**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 (после того как высморкал нос, покашлял или чихнул). Протирай антисептической салфеткой рабочее место перед началом уроков, если пользуешься компьютерной техникой, протирай мышку и клавиатуру.

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.

 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 °C - тебе окажут медицинскую помощь.

4) 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.

5) Что делать на переменах?

 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 (физика, химия, трудовое обучение, физическая культура и иностранный язык), неорганизованно - в туалет, медицинский кабинет.

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, 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 друг другу. 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 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.

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.