

10 ключевых правил,
которые необходимо выполнять ежедневно
школьнику МБОУ школа № 14

1. Перед выходом в школу проверяем в портфеле наличие антисептических салфеток. По приходу в школу салфетки используют для обработки рук, а также, если высморкали нос, покашливали или чихнули.
2. Обращаем внимание на правильный выбор одежды (не перегреваемся и не переохлаждаемся).
3. Ежедневно измеряем температуру тела при входе в школу. Температуру измеряют взрослые с помощью бесконтактного термометра.
4. Занимаемся в одном кабинете, закрепленном за классом. Исключение могут составить уроки информатики, физики, химии, технологии, физической культуры.
5. Что делаем на переменах.
Организовано идём в раздаточную или переходим в специализированный кабинет, неорганизованно идём в туалет.
6. Учимся правильно прикрывать нос при чихании.
При чихании, кашле прикрываем нос и рот одноразовой салфеткой или локтевым сгибом руки.
7. Регулярно проветриваем помещения.
Организуется сквозное проветривание класса при отсутствии детей в кабинете. Ученики выходят из классов.
8. Не забываем делать физкультминутки во время урока. На 25-30 минуте урока проводим физкультминутку под руководством учителя.
9. Питаемся правильно. Помним, что горячее и здоровое питание в школе – залог хорошего самочувствия, гармоничного роста и развития. Перед едой не забываем мыть руки. Съедаем всё, не оставляем в тарелке столь нужные для вашего организма витамины и микроэлементы.
10. Правильно и регулярно моем руки.
Руки намыливаем и моем проточной (теплой) водой – ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей (не менее 30 секунд).
Руки моем после каждого посещения туалета, перед едой, после еды, после занятий физической культурой.