

نکاتی برای انتخاب یک پاپوش مناسب برای دانش آموزان

خرید کفش مدرسه را سرسری نگیریم

مریم محبی از مسیر خانه تا مدرسه و پله های راهرو گرفته تا ایستادن در صف، دویدن در زنگ تفریح و فعالیت های ورزشی، کفش مدرسه در تمام این ساعت ها همراه کودک است. پس انتخاب آن فقط به اندازه و ظاهر آن خلاصه نمی شود؛ کفش باید با حرکت، رشد و فعالیت های روزانه کودک هماهنگ باشد.

کاملاندازه، نه بزرگ و نه کوچک

کفش باید متناسب با اندازه و فرم واقعی پا نوع فعالیت و میزان استفاده روزانه انتخاب شود.

اگر بزرگ باشد

باعث سر خوردن پا به سمت جلو و افزایش فشار روی انگشتان می شود.

اگر کوچک باشد

باعث تاول، پینه و میخچه، فشار روی انگشتان و ناخن های فرو رفته می شود.

یک اشتباه رایج

از خرید کفش سایز بزرگ تر برای استفاده طولانی تر پرهیز کنیم.

چرم طبیعی

با توجه به انعطاف پذیری و قابلیت گردش هوا، می تواند گزینه مناسبی باشد.

پارچه های تنفس پذیر مانند کتان

به دلیل قابلیت گردش هوا، برای هوای گرم و کودکانی که پاهایشان زیاد عرق می کند، گزینه مناسبی هستند.

مواد مصنوعی

لرزه نامناسب نیستند؛ معیار اصلی این است که تنفس پذیر و انعطاف پذیر باشد.

چه چیزی مناسب نیست؟

رویه های کاملاً پلاستیکی یا مواد مصنوعی غیر قابل تنفس. چون گرما و تعریق را بیشتر می کند و می تواند اصطکاک و ناراحتی را افزایش دهد.

پاشنه کفش

- پشت کفش باید ساختار نسبتاً محکمی داشته باشد تا پاشنه را در جای خود نگه دارد. اما نباید آن قدر سفت باشد که به پا فشار بیاورد.

فرمول ساده

قسمت پشت کفش را با دست فشار دهید. اگر خیلی راحت مچاله می شود و هیچ ساختاری ندارد، ممکن است ثبات کافی برای کفش روزمره کودک نداشته باشد.

پاشنه دار ممنوع

پاشنه بلند برای کفش مدرسه ضرورتی ندارد. برخی راهنماهای مخصوص کفش مدرسه برای کودکان، ارتفاع بسیار کم و در حدود ۱.۵ سانتی متر را به عنوان حداکثر مطرح می کنند.

بهترین زمان خرید

چرا؟ اندازه پا در طول روز کمی تغییر می کند. امتحان کردن کفش در پایان روز می تواند تصویر واقع بینانه تری از اندازه مورد نیاز را بدهد.

کف پای صاف

اگر با درد یا مشکل در راه رفتن همراه نیست، معمولاً کفش طبی نیازی نیست. در مواردی که علامت وجود دارد انتخاب کفش و کفی با نظر متخصص انجام شود.

نشانه هایی برای تعویض

- ساییدگی زیره
- تغییر شکل کفش
- از بین رفتن خاصیت جذب ضربه

از چه مدلهایی دوری کنیم؟

- نوک تیز و باریک
- خیلی تنگ
- چند سایز بزرگ
- بدون بست و کاملاً لق
- پاشنه بلند یا باریک
- زیره بسیار نازک و بدون اصطکاک
- رویه کاملاً پلاستیکی و غیر قابل تنفس
- بسیار نرم و بی ساختار

چند قاعده ساده برای خرید

- وقتی کودک ایستاده است، باید بین بلندترین انگشت پا و انتهای کفش حدود ۱۰ میلی متر فضای خالی باشد. پا در حالت ایستاده تحت وزن بدن قرار می گیرد و اندازه واقعی تری برای انتخاب کفش به دست می دهد.
- هر دو پا را اندازه بگیرید و کفش را بر اساس پای بزرگ تر انتخاب کنید.
- فقط به شماره کفش اعتماد نکنید؛ اندازه و فرم کفش در برندها و مدل های مختلف می تواند متفاوت باشد.
- کفش را با جورایی که کودک معمولاً می پوشد امتحان کنید.
- عرض پا هم مهم است. کفش نباید از طرفین پا را فشار دهد. اگر هنگام ایستادن کناره های کفش به پا فشار می آورند یا رویه کفش از طرفین بیرون می زند، عرض کفش مناسب نیست.
- اگر خرید اینترنتی است، جدول اندازه همان برند را بررسی کنید و بهتر است امکان تعویض سایز و وجود داشته باشد.

