

10 ШАГОВ К ЗДОРОВЬЮ ШКОЛЬНИКА. РЕКОМЕНДАЦИИ РОСПОТРЕБНАДЗОРА

1. Перед тем как отправиться в школу необходимо проверить в портфеле наличие антисептических салфеток.

Антисептические салфетки нужно использовать для обработки рук по приходу в школу, а также по мере необходимости. Перед началом уроков нужно протереть антисептической салфеткой рабочее место, при использовании компьютера – мышку и клавиатуру.

2. Особое внимание к выбору одежды.

Важно сохранить комфорт теплоощущения, соответственно, одежда не должна допускать перегрева или переохлаждения. В школе обязательно надевать сменную обувь.

3. Ежедневное измерение температуры тела.

При входе в школу нужно пройти через специально оборудованный фильтр, где измерят температуру тела с помощью бесконтактного термометра. При температуре выше 37,0 С должна быть оказана медицинская помощь.

4. Заниматься необходимо в одном кабинете, закрепленном за классом.

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.

5. Что делать на переменах?

На переменах будет полезным выполнять упражнения на расслабление мышц спины и шеи, гимнастку для глаз. Поход в столовую (в регламентированное для питания класса время) и переход в специальные кабинеты (физика, химия, трудовое обучение, физическая культура и иностранный язык) должны быть организованными. Неорганизованно – в туалет, медицинский кабинет.

6. Правильно прикрывать органы дыхания при чихании.

При чихании, кашле нужно обязательно прикрывать нос и рот одноразовыми салфетками или локтевым сгибом руки.

7. Регулярно проветривать помещения.

В классе должно быть организовано сквозное проветривание в отсутствие детей в кабинете, например, в период перемен, предназначенных для питания, а также во время уроков, которые проходят в иных кабинетах и помещениях (физика, химия, трудовое обучение, физическая культура и иностранный язык).

! Недостаток кислорода во вдыхаемом воздухе ухудшает самочувствие и снижает устойчивость организма к вирусам и бактериям.

8. Физкультминутки во время урока.

На 25-30 минуте урока будет полезным сделать разминку мышц рук, плечевого пояса, туловища, а также упражнения на дыхание, гимнастику для глаз. Это поможет школьнику чувствовать себя лучше, поднимет ему настроение, сохранит высокую работоспособность и облегчит усвоение учебного материала.

9. Правильное питание.

Горячее и здоровое питание в школе – залог хорошего самочувствия, гармоничного роста и развития, стойкого иммунитета. Перед едой обязательно мыть руки.

10. Правильно и регулярно мыть руки.

Суммарно время мытья рук должно составлять не менее 30 секунд. Намыленные руки (ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей) промыть под теплой проточной водой, после ополоснуть. Мыть руки необходимо 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°C, 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. 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.



Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru

