



Утверждаю

Директор школы /Щенникова С.А./

« 31 » августа 2022 г.

**Совместный план работы МБОУ «Большелеушинская СОШ»
БУ «Октябрьская районная больница» ФАП п. Большие Леуши**

1	Анализ состояния профилактической работы за 2021 – 2022 уч. год. Диагностика трудностей и проблем.	август-сентябрь	Зам. директора по ВР
2	Составление расписания занятий с учетом санитарных норм	сентябрь	Зам. директора по УР
3	Формирование банка данных на учащихся группы риска и больных детей	сентябрь	Зам. директора по ВР Медицинский работник
4	Составление меню питания учащихся	сентябрь	Медицинский работник
5	Мониторинг на классных часах с целью выявления психологического климата в классе, детей, нуждающихся в индивидуальном подходе, заполнение «Индивидуальной карты учащегося»	сентябрь	Классные руководители Медицинский работник
6	Состояние здоровья на начало учебного года (1 - 11 кл)	октябрь	Медицинский работник
7	Осенний день здоровья	октябрь	Учитель физкультуры Учитель ОБЖ Педагог-организатор Медицинский работник
8	Классные часы и беседы: Советует Доктор(1-4кл.) Забота о твоём здоровье 5-11 кл	октябрь-ноябрь	Классные руководители Медицинский работник
9	Соревнования по волейболу, пионерболу, шашкам, шахматам	осенние каникулы	Учитель физкультуры
10	Анкетирование родителей по теме: “Ведете ли вы здоровый образ жизни?”	ноябрь - декабрь	Классные руководители

	Проведение обучающих семинаров для родителей: «Психическое здоровье вашего ребёнка» Лекция «Наш девиз—быть здоровым!»	ноябрь - декабрь	Классные руководители Медицинский работник
11	Викторина «Весёлый светофорчик» нач. школа Викторина «Спорт-это здорово!» 5-8 классы Викторина Зимние олимпийские игры «Спортивный меридиан» 9-11 классы	декабрь	Учитель физкультуры Учитель ОБЖ
12	Неделя физической культуры и спорта	декабрь	Учитель физкультуры Учитель ОБЖ
13	Строительство Снежного городка	декабрь	Классные руководители
14	«Зимние забавы»	новогодние каникулы, в течение зимы	Учитель физкультуры Учитель ОБЖ Педагог-организатор
15	Выставка литературы «Против вредных привычек»»	декабрь-январь	Библиотекарь Медицинский работник
16	Беседа «Профилактика коронавирусной инфекции, гриппа и ОРЗ» (профилактика инфекционных заболеваний) нач.школа, «Внимание, грипп!» 5-11 классы	январь	Медицинский работник
17	Итоги диагностики склонности к девиантному поведению. (МО классных руководителей)	январь	Зам. директора по ВР Медицинский работник
18	Военно-спортивная игра «Армейский калейдоскоп» Военно-спортивные соревнования «Молодо-зелено».	февраль	Учитель физкультуры Учитель ОБЖ Педагог-организатор
19	Конкурс электронных газет «Мы за здоровый образ жизни!»	февраль	Зам. директора по ВР Учитель информатики
20	Медицинский осмотр учащихся	март	Медицинский работник

21	Выпуск газеты «А впереди экзамены!»	апрель	Зам. директора по УВР
22	Весенние походы на природу	май	Классные руководители Учитель физкультуры Учитель ОБЖ
23	Заседание Совета профилактики правонарушений.	в течение года	Зам. директора по ВР
24	Вести журнал взаимодействия специалистов по профилактике девиантного поведения учащихся.	в течение года	Зам. директора по ВР
25	Следить за соблюдением санитарно-гигиенического режима в школе.	в течение года	Зам. директора по ВР Директор школы
26	В целях контроля вести учет посещаемости школы детьми “группы риска”, контролировать их занятость	в течение года	Зам. директора по ВР
27	Проводить рейды в семьи детей, оказавшихся в социально-опасном положении.	в течение года	Зам. директора по ВР Инспектор ПДН Зам. главы поселковой администрации
28	Туристический слет	май	Зам. директора по ВР Учитель физкультуры Учитель ОБЖ Педагог-организатор
29	Организация летнего оздоровительного лагеря дневного пребывания «Летний лагерь - территория здоровья»	май	Начальник лагеря
30	Проведение мониторинга по улучшению здоровья учащихся школы	Июль-август	Медицинский работник
31	Анализ реализации программы, подведение итогов, разработка мероприятий на новый уч. год.	август	Педагогический коллектив, библиотекарь, работники здравоохранения, инспектор ПДН, заместитель главы

			администрации поселкового совета
--	--	--	-------------------------------------

Семенова М.В. _____

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БОЛЬШЕЛЕУШИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

