

# О профилактике заболеваний в школе: 10 шагов к здоровью школьника

## 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 вы сморкали нос, покашляли или чихнули).

Протирай антисептической салфеткой рабочее место перед началом уроков, если пользовались 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.**

Помни при входе в школу проходи через специально оборудованный фильтр, тебе измерят температуру тела.

Не волнуйся при измерении температуры.

Температуру измерят взрослые с помощью бесконтактного термометра.

Если температура будет выше 37,0 С – 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 выполните упражнения на расслабление мышц спины и шеи, гимнастiku 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 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 микроэлементы.

#### **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.