

Памятки для родителей, учителей и обучающихся по организации процесса обучения в условиях новой коронавирусной инфекции

ПАМЯТКА

«Рекомендации для учителей и обучающихся по профилактике COVID-19 в общеобразовательной организации во время учебного года» 10 правил, которые необходимо соблюдать ежедневно

1. Перед выходом в школу проверяем в портфеле наличие антисептических салфеток.

Антисептические салфетки используем для обработки рук по приходу в школу, а также по мере необходимости (после того как высморкали нос, покашливали или чихнули).

2. Обращаем особое внимание правильному подбору одежды.

Помним, про значимость комфортного теплоощущения, не перегреваемся и не переохлаждаемся. В кабинетах контролируем температуру воздуха. Если температура в классе ниже 18° С – занятия не проводим. В школе переобуваем сменную обувь.

3. Ежедневно измеряем температуру тела.

При входе в школу проходим через специально оборудованный фильтр и измеряем температуру тела. Не волнуемся при измерении температуры. Температуру измеряют взрослые с помощью бесконтактного термометра. Если измеренная температура будет выше 37,0 С – обращаемся за медицинской помощью.

4. Занимаемся в одном кабинете, закрепленном за классом.

Помним, что в период пандемии все занятия, за исключением физики, химии, трудового обучения, физической культуры и иностранного языка проходят в специально закрепленном за каждым классом кабинете, это одна из значимых мер профилактики – не забываем об этом.

5. Что делаем на переменах.

На переменах выполняем упражнения на расслабление мышц спины и шеи, гимнастику для глаз. Выходим из класса организованно для похода в столовую (в регламентированное для питания класса время) и перехода в специальные кабинеты (физика, химия, трудовое обучение, физическая культура и иностранный язык), неорганизованно – в туалет, медицинский кабинет.

6. Учимся правильно прикрывать нос при чихании.

При чихании, кашле прикрываем нос и рот одноразовыми салфетками или локтевым сгибом руки. Бережем здоровье окружающих людей.

7. Регулярно проветриваем помещения.

Организуем в классе сквозное проветривание во время отсутствия детей в кабинете – на переменах, предназначенных для организованного питания, а также во время уроков, которые проходят в иных кабинетах и

помещениях (физика, химия, трудовое обучение, физическая культура и иностранный язык).

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

8. Не забываем делать физкультминутки во время урока.

Строим урок правильно — на 25-30 минуте проводим физкультминутку — разминаем мышцы рук, плечевого пояса, туловища, делаем упражнения на дыхание, гимнастику для глаз, улыбаемся друг другу.

Это поможет Вам чувствовать себя лучше, поднимет настроение, сохранит высокую работоспособность, а значит и успешность в освоении знаний.

9. Питаемся правильно.

Помним, что горячее и здоровое питание в школе – залог хорошего самочувствия, гармоничного роста и развития, стойкого иммунитета и отличного настроения.

Перед едой не забываем мыть руки.

Съедаем все, не оставляем в тарелке столь нужные для вашего организма витамины и микроэлементы.

10. Правильно и регулярно моем руки.

Руки намыливаем и моем под теплой проточной водой — ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей.

Ополаскиваем руки.

Суммарно время мытья рук должно составлять не менее 30 секунд.

Руки моем после каждого посещения туалета, перед и после еды, после занятий физкультурой.