

*Ведущий специалист  
30.09.20*

*Сухина С.В.  
Михайлова В.В.  
нашисты не сайт*

*Решетникова  
Вал -  
генер. на сайт  
и в ОУ! @*



**ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА**  
**Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Приморскому краю**

Сельская ул., д.3, г. Владивосток, 690950  
тел. (423)244-27-40, тел/факс (423)244-25-72 E-mail [pkcrpn@pkcrpn.ru](mailto:pkcrpn@pkcrpn.ru) <http://www.25.rospotrebnadzor.ru>  
ОКПО 74985558 ОГРН 1052503717408 ИНН/КПП 2538090446/254301001

*02.09.20 № 10798*

Главам органов местного самоуправления Приморского края (по списку)

Управление Роспотребнадзора по Приморскому краю направляет Вам для размещения на сайтах и использования в работе памятку «О профилактике заболеваний в школе: 10 шагов к здоровью школьника».

Приложение: памятка «О профилактике заболеваний в школе: 10 шагов к здоровью школьника», на 2л в 1 экз., информационный плакат «Профилактика заболеваний в школе» на 1л, в 1 экз.

Руководитель Управления

*Сухина*

Т.Н. Детковская

Т.И. Терентьева  
(423) 244-12-17

<b>Отдел образования</b>	
Администрации Кировского муниципального района	
Входящий №	2542
" 04 "	09 2020 г.

Входящий №	3901
" 02 "	09 2020 г.
Администрация Кировского муниципального района Приморского края	

## О профилактике заболеваний в школе: 10 шагов к здоровью школьника

### 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 выскоркал 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 фильер, тебе измерят температуру тела.

Не волнуйся при измерении температуры.

Температуру измеряют взрослые с помощью бесконтактного термометра.

Если температура будет выше 37,0 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, 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 разминкай 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 намывай 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.



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

## ПРОФИЛАКТИКА 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 выскоркал 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 теплосодержания, не перегревайся и не переохлаждайся. В школе надевай сменную обувь.

#### 3 СЖЕДНЕВНО 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 37,0°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 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 мой и мой под теплой проточной водой – ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей. Споласкивай руки. Суммарно время мытья рук должно составлять не менее 30 секунд. Руки мой после каждого посещения туалета, перед и после еды, после занятий физкультурой.



Подробнее на [www.rospotrebnadzor.ru](http://www.rospotrebnadzor.ru)