

Ключевые 12 правил,
которые должен знать каждый ребёнок и каждый родитель
МБОУ школа № 14

1. Измеряем температуру тела утром (сразу после пробуждения) и вечером (перед сном). В случае повышенной температуры вызываем врача.
2. Начинаем утро с зарядки (лучше всей семьёй).
3. Выполняем закаливающие мероприятия – контрастный душ, обливание, обтирание. Для достижения положительного результата – закаливание проводим с улыбкой и без отрицательных эмоций.
4. Регулярно проветриваем помещение.
Сквозное проветривание проводим при отсутствии детей и пожилых людей.
5. Выделяем время для ежедневных прогулок, игр на свежем воздухе при правильном подборе одежды.
6. Многие растения обладают фитонцидной активностью (фикус, герань, хлорофитум) – устанавливайте их в комнатах.
7. Регулярно обрабатываем поверхности наибольшего контакта и скопления микроорганизмов – экран смартфона, клавиатуру, мышь, школьный портфель антисептическими салфетками.
8. Учимся правильно прикрывать нос при чихании – прикрываем нос одноразовыми салфетками или локтевым сгибом руки.
9. Ежедневно проводим влажную уборку с добавлением дезинфектантов (пол, панели, поверхности мебели, дверные ручки), не допускаем скопления пыли.
10. Не забываем, что питание всех членов семьи должно быть здоровым. Насыщаем меню фруктами, овощами, исключаем продукты с повышенным содержанием жира, соли и сахара.
11. Рационально организуем условия для выполнения ребёнком домашнего задания. Через каждые 30 минут делаем динамические паузы, выполняем расслабление мышц спины и шеи, гимнастику для глаз.
12. Правильно и регулярно моем руки. Руки намыливаем и моем проточной водой (не менее 30 секунд), обрабатываем антисептиком. Руки моем после каждого посещения туалета, после того как высморкали нос, покашливали или чихнули, перед едой, после возвращения с улицы.