Ул. Таежная д.16а, с. БольшиеЛеуши,
Октябрьский район, ХМАО-Югра, Тюменская
область, 628113

Телефоны: тел./факс: (34678) 2-29-17
Расчетный счет № 40204810400000000036 в
РКЦ г. Ханты-Мансийск, БИК 047162000, ИНН
8604004146 . Электронная почта:
bolshc@oktregion.ru

Утвержден приказом ИО директора
МКОУ «Большелеушинская СОШ»
от «04» августа 2021 года №95-од

**План работы
по сохранению и укреплению здоровья обучающихся при организации
образовательного процесса в МКОУ «Большелеушинская СОШ»
на 2020 -2021 учебный год**

ЦЕЛИ:

- 1) Создание здоровьесберегающих условий организации образовательного процесса.
- 2) Сохранение, укрепление и коррекция здоровья учащихся на каждом этапе деятельности.
- 3) Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и физической культуре.

ЗАДАЧИ:

- 1) Разработать и внедрить наиболее рациональные формы и методы диагностики физического здоровья детей.
- 2) Создать систему учебных и внеучебных форм и методов, способствующих становлению физически, психически и эмоционально здоровой личности.
- 3) Сформировать навыки здорового образа жизни, гигиены, правил личной безопасности

№ п\п	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
<i>1.Диагностика, коррекция и развитие учащихся</i>			
1.	Медосмотр учащихся	по плану	Медицинский работник
2.	Анализ заболеваемости учащихся, учет учащихся по группам здоровья	сентябрь-ноябрь	Медицинский работник
3.	Мониторинг состояния здоровья учащихся	в течение года	Классныеруководители
4.	Обновление банка данных о заболеваемости обучающихся. Анализ заболеваний и их динамика	1 раз в год	Медицинский работник, классные руководители

5.	Проведение подвижных перемен	ежедневно	Классные руководители
6.	Проведение на уроках специальной гимнастики на осанку, гимнастики для снятия утомления глаз учащихся	систематически	Учителя-предметники

2. Организация здоровьесберегающего образовательного процесса

1.	Поддержание в школе надлежащих санитарно-гигиенических условий	ежедневно	Завхоз
2.	Соблюдение воздушного и светового режима в школе	ежедневно	Завхоз
3.	Обеспечение соблюдения правил ПБ в школе	ежедневно	Завхоз
4.	Содержание в исправности электрохозяйства и всех средств пожаротушения	ежедневно	Завхоз
5.	Регулярное проведение объектовых тренировок	по графику	Завхоз
6.	Проверка состояния охраны труда в школе и документации по ТБ в учебных кабинетах	по плану	Директор школы
7.	Разработка плана мероприятий по охране труда и ТБ в школе	сентябрь	Директор школы
8.	Издание приказов: - об охране жизни и здоровья школьников, - о назначении лиц, ответственных за соблюдение правил ТБ, ПБ и охраны труда	сентябрь	Директор школы
9.	Составление социального паспорта по классам, составление списков: - учащихся с девиантным поведением, - неблагополучных семей, - многодетных семей, - малообеспеченных семей, - неполных семей, - детей-инвалидов	сентябрь	Соц. педагог, классные руководители
10.	Учет посещаемости учащимися школы	ежедневно	Соц. педагог, классные руководители
11.	Организация дежурства по школе	сентябрь	Зам.директора по УВР
13.	Оформление листков здоровья в классных журналах.	сентябрь	Классные руководители
14.	Проведение физкультминуток на уроках	постоянно	Учителя
16.	Составление графика работы спортивных секций, внеурочной деятельности и спортивного зала	сентябрь	Зам.директора по УВР
17.	Обновление информационных материалов в уголке здоровья	В течение года	Медицинский работник
18.	Рейды по проверке внешнего вида учащихся,	еженедельно	Зам.директора по УВР

20.	Обеспечение готовности школьных помещений, системы отопления для работы в зимний период	к началу зимнего периода	Завхоз, директор
22.	Организация ремонта учебных кабинетов	летний период	Классные руководители
23.	Обеспечение требований ТБ во время ремонта школы	в летний период	Директор школы
24.	Приемка школы к новому учебному году	август	Директор школы

