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.
Тщательно ополаскивай и вытирай руки.
Суммарно время мытья рук должно составлять не менее 30 секунд.
Руки мой после каждого посещения туалета, перед и после еды, после занятий физкультурой.

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 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 дру
Это поможет тебе чувствовать себя луч
поднимет настроение, сохранит высоку
работоспособность, а значит и успешно
освоении знаний.

9 ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО

Помни, что горячее и здоровое питание
залог хорошего самочувствия, гармонич
роста и развития, стойкого иммунитета
отличного настроения.
Перед едой не забывай мыть руки.
Съедай все, не оставляй в тарелке столь
для организма витамины и микроэлеме

10 ПРАВИЛЬНО И РЕГУЛЯРНО МОЙ Р

Руки намыливай и мой под теплой прот
водой - ладони, пальцы, межпальцевые
промежутки, тыльные поверхности кист
Ополаскивай руки.
Суммарно время мытья рук должно сос
менее 30 секунд.
Руки мой после каждого посещения туа
перед и после еды, после занятий физк

Подробнее на www.rosp

Роспотребнадзор Пензенской области