



ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ В ШКОЛЕ: 8 ШАГОВ К ЗДОРОВЬЮ ШКОЛЬНИКА

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 салфеткой рабочее место перед началом уроков, если пользуешься компьютерной техникой, протирай мышку и клавиатуру.



Учись прикрывать нос при чихании и кашле

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



Обрати особое внимание на подбор одежды

Помни про значимость комфортного теплоощущения, не перегревайся и не переохлаждайся. В школе надевай сменную обувь.



Что делать на переменах

На переменах выполни упражнения на расслабление мышц спины и шеи, гимнастику 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.



Ежедневно измеряй температуру тела

При входе в школу проходи через специально оборудованный фильтр, где взрослые с помощью бесконтактного термометра измерят тебе температуру тела. Если она будет выше 37,0 C, тебе окажут медицинскую помощь.



Питайся рационально

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 всё, не оставляй в тарелке столь нужные для организма витамины и микроэлементы.



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.



Правильно и регулярно мой руки

Руки намыливай и мой под теплой проточной водой после каждого посещения туалета, перед и после еды, после занятий физкультурой. Тщательно вымывай ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей. Ополаскивай руки. Суммарно время мытья рук должно составлять не менее 30 секунд.

