

## 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 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 переохладжайся.  
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 измерят 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 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.