



или?



## Зачем нужна сменная обувь?

Многих учеников нам приходится заставлять (!) переобуваться.

Некоторые ученики даже гордятся тем, что они в уличной обуви.

Но их ноги страдают и болят.

### **ПЫЛЬ, ПАТОГЕНЫ И НАШЕ ЗДОРОВЬЕ**

Когда мы прошли по улице, на нашей обуви скопилась уличная грязь, которая постепенно в помещении превращается в пыль и витает в воздухе.

Прежде всего, сменка необходима для соблюдения санитарно-гигиенических норм. Начнем с того, что заходить в учебное помещение в той же обуви, в которой мы находимся на улице, просто негигиенично.

Состав и влияние на здоровье человека обычной бытовой пыли все чаще становится предметом научных исследований и обсуждений на международных симпозиумах. Еще в 1993 году в журнале 'Биологические науки' был опубликован прогноз Всемирной организации здравоохранения - к началу XXI века самыми распространенными будут аллергические заболевания. Теперь мы видим, что так оно и есть. По информации Института иммунологии, каждый третий житель России подвержен аллергии, а в ближайшем будущем аллергиком будет каждый второй.

От бронхиальной астмы на сегодняшний день страдает 12% населения России, тогда как в странах Европы и США эта цифра составляет 5%. По прогнозам, в ближайшие годы процент больных астмой может повыситься в России до 30. Причем эти заболевания настигают людей не на улицах, а в помещениях.

Изученная под микроскопом, прошедшая через химический и спектральный анализ и биологические исследования, бытовая пыль оказалась намного опаснее уличной. Самый неприятный компонент пыли - это микроскопические пылевые клещи размером от 100 до 300 микрон, которые питаются нашей кожей. Подсчитано, что в 1 г пыли может обитать до 30 тысяч таких клещей. В жилые помещения они попадают с одеждой, обувью. Эти клещи не являются паразитами человека, но продукты их жизнедеятельности часто вызывают аллергию.

Биологический анализ выявил в образцах пыли опасные для здоровья виды плесневых грибков, их споры и большое разнообразие бактерий, в том числе условно-патогенных. В образцах пыли с вентилятора и из кондиционера были найдены даже возбудители гангрены.

Воздух внутри школы практически всегда более пыльный, чем на улице. Ведь при проветривании комнаты, когда потоки уличного воздуха входят через форточку и выходят через вентиляционные решетки или через другую форточку, скорость и направление воздушного потока постоянно меняются. При этом пыль выпадает в осадок, а на улицу выходит очищенный в комнате воздух.

Специалисты измерили, что за сутки мы вдыхаем вместе с воздухом в среднем около **двух столовых ложек пыли!** И чем мельче пыль, тем глубже она проникает в наши легкие. Частицы пыли повреждают стенки альвеол, нарушая первый иммунный барьер и открывая путь инфекциям и аллергенам.

У детей, которые "дышат пылью" ежедневно, возрастает риск развития заболеваний дыхательной системы, возникновения головных болей и снижения иммунитета.

От уровня запыленности в классе зависит работоспособность школьника, а значит уровень его успеваемости.

Так что серьезно заболеть от пыли дома или в школе гораздо вероятнее, чем на улице, где мелкая пыль уносится ветром, прибавается и смывается дождем.

Ещё одной немало важной причиной для того, чтобы переобуваться в школе в сменную обувь, является повышенное потоотделение. В уличной обуви воздух к ногам не поступает, и как следствие развиваются разные болячки и грибки. А ЗАПАХ! Ведь это мешает ученикам сосредоточиться и освоить темы на уроках. Чтобы избежать этих неприятных последствий, ножкам необходимо «дышать» и быть сухими. Лучше носить кожаную обувь или из других натуральных материалов.

Ученикам надо не забывать почаще мыть эту обувь и ежедневно надевать свежие носки. Некоторым людям даже рекомендуется дважды в день менять чулочно-носочные изделия.

Лучше находится в школе в легких мокасинах или босоножках, а не в сапогах или уличных ботинках с тяжелой подошвой. Длительное нахождение в такой обуви приводит к деформации растущих костей.

Кстати, администрация просит вас выбирать сменную обувь без черной подошвы, которая оставляет следы на линолеуме.

Подошва должна быть также в меру гибкой и ребристой, чтобы исключить скольжение.

Обувь без задника может быть травмоопасной.