

МУНИЦИПАЛЬНА БЮДЖЕТНА  
ЗАГАЛЬНООСВІТНЯ УСТАНОВА  
«СЕРЕДНЯ ЗАГАЛЬНООСВІТНЯ  
ШКОЛА №30  
ІМЕНИ ГЕРОЯ РАДЯНСЬКОГО СОЮЗУ  
А.А. АМАТУНЬ»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО УТВОРЕННЯ  
МІСЬКИЙ ОКРУГ СІМФЕРОПЛЬ  
РЕСПУБЛІКИ КРИМ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА № 30 ИМЕНИ ГЕРОЯ  
СОВЕТСКОГО СОЮЗА А. А. АМАТУНИ»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ  
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

МУНИЦИПАЛЬ БЮДЖЕТ  
УМУМТАСИЛЬ ТЕШКИЛЯТЫ  
МУНИЦИПАЛЬ КЪУРУМЫНЫНЪ  
КЪЫРЫМ ДЖУМХУРИЕТИНИНЪ  
СИМФЕРОПОЛЬ ШЕЭР  
ДАИРЕСИ  
«№30 А.А. АМАТУНИ АДЫНА  
ОРТА УМУМТАСИЛЬ МЕКТЕБИ»

ул. Киевская, 116А, г. Симферополь, Республика Крым, Российская Федерация, 294043  
телефон, факс (3652) 22-34-15, e-mail: [school30simf@yandex.ru](mailto:school30simf@yandex.ru)

---

## 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.

---

##### **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 37,1 С – обращаемся за медицинской помощью.

---

##### **4. Занимаемся в одном кабинете, закрепленном за классом.**

Помним, что в период пандемии все занятия, за исключением физики, химии (при выполнении практических работ), 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, гимнастку для глаз.

Выходим из класса на перемену организованно в соответствии с графиком для похода в столовую (только 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 (в соответствии с графиком), 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. Не забываем, что наличие питьевой воды является обязательным.

---

#### **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.

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**