

02 сентября в общеобразовательных организациях области проводится День здоровья

Новый учебный год имеет особенности в связи с сохраняющимся риском распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19). Задача общеобразовательных организаций - обеспечение реализации образовательных программ в штатном режиме с соблюдением санитарно - эпидемиологических требований в условиях профилактики и предотвращения новой коронавирусной инфекции (COVID-19). Для этого одной из основных задач является пропаганда среди учащихся профилактических мероприятий, направленных на создание на благоприятной обстановки для проведения учебного процесса.

Управление Роспотребнадзора по Нижегородской области 02 сентября 2020 года принимает участие в проведении Дня здоровья, посвящённого вопросам профилактики и сохранения здоровья школьников в период рисков распространения новой коронавирусной инфекции.

Специалисты Управления посетят общеобразовательные организации Нижегородской области, где расскажут школьникам об основных мерах, направленных на профилактику против новой коронавирусной инфекции, о различиях между гриппом и COVID-19, о здоровом образе жизни.

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 измеряют взрослые с помощью бесконтактного термометра.

Если температура будет выше 37,1 С – тебе окажут медицинскую помощь.

4) Занимайся в одном кабинете, закрепленном 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, 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.

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 намывивай 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.