



РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА: 8-800-555-49-43

ПРОФИЛАКТИКА 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 выскоркал нос, почесал или чихнул). Протри антисептической салфеткой рабочее место перед началом урока, если пользуешься компьютерной техникой, протри мышь и клавиатуру.

2

ОБРАТИ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ НА ПОДБОР ОДЕЖДЫ

Помни про значимость комфортного теплосудания, 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 измеряет взрослые с помощью бесконтактного термометра.

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

4

ЗАНИМАЙСЯ В ОДНОМ КАБИНЕТЕ, ЗАКРЕПЕНЫМ ЗА КЛАССОМ

Помни, что в период пандемии все занятия, за исключением физика, химии, трудового обучения, физической культуры, иностранного языка и информатики, проходят в специально закрепленном за каждым классом кабинете, это один из значимых мер профилактики – не забывай об этом.

5

ЧТО ДЕЛАТЬ НА ПЕРЕНАХ?

На переменах выполняй упражнения на расслабление мышц: спину и шею, гимнастику для глаз. Выходи из класса организованно для похода в столовую (в регламентированное для питания класса время) и перепада в специальные кабинеты (физика, химия, трудовое обучение, физическая культура и иностранный язык), неорганизовано – в туалет, медицинский кабинет.

6

УМЬСЬ ПРАВИЛЬНО ПРИКРЫВАЙ НОС ПРИ ЧИХАНИИ

При чихании, кашле прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками или локтевым сгибом руки. Береги здоровье окружающих людей!

7

РЕГУЛЯРНО ПРОВЕТРИВАЙ ПОМЕЩЕНИЯ

Организуя в классе расписание проветривания 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 ФИЗИКУЛЬТУРКУ ВО ВРЕМЯ УРОКА

Делай физкультминутки – на 25-30 минуте урока выполняй упражнения на растяжку, гимнастику для глаз, 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 горючие и здоровое питание в школе – залог хорошего самочувствия, гармоничного роста и развития, стойкого иммунитета и отличного настроения. Перед едой не забывай мыть руки. Сытлив еда, не оставив в тарелке столь нужные для организма витамины и микроэлементы.

10

ПРАВИЛЬНО И РЕГУЛЯРНО МОЙ РУКИ

Руки мыль водой и мой под теплой проточной водой – ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей. Оптимальная рука. Оптимальное время мытья рук должно составлять не менее 30 секунд. Руки мой после каждого посещения туалета, перед и после еды, после занятий физкультурой.



Подготовлено на www.rosotrebнадзор.ru