**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.

1. **Обрати особое внимание на подбор одежды.**

Помни про значимость комфортного тепло ощущения, 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 взрослый 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, 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), не организованно – 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.