3. Инструктивно-методическая и учебно-воспитательная работа

1.	Организация работы с учащимися, мотивированными на успешное обучение, путем участия в олимпиадах, предметных неделях, различных конкурсах с целью профилактики учебных перегрузок	в течение года	Зам. директора по УВР, учителя-предметники
2.	Проведение инструктажей по правилам ТБ, ПБ и охраны труда, ПДД, антитеррористической безопасности	Систематически в течение года	классные руководители
3.	Обеспечение соблюдения требований к объемам домашних заданий	в течение года	Зам. директора по УВР
4.	Проведение единого ДНЯ БЕЗОПАСНОСТИ	Ежемесячно	Классные руководители
5.	Проведение тематических классных часов по привитию навыков здорового образа жизни: - «Вредные привычки и их предотвращение» (7-8 классы) - «Формирование навыков здорового образа жизни» (4-5 классы) - «Правильное питание» (1-9 классы) - «Организация досуга учащихся» (5-9 классы) и т.д.	В течение года	Классные руководители
6.	Проведение недель, месячников: - по ПДД, - пожарной безопасности - гражданской защиты - за здоровый образ жизни - охраны труда	В течение года	Зам. директора по УВР, классные руководители
7.	Создание библиотеки метод. литературы по проблеме здорового образа жизни	до 1 декабря	Библиотекарь
8.	Обеспечение соблюдения правил ТБ и ПБ во время проведения новогодних мероприятий и на каникулах	во время каникул	Зам. директора по УВР
9.	Разработка рекомендаций классным руководителям по ведению индивидуального учета физического и психического состояния учащихся	декабрь-январь	Медицинский работник
10.	Организация круглых столов по обмену опытом	ноябрь	Классные

	в разработке эффективных форм и методов работы, направленных на оздоровление учащихся	март	руководители
11.	Проведение обучающего семинара для педагогов «Оказание первой медицинской помощи»	сентябрь	Зам. директора по УВР, медицинский работник
12.	Размещение плана мероприятий по сохранению и укреплению здоровья учащихся на 2020/2021 учебный год на сайте учреждения на информационном стенде и на сайте школы	сентябрь	Ответственный за работу с сайтом

4. Оздоровительно - профилактическая работа.

1.	Обеспечение соблюдения санитарно-гигиенических требований на уроках, профилактики близорукости и сколиоза, режима проветривания кабинетов на переменах	ежедневно	Классные руководители
2.	Контроль соблюдения режима дня учащимися		Классные руководители
3.	Обеспечение своевременного проведения профилактических прививок учащимся	по графику	Мед. работник
4.	Организация работы по пропаганде здорового образа жизни среди учащихся (лекции, беседы, вечера)	в течение года	Зам. директора по УВР, классные руководители
5.	Обучение школьников эффективным поведенческим стратегиям: умению решать жизненные проблемы, эффективно общаться, владеть своими эмоциями и т. д.	в течение года	Классные руководители Соц.педагог
6.	Оказание социальной поддержки подросткам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации	По мере необходимости	Зам. директора по УВР, соц. Педагог, классные руководители
7.	Проведение физкультминуток на уроках	ежедневно	Учителя
8.	Проведение мероприятий в рамках месячников по безопасности ПДД, ПБ, ГО и ЧС, сети Интернет, ПАВ, ЗОЖ.	В течение года	Зам. директора по ВР, классные руководители
9.	Физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия по плану спортивно -массовых мероприятий	В течение года	Зам. директора по УВР, классные руководители, учитель физкультуры
10.	Работа с родителями по плану родительского лектория	В течение года	Классный руководитель
11.	Организация индивидуальных консультаций для родителей.	в течение года	Классные руководители, социальный педагог

5. Физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия			
2.	Презентация школьных спортивных кружков и секций. ОСЕННИЙ КРОСС День здоровья Окружной осенний кросс Окружные соревнования по футболу Всероссийский день бега «Кросс Наций»	сентябрь	Руководитель ШСК
5.	Акция «Мы выбираем спорт!» Легкоатлетическое четырехборье Веселые старты Первенство школы по н/теннису Окружные соревнования по н/теннису Первенство школы по волейболу (девушки) Окружные соревнования по волейболу (девушки)	октябрь	Руководитель ШСК
6.	Окружные соревнования по волейболу (юноши) Спортивная эстафета «ЗОЖ – альтернативы нет!»	ноябрь	Руководитель ШСК
7.	Окружные соревнования по шахматам Первенство школы «Президентские состязания» (первенство школы) Спортивно-развлекательная программа «Зимние забавы» Зимняя эстафета «Начни день со спорта»	Декабрь-январь	Руководитель ШСК
8.	Спортивно-творческий конкурс «Служить России!»	февраль	Руководитель ШСК
10.	Муниципальный этап «Президентские состязания» Первенство школы легкоатлетический кросс Всероссийские соревнования по спортивному ориентированию ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ (по плану)	апрель	Руководитель ШСК
11.	Сдача нормативов ГТО	В течение года	Руководитель ШСК
12.	Спортивные соревнования «Забег отважных», посвященный 76-й годовщине Победы в ВОВ	май	Руководитель ШСК

