

**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.*

*Протирай антисептической салфеткой рабочее место перед началом уроков, если пользуешься им.*

**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.**

## **О профилактике заболеваний в школе: 10 шагов к здоровью школьника**

Автор: Гаврин О.С.  
05.02.2021 11:23

---

*При входе в школу проходи через специально оборудованный фильтр, тебе измерят температуру.*

*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*

**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 к*

**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.*

*Помни, что недостаток кислорода во вдыхаемом воздухе ухудшает самочувствие и снижает успеваемость.*

**8) Не забывай делать физкультминутки во время урока.**

*Делай физкультминутки - на 25-30 минуте урока разминай мышцы рук, плечевого пояса, туловища.*

*Это поможет тебе чувствовать себя лучше, поднимет настроение, сохранит высокую работоспособность.*

## **9) Питайся правильно.**

*Помни, что горячее и здоровое питание в школе – залог хорошего самочувствия, гармоничного развития.*

*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.*

*Ополаскивай руки.*

*Суммарно время мытья рук должно составлять не менее 30 секунд.*

## О профилактике заболеваний в школе: 10 шагов к здоровью школьника

Автор: Гаврин О.С.  
05.02.2021 11:23

---

*Руки мой после каждого посещения туалета, перед и после еды, после занятий физкультурой.*