

**Памятка
для детей по профилактике заболеваний
в образовательном учреждении**

10 шагов к здоровью ребенка

1) Перед выходом из дома проверь наличие антисептических салфеток.

Антисептические салфетки используй для обработки рук по мере необходимости (после того как высморкал нос, покашлял или чихнул).

Протирай антисептической салфеткой рабочее место, 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 помещении надевай сменную обувь.

3) Ежедневно измеряй температуру тела.

Каждое утро измеряйте температуру тела.

Не волнуйся при измерении температуры.

Температуру ребёнку измеряют взрослые с помощью бесконтактного термометра.

Если температура будет выше 37,0 С – тебе окажут медицинскую помощь.

4) Учись правильно прикрывать нос при чихании.

При чихании, кашле прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками или локтевым сгибом руки.

Береги здоровье окружающих людей.

5) Регулярно проветривай помещения.

Организуй сквозное проветривание во время отсутствия детей в группе.

Помни, что недостаток кислорода во вдыхаемом воздухе ухудшает самочувствие и снижает устойчивость организма к вирусам и бактериям.

6) Не забывай делать физкультминутки во время НОД.

Делай физкультминутки - на 15 минуте НОД 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.

7) Питайся правильно.

Помни, что горячее и здоровое питание – 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.

8) Правильно и регулярно мой руки.

Руки намыливай 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.