6. Работа с родителями

1.	Информирование о порядке проведения плановых ежегодных профилактических осмотров и обследований детей, срока действия медицинских заключений о состоянии здоровья и медицинских рекомендаций для занятий в группе по физической культуре (срок действия – 1 год) О сроках действия медсправки для поступления в УССО И УВО (6 месяцев)	сентябрь	Администрация, классные руководители, медицинский работник школы
----	--	----------	--

2.	Направление детей в амбулаторно-поликлинические организации здравоохранения на плановые профилактические осмотры	Ежегодно, в месяц рождения ребенка	медицинский работник школы
3.	Организация индивидуальных консультаций для родителей	в течение года	Классные руководители, социальный педагог
4.	Выступление на родительских собраниях по результатам диагностики	по плану	Зам. директора по УВР, классные руководители
5.	Участие родителей в спортивно-оздоровительных мероприятиях	по плану	Классные руководители
6.	Родительский лекторий «Методы оздоровления детей в домашних условиях»	раз в четверть	Зам. директора по УВР, классные руководители
7.	Включение в повестку родительских собраний выступлений по вопросам: - профилактики детского травматизма - инфекционных заболеваний - вакциноуправляемых инфекций - ВИЧ-инфекции - сохранения репродуктивного здоровья - здорового питания - гигиенического воспитания и др.	ноябрь, январь, апрель	Отв. по вопросам здоровьесбережения, классные руководители
8.	Приглашение на родительские собрания медицинских работников	по плану	Зам. директора по ВР, классные руководит

Утверждаю
 Директор школы: *Щенникова С.А.* Щенникова
 «31» августа 2019г.



План мероприятий по профилактике гриппа и ОРВИ на 2019-2020 учебный год МКОУ «Большелеушинская СОШ»

Период проведения	Мероприятия	Ответственный
1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И ПРОТИВОЭПИДЕМИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ		
сентябрь	Инструктаж и обучение педагогического и технического персонала школы мерам профилактики гриппа и ОРВИ	Администрация школы
В течение года	Размещение памяток на сайте ОУ, на информационных стендах для родителей и классных уголках: о вакцинации и её необходимости; рекомендации по профилактики гриппа и ОРВИ.	Классные руководители 1-11 классов
ежегодно - сентябрь - декабрь	Организация и проведение вакцинации против гриппа учащихся и работников в соответствии с Национальным календарем прививок (на бесплатной основе и с максимальным охватом)	Администрация ОО
В период повышенного уровня заболеваемости ОРВИ, гриппом и в период эпидемии	Организация утреннего фильтра обучающихся (вести систему ежедневного допуска к учебно-воспитательному процессу перед началом занятий в школе с целью своевременного выявления и выведения из коллектива детей с признаками ОРВИ)	Администрация ОО Классные руководители 1-11 классов
В период повышенного уровня заболеваемости ОРВИ, гриппом и в период эпидемии	Проведение мониторинга заболеваемости ОРВИ по школе (количество детей выявленных с симптомами ОРВИ в течение дня и отсутствующих по причине заболевания гриппа и ОРВИ)	Администрация ОО
До введения карантинных мероприятий и в период эпидемии - ежедневно и при превышении пороговых показателей заболеваемости	Информирование Управление образования и Роспотребнадзор о количественном и % составе отсутствующих учащихся ОУ, по причине заболеваний гриппом и ОРВИ и о случаях отсутствия 20 % детей по классу и 30% по учреждению.	Администрация ОО
в период эпидемии и карантина	Введение «масочного режима» и отмена «кабинетной системы»	Администрация ОО
в период эпидемии и карантина	Контроль за ограничением доступа посетителей в образовательное учреждение	Администрация ОО
в период эпидемии и карантина	Контроль за ограничением проведения массовых мероприятий в образовательном учреждении (ограничить проведения олимпиад, массовых спортивных, зрелищных, культурных мероприятий для учащихся)	Администрация ОО

