

Десять шагов к здоровью школьника

Роспотребнадзор выпустил памятку для детей по профилактике заболеваний в школе, сообщил корреспондент «Российской газеты».

1. Перед выходом проверь наличие антисептических салфеток. Используй их для обработки рук по приходу в школу, а также по мере необходимости. Протирай салфеткой рабочее место перед началом уроков.

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, тебе измерят температуру тела с помощью бесконтактного термометра. Не волнуйся при измерении температуры. Если температура будет выше 37 °С - тебе окажут медпомощь.

4. Помни: в период пандемии все занятия, за исключением физики, химии, трудового обучения, физкультуры, иностранного языка и информатики, проходят в закреплённом за каждым классом кабинете.

5. На переменах выполни упражнения на расслабление мышц спины и шеи, гимнастику для глаз.

6. Учись правильно прикрывать нос при чихании. Прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками или локтевым сгибом руки.

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.

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.

9. Питайся правильно. Горячее и здоровое питание - залог хорошего самочувствия, гармоничного роста и развития, стойкого иммунитета и отличного настроения. Перед едой не забывай мыть руки.

10. Правильно и регулярно мой руки. Руки намывивай и мой под тёплой проточной водой - ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей. Ополаскивай руки. Суммарно время мытья рук должно составлять не менее 30 секунд.

Ксения КОЛЕСНИКОВА.