فضای داخلی

- داخل کفش باید نرم و راحت باشد.
- درز برجسته و زیر نداشته باشد.
- روی انگشتان اصطکاک ایجاد نکند.
- بیش از حد عرق و رطوبت را در خود حبس نکند.
- کفی داخلی نباید برجستگی یا ناهمواری از رندهنده داشته باشد.
- اگر کودک به کفی طبی نیاز دارد، کفش باید فضای کافی برای قرار گرفتن آن داشته باشد.
- کفشی که یک درز ضخیم درست روی انگشت یا کناره پا دارد، حتی اگر اندازه اش درست باشد، می تواند باعث سایش و تاول شود.

کفش ساق دار بهتر است؟

الزاماً انتخاب بهتری نیست. برای استفاده معمول مدرسه، اندازه مناسب، ثبات، راحتی و آزادی حرکت پا و مچ مهم تر از بلند بودن ساق کفش است.

وزن کفش

کفش مدرسه قرار است ساعت های زیادی همراه کودک باشد. بنابراین بهتر است تا حد امکان سبک باشد، بدون اینکه برای سبک شدن، ثبات، دوام یا محافظت مناسب پا را از دست بدهد.

جایز کردن را فراموش کنید



کفش مناسب باید از ابتدا راحت باشد. اگر کفش نو برای راحتی شدن نیاز به جایز کردن داشته باشد، احتمالاً از ابتدا از نظر اندازه، فرم یا تناسب با پای کودک مناسب نبوده است.

کفش مدرسه یا کفش ورزش؟

کفش روزمره مدرسه، برای راه رفتن، رفت و آمد و فعالیت معمول مناسب است. کفش ورزشی، باید متناسب با فعالیت مورد نظر انتخاب شود؛ مثلاً کفش فوتبال، دویدن یا ورزش های سالتی و ویژگی های یکسانی ندارند.

این نشانه ها را جدی بگیریم

- قرمزی مداوم
- تاول های تکراری
- فشار روی انگشتان
- ناخن دردناک یا فرو رفته
- درد پاشنه یا کف پا
- لنگیدن
- تغییر نحوه راه رفتن
- شکایت مداوم کودک از کفش

پنج کفش

- تقریباً شکل طبیعی پا را داشته باشد یا گرد باشد.
- به اندازه کافی پهن و عمیق باشد.
- از بالا و طرفین به انگشتان فشار وارد نکند.
- فضای کافی برای حرکت انگشتان داشته باشد.
- دوخت یا لبه سخت و زیر نداشته باشد.
- رویه پنجه کمی قابلیت فشرده شدن داشته باشد.
- هنگام راه رفتن، امکان حرکت طبیعی انگشتان را محدود نکند.

زیره کفش

- نباید مثل تخته سفت باشد.
- باید در قسمت پنجه قابلیت خم شدن داشته باشد.
- نباید از قسمت میانی به راحتی خم، پیچانده یا مچاله شود.
- باید سبک باشد.
- باید با زمین اصطکاک کافی داشته باشد.
- نباید خیلی نازک و بدون محافظ باشد.
- نباید کاملاً صاف و لغزنده باشد.
- لاستیک سبک، مقاوم و ضد لغزش انتخاب رایج و مناسبی برای زیره کفش است.

به خاطر بنشینیم

کفش مناسب باید هنگام راه رفتن در قسمت پنجه خم شود. اما نباید از قسمت میانی به راحتی پیچ بخورد یا مچاله شود.

۶ تا ۱۲ سال

- در این بازه سنی رشد پا همچنان ادامه دارد.
- اندازه آن می تواند در مدت نسبتاً کوتاهی تغییر کند.
- اندازه کفش باید به صورت دوره ای کنترل شود و صرفاً به شماره کفش سال قبل اعتماد نشود.

۱۲ سال به بالا

- سرعت رشد در دوران بلوغ از کودکی به کودک دیگر متفاوت است.
- معیار اصلی همچنان اندازه واقعی پا، فرم پنجه، راحتی و نوع فعالیت است.

بهداشت پا



پاهار را روز روز بشوید و کاملاً خشک کنید. به خصوص بین انگشتان، چون رطوبت محیط مناسبی برای رشد قارچ ایجاد می کند. جوراب را هر روز عوض کنید. اگر پا زیاد عرق می کند، تعویض جوراب در طول روز هم می تواند کمک کننده باشد. کفش را بعد از مدرسه در فضای بسته و مرطوب رها نکنید؛ آن را در جای خشک و دارای جریان هوا قرار دهید تا کاملاً خشک شود. کفش را فقط وقتی بشوید که جنس و دستورالعمل سازنده اجازه شست و شو می دهد. کفش های پارچه ای را می توان طبق برجسب محصول شست. اما چرم معمولاً به شست و شوی کامل با آب نیاز ندارد و بهتر است با روش توصیه شده سازنده تمیز شود. برای از بین بردن بوی کفش، اول سراغ شست و شو، خشک کردن و تهویه مناسب بروید؛ خوشبو کننده فقط بوی را می پوشاند و مشکل رطوبت را حل نمی کند. اگر بوی بد یا کفش با رعایت بهداشت از بین نمی رود و همراه با خارش، پوسته ریزی، ترک پوست یا قرمزی است، احتمال عفونت قارچی وجود دارد و بهتر است بررسی پزشکی شود.