Ноябрь - март	Обеспечение теплового режима в школе. Проведение ежедневного мониторинга температуры воздуха в кабинетах	Администрация ОО
в период эпидемии и карантина	Введение усиленного дезинфекционного режима и контроль за выполнением санитарно-гигиенических требований (переход на режим по вирусным инфекциям - увеличение кратности влажной обработки, проветривания, бактерицидного облучения, «масочного» режима, создание условий для соблюдения правил личной гигиены в образовательных учреждениях)	Администрация ОО
1. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ГРИППА И ОРВИ С УЧАЩИМИСЯ		
Сентябрь-октябрь	Проведение разъяснительной работы и инструктажей среди учащихся по профилактике гриппа и ОРВИ	Классные руководители 1-11 классов
В период повышенного уровня заболеваемости ОРВИ, гриппом и в период эпидемии	Проведение мониторинга посещаемости учащихся класса с установлением причин их отсутствия	Классные руководители 1-11 классов
В течение года	Проведение цикла классных часов по темам: «Я прививок не боюсь» «Будь здоров» «Витаминизация блюд» «Мой режим дня» «Меры профилактики гриппа и ОРВИ»	Классные руководители 1-11 классов, медработник
Апрель	Проведение недели иммунизации образовательном учреждении	Классные руководители, медработник
Ноябрь Февраль Апрель	Проведение декад «За здоровый образ жизни»	Классные руководители 1-11 классов
в течение года	Проведение оздоровительных мероприятий: физкультминуток на уроках; проведение Дней Здоровья, соревнований «Папа ,мама, я –спортивная семья».	Заместитель директора по УВР Классные руководители и учителя- предметники
2. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ГРИППА И ОРВИ С РОДИТЕЛЯМИ		
Сентябрь-январь	Проведение разъяснительной работы на родительских общешкольных и классных собраниях среди родителей по профилактике гриппа и ОРВИ и о необходимости вакцинации детей.	Администрация ОО Классные руководители
3. ПРАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ		
В период повышенного уровня заболеваемости ОРВИ, гриппом	Пополнение запаса и приобретение бумажных полотенец, мыла для мытья рук, одноразовых салфеток.	Администрация ОО

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ



Грипп и ОРВИ



Острые респираторные инфекции (ОРИ) – заболевания, которые передаются воздушно-капельным путем и вызываются различными возбудителями: вирусами (аденовирусы, вирусы гриппа, парагриппа, респираторно-сентициальные вирусы и другие) и бактериями (стрептококки, стафилококки, пневмококки и другие).

В основном возбудители острых респираторных инфекций передаются от человека к человеку через кашель или чихание больного. Любой человек, близко (приблизительно на расстоянии 1 метра) контактирующий с другим человеком с симптомами ОРИ (высокая температура, чихание, кашель, насморк, озноб, боль в мышцах) подвергается риску воздействия потенциально инфекционных вдыхаемых капель. Вирусы могут попасть в организм (в глаза, нос или рот) через руки при соприкосновении с инфицированной поверхностью. С помощью соблюдения личной гигиены можно предупредить распространение возбудителей, вызывающих респираторные инфекции.



Общие рекомендации

- Прикрывайте нос и рот салфеткой во время кашля или чихания. После использования салфетку выбрасывайте в мусор.
- Часто мойте руки водой с мылом, особенно после того, как вы чихнули или кашляли.
- Эффективным будет также использование спиртосодержащих средств для мытья рук.
- Избегайте близкого контакта с больными людьми.
- Старайтесь не прикасаться к своим глазам, носу и рту.
- Избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий.
- Если вы заболели, оставайтесь дома и ограничьте контакты с другими людьми,

чтобы не заразить их, держитесь на расстоянии не менее 1 метра от окружающих

- При появлении симптомов гриппа немедленно обращайтесь за медицинской помощью.



Основные рекомендации для населения

- Избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, обнаруживают явления жара (температуры) и кашель.
- Избегать многолюдных мест или сократить время пребывания в многолюдных местах.
- Стараться не прикасаться ко рту и носу.
- Соблюдать гигиену рук – чаще мыть руки водой с мылом или использовать средство для дезинфекции рук на спиртовой основе, особенно в случае прикосновения ко рту, носу.
- Увеличить приток свежего воздуха в жилые помещения, как можно чаще открывать окна.
- Используйте маски при контакте с больным человеком.
- Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическую активность.

Рекомендации по уходу за больным дома

- Изолируйте больного от других, по крайней мере, на расстоянии не менее 1 метра от окружающих.
- Прикрывайте свой рот и нос при осуществлении ухода за больным с использованием масок.
- Тщательно мойте руки водой с мылом после каждого контакта с больным. Выделите отдельные полотенца каждому члену семьи.
- Кроме лиц, осуществляющих уход, больного не должны посещать другие посетители.
- По возможности, только один взрослый в доме должен осуществлять уход за больным.
- Избегайте того, чтобы за больным ухаживала беременная женщина.
- Постоянно проветривайте помещение, в котором находится больной.
- Содержите помещение в чистоте, используя моющие средства.

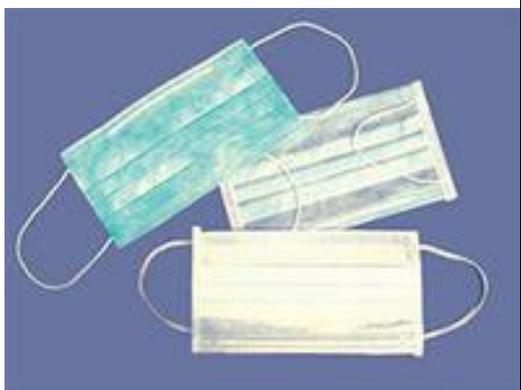


Рекомендации для лиц с симптомами ОРВИ



- При плохом самочувствии оставаться дома и выполнять рекомендации врача, по возможности держаться от здоровых людей на расстоянии (1 метр).
- Отдыхать и принимать большое количество жидкости.
- Закрывать рот и нос при кашле или чихании носовым платком или другими пригодными для этой цели материалами. Утилизировать этот материал сразу после использования или стирать его. Мойте руки сразу после контакта с выделениями из дыхательных путей!
- Необходимо носить маску, если находитесь на общей территории дома поблизости от других людей.
- Сообщите своим близким и друзьям о болезни.

