# **Простые правила для школьников.**

# Роспотребнадзор напоминает о простых правилах, которые помогут снизить риски заболевания ребенка гриппом или ОРВИ в школе.



1. Положите ребенку в школьный рюкзак антисептические салфетки. Их можно использовать для обработки рук после того, как ребенок пришел в школу, а также по мере необходимости, когда он высморкал нос, покашлял или чихнул. Кроме того, они пригодятся чтобы протереть рабочее место/парту/компьютерную технику.  
  
2. Обратите внимание на одежду ребенка. В одежде для школы, прежде всего, должно быть комфортно. Она не должна стеснять движения, быть слишком теплой или слишком легкой. Одевайте ребенка по погоде. При выборе одежды для детей и подростков отдавайте предпочтение натуральным тканям – хлопок, шерсть, лен.  
  
3. Не забывайте про сменную обувь. Это помогает поддерживать чистоту в классе. Кроме того, в лёгкой сменой обуви ребенок будет чувствовать себя комфортнее, чем в теплой уличной.

4. Внимательно следите за самочувствием ребенка. При повышении температуры следует остаться дома и вызвать врача.  
5. Объясните ребенку, что «утренний фильтр», предусматривающий термометрию на входе в школу, – это важная процедура, которая помогает блокировать распространение вирусных заболеваний. Если температура будет выше 37,0 С, ребенку окажут необходимую медицинскую помощь.  
  
6. Научите ребенка правильно прикрывать нос и рот при чихании. При чихании и кашле необходимо прикрывать нос и рот одноразовыми салфетками, носовым платком или локтевым сгибом руки.  
  
7. Напомните детям о важности мытья рук – особенно перед едой, после посещения туалета, после занятий физкультурой, при возвращении с улицы.  
  
8. Объясните ребенку, как правильно мыть руки. Время мытья рук должно составлять не менее 30 секунд. Их нужно хорошо намыливать – ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей, тщательно ополаскивать теплой проточной водой и просушивать бумажным полотенцем или салфеткой. Также можно пользоваться сушилкой для рук.  
  
9. Правильное питание – основа здоровья ребенка. Помните, что горячее питание в школе – залог хорошего самочувствия, гармоничного роста и развития, стойкого иммунитета и отличного настроения вашего ребенка.  
  
10. Напомните детям, что на перемене полезно делать гимнастику для глаз, простые упражнения на расслабление мышц спины и шеи.  
  
11. В перерывах между уроками, когда в классе нет детей, необходимо организовать сквозное проветривание. Помните, что недостаток свежего воздуха ухудшает самочувствие и снижает устойчивость организма к вирусам и бактериям.  
  
12. Предложите детям делать физкультминутки во время урока. Физкультминутки можно делать через 25-30 минут после начала урока, чтобы размять мышцы рук, плечевого пояса, туловища, сделать упражнения на дыхание, гимнастику для глаз и просто улыбнуться друг другу. Такие небольшие перерывы помогут детям чувствовать себя лучше, сохранить высокую работоспособность, а значит и успешно освоить материал урока.  
  
Будьте здоровы!

