

انتخاب کفش مدرسه

انتخاب کفش مناسب همواره یکی از دغدغه‌های خانواده‌ها در روزهای بازگشایی مدارس و یا طول سال تحصیلی است اما در بسیاری از موارد خانواده‌ها به دلیل نداشتن آگاهی‌های لازم، معمولاً در انتخاب این کالاها با دشواری‌های زیادی روبه‌رو می‌شوند. این در حالی است که تهیه کفش نامناسب علاوه بر آن‌که عوارض مختلف بر جسم و روح دانش‌آموز بر جای می‌گذارد، می‌تواند در پیشرفت تحصیلی و یادگیری او آثار منفی به همراه داشته باشد. کفش نامناسب علاوه بر این‌که ناراحتی مختلفی برای دانش‌آموز در پی خواهد داشت، می‌تواند او را به انواع بیماری‌ها مثل میخچه، حساسیت‌های پوستی، دردهای مفصلی و اسکلتی مانند درد پاشنه و زانو مبتلا کند.

کفش‌های نامناسب همچنین سبب فرو رفتن ناخن در گوشت پا، تاول و خستگی زودرس در دانش‌آموز می‌شود. بنابراین اهمیت بسیاری دارد که کفش متناسب با سن و اندازه پای دانش‌آموز تهیه کنید در مورد انتخاب کفش مناسب برای دانش‌آموزان این نکات را فراموش نکنید:

۱ • کفش باید اندازه باشد

کفش به عنوان پوشش پا، نقش بسزایی در تحمل فشار و وزن بدن دارد و باید متناسب با سن و اندازه پای دانش‌آموز باشد، یعنی خیلی کوچک‌تر یا بزرگ‌تر از پای او نباشد. اگر کفش بیش از حد بزرگ باشد، باعث عدم تعادل در راه رفتن و زمین خوردن و بروز حادثه می‌شود. از سوی دیگر، کفش کوچک‌تر از اندازه پای دانش‌آموز، موجب فشردگی پنجه، پشت پاشنه و ایجاد تاول و میخچه می‌شود.

۲ • کفش سنگین نخرید

وزن کفش‌ها نباید زیاد باشد. کفش‌های سنگین ضمن این‌که خستگی دانش‌آموز را در پی دارد، می‌تواند پاهای دانش‌آموز را زخمی کند.

۳ • نه پاشنه بلند، نه بی‌پاشنه

پاشنه کفش باید کمتر از سه سانتی متر باشد زیرا با توجه به تحرک و فعالیت‌های مختلف دانش‌آموز، پاشنه‌های بلند می‌تواند تعادل او را از بین ببرد. توجه داشته باشید که کفش‌های پاشنه بلند و بدون پاشنه، هر کدام باعث اختلالاتی در راه رفتن دانش‌آموز شده و در مواردی، باعث خستگی زودرس و فشار بر ستون فقرات و زانو می‌شود. البته منظور از پاشنه، چیزی نیست که شما حتماً به صورت جداگانه آن را می‌بینید. ممکن است کفش در قسمت پاشنه یا از داخل بلندتر باشد و پاشنه داشته باشد، ولی سطح بیرونی کف آن صاف باشد.

۴ • کفش پنجه باریک ممنوع

کفش‌های پنجه باریک و دارای پشتی کوتاه نیز برای دانش‌آموزان مناسب نیست. کفش‌های دارای پاشنه بلند برای حفاظت مچ پا در برابر صدمات بسیار مناسب است.

۵ • کفش عاجدار بخرید

کفش‌ها نباید لغزنده باشد، چون سطح بدون عاج دار و صاف کفش‌ها، سبب واژگون شدن دانش‌آموز و صدمه زدن به او می‌شود.

۶ • جنس کفش خیلی مهم است

پوشش داخلی کفش نباید پلاستیکی باشد و این نوع کفش‌ها جلوی رسیدن هوا به پا (تنفس پا) را می‌گیرد. به‌طور کلی چرم مناسب‌ترین جنس برای کفش است، زیرا در کفش‌های چرمی تبادل هوا به راحتی صورت می‌پذیرد. در ضمن، خرید کفش باید در ساعات آخر روز صورت گیرد تا در صورت وجود ورم، سایز کفش مناسب باشد.

۷ • هر کاری کفش خودش را می‌خواهد

دانش‌آموز در طول روز کارها و فعالیت‌های مختلفی انجام می‌دهد، بنابراین بهتر است برای مثلاً فعالیت‌های ورزشی و غیر ورزشی از کفش‌های مخصوص به خود استفاده کند. برای مثال برای فعالیت ورزشی یا اردوهای تفریحی باید از کفش‌های اسپورت استفاده کرد.

۸ • بهداشت فراموشی نشود

پا نیز همانند سایر اعضای بدن دارای گردش خون، تنفس و تعریق است. اگر بهداشت پا رعایت نشود، باعث آلودگی کفش و بروز مشکلات بهداشتی می‌شود.