



# ПРОФИЛАКТИКА 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 комфорtnого 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°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 выполнни 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 сгиблом 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 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 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 микрозлементы.

### 10 ПРАВИЛЬНО И РЕГУЛЯРНО МОЙ РУКИ

Руки намыливай 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.

