

## ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ В ШКОЛЕ

1) При входе в школу проходи через специально оборудованный фильтр, взрослые с помощью бесконтактного термометра тебе измерят температуру тела.

Не волнуйся при измерении температуры. Если температура будет выше 37,0 °С - тебе окажут медицинскую помощь.

2) 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.

3) На переменах вместе с учителем выполни упражнения на расслабление мышц спины и шеи, гимнастику для глаз.

4) Для похода в столовую (в регламентированное для питания класса время) и перехода в специальные кабинеты (физика, химия, трудовое обучение, физическая культура и иностранный язык) выходи из класса организованно вместе с учителем; неорганизованный выход возможен в туалет, медицинский кабинет.

5) При чихании прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками или локтевым сгибом руки.

Береги здоровье окружающих людей.

6) Делай вместе с учителем физкультминутки - на 25 - 30 минуте урока, разминай мышцы рук, плечевого пояса, туловища, делай упражнения на дыхание, гимнастику для глаз, почаще улыбайся.

Это поможет тебе чувствовать себя лучше, поднимет настроение, сохранит высокую работоспособность, а значит и успешность в освоении знаний.

7) 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.

8) Правильно и регулярно мой руки после каждого посещения туалета, перед и после еды, после занятий физкультурой. Руки намывивай 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.

9) В случае плохого самочувствия незамедлительно обратись к учителю и врачу.