

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 измеряют 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.



РОСПОТРЕБНАДЗОР
Единый консультационный центр
роспотребнадзор.рф 8-800-100-0000

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ В ШКОЛЕ: 10 ШАГОВ К ЗДОРОВЬЮ ШКОЛЬНИКА

1 ПЕРЕД ВЫХОДОМ В ШКОЛУ ПРОВЕРЬ В ПОРЯДКЕ НАХОДЯСЬ АНТИСЕПТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ

Антисептические салфетки используйте для обработки рук по приходу в школу, а также по мере необходимости (после того как выскрести нос, почесать или чихнуть).

Придай антисептической салфетке рабочее место: ручки школьного рюкзака, ручки компьютерной клавиатуры, простерилизируй ручки и клавиатуру.

2 ОБРАТИ ОСОБЕННОЕ ВНИМАНИЕ НА ПОДБОР ОБУВКИ

Помни про важность комфортного теплосаждения, не переувлажняй и не пересуживайся. В школе надевай самую обувь.

3 ЕЖЕДНЕВНО ИЗМЕРЯЙ ТЕМПЕРАТУРУ ТЕЛА

При входе в школу проходи через специально оборудованный фильтр, тебе измерят температуру тела. На вопросы при измерении температуры. Температуру измеряют бесконтактным способом.

Если температура будет выше 37,0°C, тебе окажут медицинскую помощь.

4 ЗАНИМАЙСЯ В ОДНОМ КАБИНЕТЕ, ЗАКРЕПЛЯЙ 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 ПЕРЕРЫАХ?

На перерывах выполняй упражнения на расслабление мышц спины и шеи, гимнастику для глаз.

Выходи из класса организованно для похода в столовую (в размещенные для питания классы) и проходи в специальные кабинеты (физика, химия, трудовое обучение, физическая культура и иностранный язык), организованно – 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 самостоятельное проветривание во время отсутствия детей в кабинете – на перерывах, предназначенных для организованного питания, а также во время уроков, которые проводятся 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 ФИЗИКУЛТУРКУ ВО ВРЕМЯ УРОКА

Данной физкультуры – на 25-30 минуте урока давай мышцам рук, плечевому поясу, туловищу, легкой упражнения на дыхание.

гимнастику для глаз, улыбайся друг другу. Это поможет тебе чувствовать себя лучше, поднять настроение, повысить выносливость, работоспособность, а значит и успешность в освоении знаний.

9 ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО

Помни, что хорошее и здоровое питание в школе – залог хорошего самочувствия, гармоничного роста и развития, стойкости иммунитета и оптимистичного настроения. Питайся чаще на завтрак и в обед. Сытый желудок, не оставленный в течение столь нужных для организма витаминов и микроэлементов.

10 ПРАВИЛЬНО И РЕГУЛЯРНО МОЙ РУКИ

Руки мыльевой и мой под теплой проточной водой – ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльную поверхность кисти, запястий и руки. Суммарное время мытья рук должно составлять не менее 30 секунд. Руки мой после каждого посещения туалета, перед и после еды, после занятий физкультурой.



Подробнее на www.rosotrebнадzor.ru

Важно помнить, что профилактика заболеваний в школе – это не только соблюдение правил гигиены, но и укрепление иммунитета, здоровый образ жизни, регулярные занятия спортом, правильное питание и сон. Только комплексный подход поможет сохранить здоровье и благополучие каждого школьника.