**5 советов родителям первоклассников: Как выбрать правильную школьную форму**

1. ***Как ни странно, но первый совет – выбирайте ту форму, которая нравится вашему ребенку!***

1-ый класс является важнейшим моментом в жизни ребенка, когда он становится частью большого нового коллектива и определяет в нем свое место. Уверенные и чувствующие себя привлекательно дети имеют больше шансов на быструю адаптацию, лидерство и высокую успеваемость.

А вот дискомфорт и стеснение от того, что ребенок одет в нелюбимую или, по его мнению, «некрасивую» одежду, серьезно затруднит учебу – снизит оценки и усложнит общение с одноклассниками. В таких условиях даже талантливый и одаренный от природы малыш может психологически зажаться и не раскрыть свои способности.

1. ***Выбирайте только натуральные ткани, в составе которых не более 50% п/э!***

Синтетика, как известно, не пропускает воздух и не впитывает пот, нарушая терморегуляцию и дыхание кожи. Но мало кто знает про еще одно вредное свойство – она вырабатывает статическое электричество, которое при длительном воздействии крайне опасно и ведет к нарушениям в нервной системе. Как следствие, ребенок становится раздражительным, быстро устает и теряет концентрацию, также нарушается работа сердца и увеличивается риск аритмии даже у здоровых детей.

В том случае, если ваш ребенок уже носит школьную форму с высоким содержанием синтетических нитей, старайтесь снизить вред такой одежды - одевайте под нее 100% хлопковое белье, блузки или рубашки. А перед выходом из дома используйте антистатики, они, как правило, выпускаются в виде спрея.

1. ***Школьная форма не должна плотно облегать фигуру, каким бы модным ни был фасон!***

Модели в обтяжку допустимы только, если форма из 100% хлопка или вискозы – эти ткани пропускают воздух, а также впитывают и затем испаряют пот, страхуя ребенка от возможности простыть на сквозняке после физкультуры или шумной перемены. В остальных случаях нужна форма с запасом, имеющая воздушную прослойку между одеждой и телом, чтобы ребенок не перегревался и кожа нормально дышала.

Помните, что после завтрака или обеда в школе талия ребенка становится на пару сантиметров больше, и тесные брюки или юбка могут передавить внутренние органы. Обычно это проявляется в виде острых болей и резей в области живота, которые проходят почти сразу после расстегивания тесной одежды.

1. ***Выбирайте школьную форму одного производителя!***

Любой цвет, будь то синий, серый и даже черный, имеет множество оттенков от холодного до теплого. Как правило, они плохо сочетаются между собой, создавая впечатление собранного из разных коллекций гардероба. Поэтому купив в одном магазине костюм, не забудьте сразу взять к нему запасные брюки, т.к. найти идентичные в другом месте у вас вряд ли получится.

Разные оттенки допустимы при условии, что вы комбинируете верх и низ из разных фактур, например, трикотажный вязаный жилет и текстильные брюки. Если же нужно подобрать вещи, которые должны составлять комплект – текстильный жилет или пиджак в сочетании с брюками или юбкой, то советуем покупать все от одного производителя.

1. ***Правильная школьная форма подбирается по двум параметрам – росту и обхвату груди!***

В отличие от основной массы детской одежды, которая маркируется только ростами, школьная форма дополнительно должна иметь и полноту, т.е. размер. Только в этом случае вам не придется отдавать изделия в ателье для финишной подгонки, и вы сможете подобрать идеально сидящий костюм.

Размер – это обхват груди, деленный пополам. У специализирующихся на производстве школьной формы фабрик количество размеров на каждый рост может достигать пяти вариантов. К примеру, на рост 140 см может быть размер как на очень худенького ребенка (размер 32 на обхват груди 62-65 см), так и на очень полного (размер 40 на обхват груди 78-81 см).