

## **Памятка для детей по профилактике заболеваний в школе**

### **10 шагов к здоровью школьника**

#### **1) Перед выходом в школу проверь в портфеле наличие антисептических салфеток.**

*Антисептические салфетки используй для обработки рук по приходу в школу, а также по мере необходимости (после того как высморкал нос, покашлял или чихнул).*

*Протирай антисептической салфеткой рабочее место перед началом уроков, если пользуешься компьютерной техникой, протирай мышку и клавиатуру.*

#### **2) Обрати особое внимание на подбор одежды.**

*Помни про значимость комфортного теплоощущения, не перегревайся и не переохлаждайся.*

*В школе надевай сменную обувь.*

#### **3) Ежедневно измеряй температуру тела.**

*При входе в школу проходи через специально оборудованный фильтр, тебе измерят температуру тела.*

*Не волнуйся при измерении температуры.*

*Температуру измеряют взрослые с помощью бесконтактного термометра.*

*Если температура будет выше 37,0 С – тебе окажут медицинскую помощь.*

#### **4) Занимайся в одном кабинете, закрепленном за классом.**

*Помни, что в период пандемии все занятия, за исключением физики, химии, трудового обучения, физической культуры, иностранного языка и информатики, проходят в специально закрепленном за каждым классом кабинете, это одна из значимых мер профилактики – не забывай об этом.*

#### **5) Что делать на переменах?**

*На переменах выполни упражнения на расслабление мышц спины и шеи, гимнастку для глаз.*

*Выходи из класса организованно для похода в столовую (в регламентированное для питания класса время) и перехода в специальные кабинеты (физика, химия, трудовое обучение, физическая культура и иностранный язык), неорганизованно – в туалет, медицинский кабинет.*

#### **6) Учись правильно прикрывать нос при чихании.**

*При чихании, кашле прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками или локтевым сгибом руки.*

*Береги здоровье окружающих людей.*

## **7) Регулярно проветривай помещения.**

*Организуй в классе сквозное проветривание во время отсутствия детей в кабинете – на переменах, предназначенных для организованного питания, а также во время уроков, которые проходят в иных кабинетах и помещениях (физика, химия, трудовое обучение, физическая культура и иностранный язык).*

*Помни, что недостаток кислорода во вдыхаемом воздухе ухудшает самочувствие и снижает устойчивость организма к вирусам и бактериям.*

## **8) Не забывай делать физкультминутки во время урока.**

*Делай физкультминутки - на 25-30 минуте урока разминай мышцы рук, плечевого пояса, туловища, делай упражнения на дыхание, гимнастику для глаз, улыбайся другу другу.*

*Это поможет тебе чувствовать себя лучше, поднимет настроение, сохранит высокую работоспособность, а значит и успешность в освоении знаний.*

## **9) Питайся правильно.**

*Помни, что горячее и здоровое питание в школе – залог хорошего самочувствия, гармоничного роста и развития, стойкого иммунитета и отличного настроения.*

*Перед едой не забывай мыть руки.*

*Съедай все, не оставляй в тарелке столь нужные для организма витамины и микроэлементы.*

## **10) Правильно и регулярно мой руки.**

*Руки намывивай и мой под теплой проточной водой - ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей.*

*Ополаскивай руки.*

*Суммарно время мытья рук должно составлять не менее 30 секунд.*

*Руки мой после каждого посещения туалета, перед и после еды, после занятий физкультурой.*

**10 ШАГОВ К ЗДОРОВЬЮ ШКОЛЬНИКА****1 ПЕРЕД ВЫХОДОМ В ШКОЛУ ПРОВЕРЬ В ПОРТФЕЛЕ НАЛИЧИЕ АНТИСЕПТИЧЕСКИХ САЛФЕТОК**

Антисептические салфетки используй для обработки рук по приходу в школу, а также по мере необходимости (после того как высморкал нос, покашлял или чихнул). Протри антисептической салфеткой рабочее место перед началом урока, если пользуешься компьютерной техникой, протри мышку и клавиатуру.

**2 ОБРАТИ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ НА ПОДБОР ОДЕЖДЫ**

Помни про важность комфортного теплоощущения, не перегревайся и не переохлаждайся. В школе надевай удобную обувь.

**3 ЕЖЕДНЕВНО ИЗМЕРЯЙ ТЕМПЕРАТУРУ ТЕЛА**

При входе в школу проходи через специально оборудованный фильтр, тебе измерят температуру тела. Не волнуйся при измерении температуры. Температуру измеряет взрослые с помощью бесконтактного термометра.

Если температура будет выше 37,0°C, тебе окажут медицинскую помощь.

**4 ЗАНИМАЙСЯ В ОДНОМ КАБИНЕТЕ, ЗАКРЕПЛЕННЫМ ЗА КЛАССОМ**

Помни, что в период пандемии все занятия, за исключением физики, химии, трудового обучения, физической культуры, иностранного языка и информатики, проходят в специально закрепленном за каждым классом кабинете, это одна из значимых мер профилактики – не забывай об этом.

**5 ЧТО ДЕЛАТЬ НА ПЕРЕМЕНАХ?**

На переменах выполни упражнения на расслабление мышц спины и шеи, гимнастику для глаз.

Выходи из класса организованно для перехода в столовую (в регламентированное для питания класса время) и перехода в специальные кабинеты (физика, химия, трудовое обучение, физическая культура и иностранный язык), неорганизовано – в туалет, медицинский кабинет.

**6 УЧИСЬ ПРАВИЛЬНО ПРИКРЫВАТЬ НОС ПРИ ЧИХАНИИ**

При чихании, кашле прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками или локтевым сгибом руки. Береги здоровье окружающих людей.

**7 РЕГУЛЯРНО ПРОВЕТРИВАЙ ПОМЕЩЕНИЯ**

Организуя в классе сквозное проветривание во время отсутствия детей в кабинете – на переменах, предназначенных для организованного питания, а также во время уроков, которые проходят в этих кабинетах и помещениях (физика, химия, трудовое обучение, физическая культура и иностранный язык). Помни, что недостаток кислорода во вдыхаемом воздухе ухудшает самочувствие и снижает устойчивость организма к вирусам и бактериям.

**8 НЕ ЗАБЫВАЙ ДЕЛАТЬ ФИЗИКУЛЬТМИНУТКИ ВО ВРЕМЯ УРОКА**

Делай физкультминутки - на 25-30 минуте урока разминка мышц рук, плечевого пояса, туловища, делай упражнения на дыхание.

гимнастику для глаз, улыбайся друг другу. Это поможет тебе чувствовать себя лучше, поднимет настроение, сохранит высокую работоспособность, а значит и успешность в освоении знаний.

**9 ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО**

Помни, что здоровое и правильное питание в школе – залог хорошего самочувствия, гармоничного роста и развития, стойкого иммунитета и отличного настроения. Перед едой не забывай мыть руки. Съедай все, не оставяй в тарелке столь нужные для организма витамины и микроэлементы.

**10 ПРАВИЛЬНО И РЕГУЛЯРНО МОЙ РУКИ**

Руки мыльем и мой под теплой проточной водой - ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей. Споласкивай руки. Суммарно время мытья рук должно составлять не менее 30 секунд. Руки мой после каждого посещения туалета, перед и после еды, после занятий физкультурой.

