Условия обучения и воспитания являются одним из факторов, оказывающим влияние на здоровье детей. Значимость данного фактора определяется временем воздействия. В образовательных учреждениях учащиеся проводят  5-6 часов, а дети, посещающие группы продленного для - до 8-9 часов. Школьная среда представлена несколькими компонентами, одним из которых является школьная одежда и обувь. Информация о выборе школьной одежды представлялась Вашему вниманию ранее. Настоящий материал посвящен выбору школьной обуви.

Стопа человека устроена сложно. Она состоит из 28 косточек, которые соединяют 107 связок и приводят в движение около 20 мышц и сухожилий. При ходьбе на стопу приходится нагрузка всего тела. Главной особенностью детской стопы является ее постоянный рост. Подбор обуви является важным аспектом формирования стопы ребенка. Правильный выбор школьной обуви способствует сохранению хорошего самочувствия ребенка в условиях школьной среды.

Требования к обуви детей и подростков определяются положениями Закона Российской Федерации от 07.02.1992 № 2300-1 «О защите прав потребителей», Федерального закона от 30 марта 1999 года № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», техническим регламентом Таможенного союза «О безопасности продукции, предназначенной для детей и подростков» (ТР ТС 007/2011) (далее – Технический регламент) и санитарными правилами СанПиН 2.4.7/1.1.1286-03 «Гигиенические  требования к одежде для детей, подростков и взрослых, товарам детского ассортимента и материалам для изделий (изделиям), контактирующим с кожей ребенка». С учетом указанных нормативных документов определены показатели безопасности к детской  обуви, которые регламентируются с учетом возраста, функционального назначения, состава используемых материалов. Безопасность обуви оценивают по устойчивости окраски применяемых материалов к сухому, мокрому трению и воздействию пота, а также концентрации выделяющихся вредных веществ и комплексу физико-механических свойств (масса, гибкость, прочность крепления деталей низа, деформация подноска и задника обуви).

При выборе школьной обуви специалисты Службы Роспотребнадзора рекомендуют обратить внимание на следующее:

1. Маркировка.
2. Материал,  который использован для верха готового изделия.
3. Материал, который использован для подкладки готового изделия.
4. Размер и модель обуви.

Маркировка продукции может быть нанесена на изделие, этикетку, прикрепляемую к изделию или товарный ярлык, упаковку изделия, а также листок-вкладыш к продукции. Маркировка продукции должна быть читаемой, доступной для осмотра, представленной на русском языке. Маркировка должна содержать следующую информацию:

* наименование страны, где изготовлена продукция;
* наименование и местонахождение изготовителя (уполномоченного изготовителем лица), импортера, дистрибьютера;
* наименование и вид (назначение) изделия;
* дата изготовления;
* срок службы продукции (при необходимости);
* гарантийный срок службы (при необходимости);
* товарный знак (при наличии);
* единый знак обращения на рынке.

Наличие Единого знака обращения на рынке (см.рис.1) на этикетке является залогом, того что продукция соответствует требованиям безопасности Технического регламента и прошла процедуру оценки (подтверждения) соответствия в установленном порядке.



рисунок 1. - Единый знак обращения продукции на рынке государств – членов Таможенного союза.

Материал, который использован для верха обуви должен обладать устойчивостью к внешним воздействиям. Наибольшим преимуществом в данном отношении обладает натуральная кожа, текстиль.

Материал, который использован для подкладки обуви должен обладать устойчивостью к воздействию пота. Предпочтение следует отдать натуральной коже. Применение искусственных и (или) синтетических материалов в закрытой обуви недопустимо.

Очень важно правильно подобрать обувь по размеру. Следует ориентироваться на длину стопы, необходимо также учесть ее полноту и подъем. Модель обуви нужно выбирать, руководствуясь особенностями стопы ребенка, его предпочтениями. Важно учесть, что в обуви для 7-ми летних детей не допускается нефиксированная пяточная часть. Желательно подобрать легкую обувь, с гибкой подошвой, устойчивыми к деформации задником и подносоком. Обувь не должна быть тесной и слишком свободной. Для сменной обуви предпочтительнее обувь, конструкция которой предусматривает  дырочки  и отверстия для естественной вентиляции стопы. Для занятий на уроках физкультуры следует подобрать обувь спортивных моделей. Лучше выбирать обувь, в которой минимальное количество сложных застежек, завязок и прочее, потому что такую обувь ребенку будет более легко переодевать на урок физкультуры, прогулку. Это особенно актуально для детей младшего школьного возраста, которых необходимо избавить от лишних проблем, создав  максимально комфортные условия в период адаптации к школе.

Специалисты Роспотребнадзора надеются, что родители школьников сумеют подобрать для своих детей качественную, соответствующую санитарным требованиям и нормативным документам обувь, которая будет удобной для учащихся и понравится им по цвету и модели.

