

РОСПОТРЕБНАДЗОР
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО
ПО ТЕХНИЧЕСКОМУ РЕГУЛИРОВАНИЮ И МЕТРОЛОГИИ

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ В ШКОЛЕ.
10 ШАГОВ К ЗДОРОВЬЮ ШКОЛЬНИКА

- 1 ПЕРЕД ВЫХОДОМ В ШКОЛУ ПРОВЕДИТЕ ПЕРСОНАЛЬНУЮ ГИГИЕНУ ЛИЦА И РУК**
Аккуратно вымойте руки водой для мытья рук (теплой и чистой) в течение 20 секунд с мылом. Вытрите руки чистым полотенцем, высушите их на воздухе или вытрите насухо.
- 2 СМЕНЯЙТЕ ОБУВЬ ВЫХОДИТЕ НА УРОКИ ОБУВЬ**
Помните, что обувь должна быть чистой и сухой. Меняйте обувь по мере необходимости.
- 3 ЕЖЕДНЕВНО ИЗМЕРЯЙТЕ ТЕМПЕРАТУРУ ТЕЛА**
При кашле и насморке, если вы чувствуете недомогание, измерьте температуру тела. Если температура тела выше 38,0°C, обратитесь к врачу.
- 4 ЗАНИМАЙТЕСЬ СПОРТИВНЫМИ ЗАДАНИЯМИ В КЛАССЕ**
Помните, что физическая активность способствует укреплению иммунитета. Занимайтесь спортом в школе, дома или на свежем воздухе.
- 5 ЧТО ДЕЛАТЬ НА ПЕРЕРЫВКАХ**
Во время перерывов отдохните и сделайте зарядку. Не забывайте пить воду.
- 6 УЧИСЬ ПРАВИЛЬНО ПИТЬ ВОДУ ПРИ УРОКАХ**
При жажде пейте чистую воду. Не пейте напитки с сахаром и газом.
- 7 РЕГУЛЯРНО ПРОВЕРЯЙТЕ ПОМЕЩЕНИЯ ШКОЛЫ**
Обратите внимание на чистоту в классе. Регулярно проветривайте класс.
- 8 НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ДЕЛАТЬ ФИЗИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ**
Делайте зарядку дома или в школе. Гуляйте на свежем воздухе.
- 9 ДЫШАЙТЕ ПРАВИЛЬНО**
Помните, что правильное дыхание способствует укреплению иммунитета. Дышите глубоко и ритмично.
- 10 ПИТАЙТЕСЬ РЕГУЛЯРНО И ПРАВИЛЬНО**
Питайтесь регулярно и правильно. Не забывайте пить воду.

Подготовлено на основе рекомендаций Роспотребнадзора.

Памятка для детей по профилактике заболеваний в школе

Добавил(а) Administrator

05.09.21 21:35 - Последнее обновление 05.09.21 21:38

Памятка для детей по профилактике заболеваний в школе

Добавил(а) Administrator

05.09.21 21:35 - Последнее обновление 05.09.21 21:38

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.

Протирай антисептической салфеткой рабочее место перед началом уроков, если пользуешься компьютером.

Памятка для детей по профилактике заболеваний в школе

Добавил(а) Administrator

05.09.21 21:35 - Последнее обновление 05.09.21 21:38

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.

Не волнуйся при измерении температуры.

Температуру измеряют взрослые с помощью бесконтактного термометра.

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

Памятка для детей по профилактике заболеваний в школе

Добавил(а) Administrator

05.09.21 21:35 - Последнее обновление 05.09.21 21:38

4) Занимайся в одном кабинете, закрепленном за классом.

Помни, что в период пандемии все занятия, за исключением физики, химии, трудового обучения

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 к

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.

Помни, что недостаток кислорода во вдыхаемом воздухе ухудшает самочувствие и снижает успеваемость.

8) Не забывай делать физкультминутки во время урока.

Делай физкультминутки - на 25-30 минуте урока разминай мышцы рук, плечевого пояса, туловища.

Это поможет тебе чувствовать себя лучше, поднимет настроение, сохранит высокую работоспособность.

9) Питайся правильно.

Помни, что горячее и здоровое питание в школе – залог хорошего самочувствия, гармоничного роста.

Перед едой не забывай мыть руки.

Памятка для детей по профилактике заболеваний в школе

Добавил(а) Administrator

05.09.21 21:35 - Последнее обновление 05.09.21 21:38

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.

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.