Рекомендации по использованию масок



- Ношение масок обязательно для лиц, имеющих тесный контакт с больным пациентом
- Аккуратно надевайте маску так, чтобы она закрывала рот и нос, и крепко завязывайте ее так, чтобы щелей между лицом и маской было, как можно меньше.
- При использовании маски старайтесь не прикасаться к ней.
- Прикоснувшись к использованной маске, например при снятии, вымойте руки водой с мылом или с использованием средств для дезинфекции рук на спиртовой основе.
- Заменяйте используемую маску на новую чистую, сухую маску, как только используемая маска станет сырой (влажной).
- Не следует использовать повторно маски, предназначенные для одноразового использования.
- Выбрасывайте одноразовые маски после каждого использования и утилизируйте их сразу после снятия.

Рекомендации для родителей:

- Научите детей часто мыть руки с мылом в течение



20 секунд. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.

- Научите детей кашлять и чихать в салфетку или в руку. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.
- Научите детей не подходить к больным ближе, чем на полтора-два метра.
- Заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные учреждения и школы), а также держаться на расстоянии от других людей, пока их состояние не улучшится.
- Воздержитесь от частых посещений мест скопления людей.
- Если ребенок имел контакт с больным гриппом, спросите у врача необходимость приема противовирусных лекарств для предупреждения заболевания.

Осторожно, грипп!!!

ГРИПП – это тяжелая вирусная инфекция. Грипп вызывается непосредственно вирусом гриппа, относящимся к семейству ортомиксовирусов.

Болеют люди любого возраста во всем мире, но наибольшее количество заболеваний наблюдается у детей в возрасте от 1 до 14 лет.

Источником заражения является больной человек. Период заражения начинается за 1-2 дня до того, как у больного появляется температура, длится весь лихорадочный период, достигая своего максимума через 1-2 дня после начала заболевания. После 5-7-го дня болезни концентрация вируса в выдыхаемом воздухе резко снижается, и больной становится практически неопасным для окружающих. Большую эпидемическую опасность представляют больные, которые при заболевании гриппом не остаются дома, а продолжают посещать общественные места. Продолжая вести активный образ жизни, они успевают заразить большое число людей. Так как передача инфекции осуществляется воздушно-капельным путем. Вирус со слизистых дыхательных путей при дыхании, чихании, кашле, разговоре выделяется в огромной концентрации и может находиться во взвешенном состоянии несколько минут. Также существует вероятность передачи инфекции через предметы обихода, белье и посуду.

Заболевание гриппом приходит внезапно. Температура может повышаться до 40 градусов. В мышцах и суставах возникают сильные боли. Легкий насморк, зато мучительный кашель и боль в горле могут быть сильными. Выраженная вялость и слабость, самого подвижного ребенка укладывают в постель.

Чем же опасен грипп?

Грипп нередко вызывает осложнения. Воспаление среднего уха - отит, воспаление легких - пневмонию, воспаление оболочек головного мозга - менингит, воспаление мышцы сердца - миокардит.

ГРИПП: Лечить или предотвратить?

В отношении гриппа вакцинопрофилактика остается наиболее эффективным методом. Вакцинация в 3-4 раза дешевле, чем затраты на лечение гриппа и его осложнений. Для повышения эффективности вакцинации Всемирная организация здравоохранения ежегодно публикует свои рекомендации относительно вакцинных штаммов вируса на ближайший сезон гриппа с учетом наблюдающейся антигенной изменчивости.

ВОЗ рекомендует привиться вакциной против сезонного гриппа. После вакцинации иммунитет вырабатывается через 10-14 суток, он кратковременный (6-12 мес.), что требует ежегодной вакцинации. При невозможности вакцинации, основными средствами профилактики гриппа становятся противовирусные препараты.

Что делать, чтобы не заболеть гриппом?

В первую очередь необходимо соблюдать общепринятые правила гигиены. Рекомендуется мыть руки с мылом или использовать влажные очищающие салфетки. Старайтесь не дотрагиваться до поверхностей, которые могут быть загрязнены вирусом. Необходимо проводить влажную уборку, особенно тех поверхностей, которые имели наиболее частые контакты с руками, проветривание жилищ.

