Приложение 2

**О профилактике заболеваний гриппом и ОРВИ 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. |  |
| 1. Обрати особое внимание на подбор одежды.   Помни про значимость комфортного теплоощущения, не перегревайся и не переохлаждайся.  В школе надевай сменную обувь. | . |
| 1. 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 С – тебе окажут медицинскую помощь. |  |
| 1. 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. |  |
| 1. 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. |  |
| 1. Учись правильно прикрывать нос при чихании.   При чихании, кашле прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками или локтевым сгибом руки.  Береги здоровье окружающих людей. |  |
| 1. 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. |  |
| 1. 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. |  |
| 1. 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. |  |
| 1. 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. | | |