной для детей и подростков".  Наиболее важными критериями являются: гигроскопичность (способность к впитыванию влаги), воздухопроницаемость, электризуемость, химическая безопасность и токсичность (для предотвращения раздражающего действия на кожу ребенка). Родителям при приобретении школьной одежды для ребёнка важно помнить, что в ней он будет проводить 5–6 и более часов. Следует выбирать смесовые ткани с небольшим содержанием синтетических волокон.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, а также простудные заболевания, например, грипп, острые респираторные заболевания и заболевания органов дыхания.

**Рекомендации по режиму дня.** Наибольшее влияние на состояние здоровья школьника оказывают количество и качество сна, питание и двигательная активность. Человеку необходимо удовлетворять соответствующую возрасту потребность во сне, потому что в противном случае создаются условия для возникновения заболеваний. Примерные нормы ночного сна для школьников: в 1–4 классе — 10–10,5 часа, 5–7 классы — 10,5 часа, 6–9 классы — 9–9,5 часа, 10–11 классы — 8–9 часов. Первоклассникам рекомендуется организовывать дневной сон продолжительностью до 2 часов. Особое внимание следует уделить двигательной активности ребёнка и прогулкам на свежем воздухе. Продолжительность прогулок, подвижных игр и других видов двигательной активности должна составлять как минимум 3–3,5 часа в младшем возрасте и 2,5 часа у старшеклассников. Грамотно организованный день школьника быстро приносит положительные изменения в его настроение, самочувствие и успеваемость.

**Что нужно знать родителям первоклассника.** Роспотребнадзор напоминает, что детей нужно готовить к школе заранее, так как успешная учеба зависит от многих факторов жизни школьника, в том числе от того, насколько правильно сформированы у ребенка режим дня, здоровый сон и питание. Родителям первоклассников особенно важно понимать, что в школе для ребенка меняется все – место пребывания, режим и вид деятельности, которым он следовал первые семь лет жизни. Чтобы правильно настроить ребенка на учебу за одну-две недели до начала учебного года необходимо организовать соблюдение режима дня, который будет в школе. Не забывайте, что в течение года могут быть кризисные периоды, когда учеба дается особенно тяжело, ребенок быстро устает. Внимательно относитесь к жалобам ребенка на плохое самочувствие, усталость и головную боль. Взаимодействуйте с учителем, принимайте активное участие в жизни школы. Помните, что вы как родитель, имеете право контролировать качество горячего питания в школьной столовой. Как это правильно сделать, вы можете уточнить у администрации школы.

**Требования к организации рабочего места ученика в классе и дома.** Требования к организации рабочего места ученика в классе регламентируются санитарными правилами СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Количество рабочих мест для обучающихся не должно превышать вместимости общеобразовательной организации, предусмотренной проектом, по которому построено (реконструировано) здание. Каждый обучающийся обеспечивается рабочим местом (за партой или столом, игровыми модулями и другими) в соответствии с его ростом. Детей рассаживают с учетом роста, наличия заболеваний органов дыхания, слуха и зрения. Правильно организованное рабочее место школьника и условия, в которых обучается и выполняет домашние задания ребёнок, ощутимо влияют на его успеваемость и здоровье. Стол, за которым занимается ребёнок, должен стоять так, чтобы дневной свет падал слева (если ребёнок — левша, то наоборот), аналогично должно быть налажено полноценное искусственное освещение.