

10 шагов к здоровью школьника

- 1) Перед выходом проверь в портфеле наличие антисептических салфеток. Используй их для обработки рук по приходу в школу, а также по мере необходимости (после того как высморкал нос, покашлял или чихнул). Протирай салфеткой рабочее место перед началом уроков. Если пользуешься компьютером, протирай мышку и клавиатуру.
- 2) Обрати особое внимание на подбор одежды. Не перегревайся и не переохлаждайся. Надевай сменную обувь.
- 3) При входе в школу проходи через специально оборудованный фильтр, взрослые тебе измерят температуру тела с помощью бесконтактного термометра. Не волнуйся при измерении температуры. Если температура будет выше 37,0 С - тебе окажут медицинскую помощь.
- 4) Помни, что в период пандемии все занятия, за исключением физики, химии, трудового обучения, физической культуры, иностранного языка и информатики, проходят в специально закреплённом за каждым классом кабинете, это одна из значимых мер профилактики.
- 5) На переменах выполни упражнения на расслабление мышц спины и шеи, гимнастику для глаз. Выходи из класса организованно для похода в столовую (в регламентированное для питания класса время) и перехода в специальные кабинеты. Неорганизованно - в туалет, медицинский кабинет.
- 6) Учись правильно прикрывать нос при чихании. Прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками или локтевым сгибом руки. Береги здоровье окружающих.
- 7) В классе должно быть 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 одноклассникам. 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 - 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.