Другую тактику защиты от инфекции можно назвать «социальной отстраненностью». Вам следует держаться подальше от потенциально зараженных людей, следует избегать посещения массовых мероприятий, мест с большим скоплением людей (общественный транспорт, торговые центры, кинотеатры и т.д.). Соблюдать дистанцию (по крайней мере, 1 метр) и сократить время контакта при общении с людьми, которые могут быть больны.

Не стоит забывать, что наилучшей мерой профилактики гриппа является формирование собственного адекватного иммунного ответа. Способствует этому здоровый образ жизни, полноценное питание. Старайтесь высыпаться, откажитесь от вредных привычек, занимайтесь физическими упражнениями, избегайте стрессовых ситуаций.

ВСЕГДА НУЖНО ПОМНИТЬ:

у закаленного, любящего физкультуру и спорт ребенка меньше шансов подхватить грипп. А если такое и случается, болезнь будет протекать значительно легче.

Если вы все же заболели, то надо:

1. Соблюдать постельный режим.
2. Не заниматься самолечением и вызвать врача на дом.

Профилактика простудных заболеваний у школьников.

Простудные заболевания обычно начинаются постепенно: появляется неприятное першение в горле, возникает ощущение некоторого дискомфорта в носу. Температура тела обычно редко поднимается выше 37,5 градусов. Зато полноценный насморк и больное горло вам обеспечены. Грипп же обрушивается на нас сразу: вроде бы еще утром вы ощущали себя здоровым и полным сил человеком, а в обед уже раскалывается голова, ломит мышцы, сильно знобит. При этом температура резко подскакивает до 38 градусов. А вот сильного насморка при гриппе, наоборот, практически не бывает. Пускать грипп на самотек очень опасно: при незавершенном или недостаточном лечении он способен привести к более тяжелым заболеваниям: пневмонии, осложнениям на сердце, почках.

Начало осени и зима — период повышенной социальной активности у школьников. Начало учебного года, секции и кружки — все это повышает опасность возникновения простудных заболеваний, поскольку очень велика вероятность контакта с уже заболевшими одноклассниками. Причем опасности подвергаются именно социально активные дети, которые за день успевают посещать не, только общеобразовательную школу, но и еще несколько общественных мест. Здесь просто необходима **профилактика**.

Самым распространенным и весьма действенным средством традиционно являются **витамины**. Сейчас в продаже достаточно много хороших комплексных витаминов. Они помогают детям легче переносить нагрузки учебного года, поддерживают их иммунитет и сокращают период восстановления после уже перенесенных заболеваний. Только при выборе витаминов обязательно обращайте внимание на ту информацию, которая нанесена на этикетку - покупайте витамины, подходящие вашему ребенку по возрасту и степени его активности.

А теперь о некоторых **общих мерах предупреждения заболеваемости ОРВИ у школьников**. Всегда тщательно следите за тем, чтобы дети не ходили с промокшими ногами. Этим грешат и первоклассники, и дети старшего школьного возраста. А если это уже случилось, лучшая профилактика возможной простуды — согревающие ванночки для ног. Для их приготовления в горячей воде растворяют в равных количествах горчичный порошок и соду. После ванночки нужно насухо вытереть ноги и одеть махровые или шерстяные носки. Такие ванночки для ног будут полезны, конечно же, и взрослым.

Для предупреждения развития простудного заболевания в том случае, если ваш ребенок сильно замерз или уже появились первые признаки заболевания, полезна будет горячая ванна. Но осторожнее: горячие ванны противопоказаны при высокой температуре, а их частое применение в таких «профилактических» целях сильно сушит кожу.

В холодное время года в доме обязательно должны иметься **витаминные напитки**. Речь идет, конечно же, не о газированных напитках, купленных в супермаркете. Лучший вариант - это приготовленные дома чай и морсы. Самый простой вариант приготовления морса - взять варенье и развести его горячей кипяченой водой. Хотя лучше, конечно, готовить морс из замороженных ягод, добавив в него мед.

Укреплению иммунитета способствуют также **чай из трав** — душицы, чабреца, иван-чая, мяты, листьев малины, календулы, ромашки, смородины, липового цвета. Такой чай можно заваривать как в смеси, так и по отдельности. Для лучшего результата пить такой чай нужно по 2-3 стакана в день на протяжении месяца. Если профилактика не помогла, и ваш ребенок все же заболел, не откладывайте ни в

кчем случае визит к врачу. Для облегчения симптомов заболевания помимо назначенных лекарственных средств можно пользоваться и народными средствами. Например, ингаляции. Здесь можно применять бессмертник и тысячелистник, листья эвкалипта, перечную мяту, ромашку и календулу. Заварив травы в фарфоровом чайничке с носиком и проверив температуру пара, попросите вашего ребенка, обхватив носик чайника губами, вдыхать ртом ароматный пар, выдыхая его через нос. Следите, чтобы пар был именно приятно горячим.

