

## Памятка для детей по профилактике 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 измеряют взрослые с помощью бесконтактного термометра.  
Если температура будет выше 37,0 С – тебе окажут медицинскую помощь.*
- 4) 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 – 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.



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА в 800-320-40-43

## ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ В ШКОЛЕ

### 10 ШАГОВ К ЗДОРОВЬЮ ШКОЛЬНИКА

1

#### ПЕРЕД ВЫХОДОМ В ШКОЛУ ПРОВЕРЬ В ПОРТФЕЛЕ НАЛИЧИЕ АНТИСЕПТИЧЕСКОГО САЛФЕТА

Антисептические салфетки используй для обработки рук по приходу в школу, а также по мере необходимости (после того как высморкал нос, покашлил или чихнул). Протри антисептической салфеткой рабочим место перед началом уроков, если пользуешься компьютерной техникой, протришь мышку и клавиатуру.

2

#### ОБРАТИ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ НА ПОДБОР ОДЕЖДЫ

Помни про значимость комфортного теплосодержания, не перегревайся и не переохлаждайся. В школе надевай специальную 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°C, тебе окажут медицинскую помощь.

4

#### ЗАНИМАЙСЯ В ОДНОМ КАБИНЕТЕ, ЗАПРЕЩЕНЫМ ЗА КЛАССОМ

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

5

#### ЧТО ДЕЛАТЬ НА ПЕРЕРЫВКАХ

На перерывках выполняй упражнения на расслабление мышц спины и шеи, гимнастику для глаз. Выходи из класса организованно для похода в столовую (в ротационно-разделенной для питания класса армии) 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 ПОВЕШЕННЯ

Организуй в классе организованное проветривание во время отсутствия детей в кабинете - на переменах, предназначенных для организованного питания, а также во время уроков, которые проходят в этих 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 ФИЗИКУЛЬТУРКИ ВО ВРЕМЯ УРОКА

Делай физкультминутки - на 25-30 минуте урока делай гимнастику для рук, ладонного пресса, туловища, делай упражнения на дыхание.

9

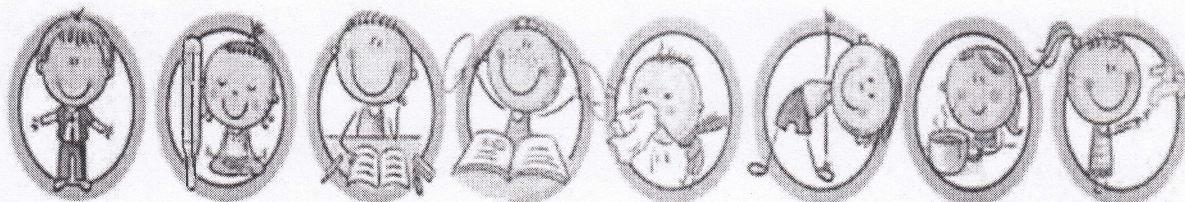
#### ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО

Помни, что горячее и здоровое питание в школе - залог здорового самочувствия, гармоничного роста и развития, стойкого иммунитета и отличного настроения. Перед едой не забывай мыть руки. Съедай все, не оставяй 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.rosпотребнадзор.ru](http://www.rosпотребнадзор.ru)