|  |  |
| --- | --- |
| **Памятка для обучающихся по профилактике заболеваний в колледже****10 шагов к здоровью обучающихся****1) Перед выходом в колледж проверь в сумке наличие антисептических салфеток или асептического средства и гигиенических салфеток.***Антисептические салфетки используй для обработки рук по приходу в колледж, а также по мере необходимости (после того как высморкал 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 колледже надевай сменную обувь.* | . |
| **3) Ежедневно измеряй температуру тела.***При входе в колледж проходи через специально оборудованный фильтр, тебе измерят температуру тела.**Не волнуйся при измерении температуры.**Температуру измерят дежурные администраторы с помощью бесконтактного термометра.**Если температура будет выше 37,0 С – тебе окажут медицинскую помощь.* |  |
| **4) Занимайся в одном кабинете, закрепленным за учебной группой.***Помни, что в период пандемии все занятия, за исключением физической культуры и информатики, проходят в специально закрепленном за каждой группой 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, гимнастку для глаз.**Выходи из кабинета организованно для похода в буфет (в регламентированное для питания время) и перехода в специальные кабинеты и помещения (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 кабинете сквозное проветривание во время отсутствия обучающихся в кабинете – на переменах, предназначенных для организованного питания, а также во время занятий, которые проходят в иных кабинетах и помещениях.**Помни, что недостаток кислорода во вдыхаемом воздухе ухудшает самочувствие и снижает устойчивость организма к вирусам и бактериям.* |  |
| **8) Не забывай делать физкультминутки во время занятия.***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 колледже – 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 намыливай и мой под 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.* |