При насморке часто прикладывают сваренные вкрутую яйца или отварной картофель к носовым пазухам. Естественно, нужно обязательно смотреть, чтобы они именно грели, но никак не обжигали.

Во время сезонной эпидемии гриппа попробуйте приучить своих домочадцев вдыхать по 10—15 минут два раза в день пары свеженатертого чеснока или лука. А еще зимой очень полезно кушать мед в чистом виде или растворять его в травяном чае, температура которого не выше 70 градусов.

Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток (ФМ)

Учебные занятия, сочетающие в себе психическую, статическую, динамическую нагрузки на отдельные органы и системы и на весь организм в целом, требуют проведения на уроках физкультурных минуток (далее - ФМ) для снятия локального утомления и ФМ общего воздействия.

ФМ для улучшения мозгового кровообращения:

1. Исходное положение (далее - и.п.) - сидя на стуле. 1 - 2 - отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3 - 4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.
2. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.
3. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 - и.п., 3 - 4 - то же правой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук:

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - поменять положения рук. Повторить 3 - 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.
2. И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1 - 2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3 - 4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6 - 8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.
3. И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак. 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

ФМ для снятия утомления с туловища:

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.
2. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - 5 - круговые движения тазом в одну сторону. 4 - 6 - то же в другую сторону. 7 - 8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.
3. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3 - 4 - и.п., 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

ФМ общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности:

Комплекс упражнений ФМ для обучающихся I ступени образования на уроках с элементами письма:

Упражнения для улучшения мозгового кровообращения.

И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 поворот головы налево, 4 - и.п., 5 - плавно наклонить голову назад, 6 - и.п., 7 - голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти.

И.п. - сидя, руки подняты вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

Упражнение для снятия утомления с мышц туловища.

И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

Упражнение для мобилизации внимания.

И.п. - стоя, руки вдоль туловища. 1 - правую руку на пояс, 2 - левую руку на пояс, 3 - правую руку на плечо, 4 - левую руку на плечо, 5 - правую руку вверх, 6 - левую руку вверх, 7 - 8 - хлопки руками над головой, 9 - опустить левую руку на плечо, 10 - правую руку на плечо, 11 - левую руку на пояс, 12 - правую руку на пояс, 13 - 14 - хлопки руками по бедрам. Повторить 4 - 6 раз. Темп - 1 раз медленный, 2 - 3 раза - средний, 4 - 5 - быстрый, 6 - медленный.

Осторожно – грипп!

Соблюдайте правила личной гигиены!

Не пренебрегайте правилами личной гигиены! Следите за чистотой одежды и постельного белья. Регулярно убирайте и проветривайте помещения.

Ведите здоровый образ жизни!

Откажитесь от вредных привычек, ведите подвижный образ жизни, придерживайтесь режима правильного питания, рационально планируйте своё время, чередуя работу и отдых.

Укрепляйте иммунитет!

Регулярно занимайтесь спортом, подберите индивидуальную схему закаливания. Следите, чтобы в ваш ежедневный рацион входили продукты, богатые витаминами, минеральными веществами, аминокислотами.

Принимайте меры профилактики!

В случае возникновения угрозы эпидемии пройдите курс профилактики специальными лекарственными средствами или сделайте прививку.

Осторожно – грипп!

В случае недомогания обращайтесь к врачу. Исключите посещение учебного заведения, работы и контакты с другими людьми. Носите маску, если заболели сами или если среди друзей и родственников есть заболевшие гриппом или ОРВИ.

Берегите себя и своих близких!



Осторожно – грипп!

Соблюдайте правила личной гигиены!

Не пренебрегайте правилами личной гигиены! Следите за чистотой одежды и постельного белья. Регулярно убирайте и проветривайте помещения.

Ведите здоровый образ жизни!

Откажитесь от вредных привычек, ведите подвижный образ жизни, придерживайтесь режима правильного питания, рационально планируйте своё время, чередуя работу и отдых.

Укрепляйте иммунитет!

Регулярно занимайтесь спортом, подберите индивидуальную схему закаливания. Следите, чтобы в ваш ежедневный рацион входили продукты, богатые витаминами, минеральными веществами, аминокислотами.

Принимайте меры профилактики!

В случае возникновения угрозы эпидемии пройдите курс профилактики специальными лекарственными средствами или сделайте прививку.

Осторожно – грипп!

В случае недомогания обращайтесь к врачу. Исключите посещение учебного заведения, работы и контакты с другими людьми. Носите маску, если заболели сами или если среди друзей и родственников есть заболевшие гриппом или ОРВИ.

Берегите себя и своих близких!