**Распространенные ошибки при выборе обуви:**

1. Часто приходится слышать утверждение о необходимости для ребенка ортопедической обуви. Это глубоко ошибочное мнение. Никакой ортопедической обуви здоровому ребенку не требуется, ребенок нуждается в рациональной, соответствующей погодным условиям обуви, которая соответствует утвержденным стандартам, то есть тем требованиям к обуви, которые выверены временем и рекомендациями врача. Это важно, поскольку последствия неправильно выбранной обуви родители увидят через несколько лет.
2. Следующее заблуждение - необходимость использования ботинок с высокими берцами (с голенищем, которое захватывает и якобы фиксирует голеностопный сустав). Конечно же высокие голенища не способны контролировать движения в голеностопном суставе, да в этом и нет необходимости. Голеностопные суставы ребенка, который начал ходить достаточно прочные и, как показывает опыт, их травмы достаточно редки. А вот ограничение движений в суставах скорее вредит формированию стопы. Речь конечно не идет о зимней или специальной обуви для спуска на лыжах или для коньков.
3. Целесообразность использования обуви на мягкой подошве (кеды, тапочки) также является спорной, если эта обувь используется более 2 часов в день. Хотя наблюдения за детьми, которые пользовались такой обувью, и не выявили ничего плохого, но все же в повседневной жизни следует использовать классическую обувь.
4. Часто детям, которые имеют совершенно нормальную стопу в поликлинике или, хуже того, в магазине ошибочно ставят диагноз плоскостопие и предлагают специальную корригирующую обувь или ортопедические стельки. Это возмутительно, тем более если это обусловлено корыстным интересом продавца. Родителям следует быть осмотрительнее, диагноз заболевания стопы должен ставить только врач специалист. Бытующее мнение, - "у всех плоскостопие", - является заблуждением. К счастью болезни стопы у детей встречаются достаточно редко.
5. В продаже можно встретить детскую обувь с необычной формой каблуков: вынесенный сзади каблук или каблук с выступающими боковыми фланцами. Продавцы говорят о каких то научных разработках, подтверждающих целесообразность такой обуви. Не встречал таких публикаций. Такие каблуки отрицательно сказываются на биомеханике стопы при ходьбе, наверняка способствуют формированию неправильной ходьбы и вероятнее всего вредны для детей.

Вообще следует заметить, что дети чаще страдают от заботы любящих родителей, которые хотят как лучше, а не как положено.

Стандарт детской обуви прост - жесткая, но достаточно гибкая подошва, жесткий закрытый задник, закрытый, желательно кожаный верх, каблук высотой 0,5 см., прямой или слегка вынесенный вперед . Стелька должна быть абсолютно ровная без выкладки сводов или клиньев.

Гибкость подошвы обуви должна быть достаточной для переката стопы при ходьбе. Для нормальной ходьбы необходимо сгибание-разгибание в плюсне-фаланговых суставах от 30 до 40°. Тест на гибкость подошвы проводят так как показано на рисунке. Подошва должна изгибаться без особого усилия с вашей стороны в форме равномерной дуги. Подошва должна быть достаточно толстой для гашения и перераспределения удара при опоре на стопу, но при этом достаточно гибкой и не очень толстой.

Материалом для подошвы может быть кожа, полиуретан, резина и многие другие современные материалы. Это зависит от фасона обуви и от назначения ботинка (зимняя, летняя обувь, обувь для помещений).

**Правила примерки обуви достаточно просты:**

1. Примерку обуви лучше делать вечером, когда размеры стопы больше на 5-8% (или на 1/2 размера);
2. Правая и левая стопа обычно отличаются размерами. Выбор обуви производят по большей из них. Обувь должна иметь надежную застежку и крепко удерживать стопу от смещения вперед;
3. Носок ботинка должен быть достаточно жесткий, предохраняющий пальцы стопы от травм, округлой формы с достаточным местом для пальцев стопы; Расстояние от пальцев стопы до края носка обуви должно составлять примерно полтора сантиметра. В переднем отделе ботинка в самом широкой части стопы не должно быть плотного прилегания и выпячивания "косточек" стопы;
4. Задник должен быть устойчивым и надежно фиксирующим пятку, ботинок не должен соскакивать с ноги или деформироваться при ходьбе или при беге. Между краем задника и областью ахиллового сухожилия должно быть расстояние, должен проходить кончик мизинца. Пятка при ходьбе не должна смещаться относительно задника ботинка, вертикальная линия, проведенная через центр ахиллового сухожилия, должна совпадать с вертикальной линией проведенной через задник ботинка;
5. Стелька обуви должна легко абсорбировать влагу. Дети очень активны и нога быстро потеет. Стелька не должна сминаться. Лучше, если она сделана из кожи;
6. Попросите ребенка походить в выбранной паре обуви в течение 5 минут, обратите внимание на комфортность обуви и на то как "сидит" ботинок на стопе, сняв ботинок, посмотрите, нет ли участков покраснения кожи или потертостей кожи. Детская обувь не требует, как у взрослых, разнашивания, т.е. формования по стопе в процессе носки.

Если в процессе носки ботинки деформировались например в области задника или в области переднего отдела, то такие ботинки нужно выбросить или заменить. Если тоже повторяется с другой парой ботинок, проконсультируйтесь с ортопедом.

В этой статье мы обсуждали выбор обуви для здоровых детей и для детей, которые не имеют проблем развития стопы, то есть для большинства детского населения. Все же следует отметить, что дети, которые имеют временные отклонения в развитии стопы, которые нуждаются в наблюдении ортопеда и в использовании специальной обуви или специальных ортопедических вкладышей составляют около 30%.

Удачного выбора!