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 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 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.



Р РОСПОТРЕБНАДЗОР

EZHABRÁ KONCYZISTALBIORINSKÝ LIZHTP POCTOTPESHAŽÍŽOPA 8 800 550 48 43

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ В ШКОЛЕ:

10 ШАГОВ К ЗДОРОВЬЮ ШКОЛЬНИКА

PEPEJ BUDICACION B LINCORY IPOBEPU B NOPTOENE HANNINE ANTINCETTIVIVECTIVIX CANDETOK

Антиселтические саифетов используй для обработом рук по приходу в школу, а также по мере необходимости (после того как высморжал мос, вокашлял или ченуя).

Протирай актисантической салфеткой рабочее место перед изчалом уроков, если пользуешься компьютерной технякой, протирем мышку и клавистуру.

OSPATH OCOGOE BHOMAHME HA TIQUEOP OUEKING

Помны про значимость комфортного теплоощущения, не перегревайся и не переохлаждайся. В школе надевай сменную обумь.

ENELI HEBNO KIMEPRÀ TEMPEPATYPY TENA

При входе в школу проходи через слециально оборудованный фильгр, тебе измерят температуру тела.

Не полиуйся при измерении температуры. Температуру измерит изрослые с помощью бесконтактиого термометоя Если температура будет выше 37,0°С, тебе окажут медицинскую помощь.

ЗАНЯМАЙСЯ В ОДНОМ КАБИНЕТЕ, ЗАКРЕОЛЕННЫМ ЗА КЛАССОМ

Полини, что в парход пандвами все занятие, за исключениям физики, химини, трудового обученам, физической кумитуры, иностранного изник и информатики, прокадит в спициально закрапленном за каждым класоом кабинете, это одна из эменных мер профилактивы — не забывал об этом.

YTO BETATS HA TEPONEHAU?

На переменах выполни управления на расслебление нечащ спины и шён, гимнастку для глаз.

Выходи из класса организованно для похода в столовую (в регламентированнов для питания класса время) и перехода в специальные кабленты (фисика, химия, трудовов обучения, физическа культура и вностранный кома;), неорганизованно — в тудлят, недущинский каблент. YYMCS IPABUISHO (PHOPSISATS HOC IPH YICXHINI

При чисании, кашле прикрывай нос и рот одноразовыми свифятками или лектевым спибом руки. Белеги здоровье окружающих провей.

PETYTOPHO IPOBETPHRAB NOMELLEHISI

Органскуй в игассе сквоеное проветривание во время отсутствии детей в кабинете — на парванами, предвезначенных для органованиют питании, а также во время уроков, люторые проходят в иных кабинетах и повещениях (физика, хомыя, трудовое обучение, физикасноская культура и иностременай изык, Польми, что наростаток кистеренный изык, абымы, абымы, что наростаток кистеренный изык, абымы и бактерения обучение и выклаги устойчивость организма к вирусам и бактерени.

HE SAGLAMA GENATH

OKSKYYLTIONFYTION OO BPENN YPOKA

Делай физиультимнутии - на 25-30 винута удока разминай мышцы рук, павчевого пояса, туповица, делай управления на дыхание, тимнастику дви глаз, ульшбайся друг другу. Это поможит тебе чувствовать себи лучше, поднимет настроения, сохранит высокую работоспособность, а аначит и устящиность в основния знаний.

THITAÏCS (PANKILINO

Помин, что горичее и адоровое питание в шисле запот хорошего самочувствия, гарисимчного роста и развития, стойкого мимучитета и отпиченого мастровена. Перед едой но забывай мыть руки. Съедай вос, не оставляні в тарегия столь нужные для организма витавичьи и замосоливиенты.

PARITHO II PETYREPHO MOR PYNOI

Руки нама ичевай и мой под телпой проточной водой - ледона, пальцы, мехизальцевые промежутем, тъльные поверхности кистей. Околасичений руки. Суммадно премя мылып рук долино составлить на минев 30 стигум. Руки мой после каждого посвядения туалита, парад и после вамь, после замитый физикельтурой.















Падробнее на www. гозробтебластог го