

**Рекомендации школьникам и родителям к 1 сентября 2020 г.  
по профилактическим мероприятиям в условиях риска распространения новой  
коронавирусной инфекции (COVID-19).**

1 сентября традиционно школы начнут учебный год. В этом году этот учебный год будет сопровождаться дополнительными мероприятиями, соблюдение которых очень важно для всех ребят в условиях риска распространения COVID-19.

В школах будут организованы ежедневные «утренние фильтры» при входе в здание с обязательной термометрий, с использованием всех входов в здание (по возможности) и недопущением скопления обучающихся при входе.

Ребята должны стараться соблюдать следующие несложные, но **очень важные правила:**

- необходимо соблюдать дистанцию и держаться от людей на расстоянии как минимум 1.5 метра, особенно если у них кашель, насморк или другие признаки заболевания;

- чаще тщательно мыть руки с мылом и водой после возвращения с улицы, из туалета, контактов с посторонними людьми, перед едой, а если отсутствует такая возможность, то пользоваться спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками, или антисептическими гелями;

- регулярно дезинфицировать гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь;

- ограничивать приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия;

- воздержаться от посещений общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий;

- избегать передвижения на общественном транспорте в час пик;

- использовать одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах, меняя ее каждые 2–3 часа.

- не допускать самолечения. При первых, даже слабых, признаках болезни (кашель, насморк, температура) родителям необходимо оставить ребенка дома и незамедлительно обратиться к врачу. Так выше шанс перенести болезнь в легкой форме и не допустить распространения вируса.

Сохраним здоровье наших детей в новом учебном году!

## **Рекомендации школьникам и родителям к 1 сентября 2020г. по рациональному питанию.**

Важнейший период жизни человека - школьный возраст - время физического, интеллектуального, нравственного становления и активного развития. Для формирования и сохранения физического и психического здоровья и полноценного усвоения школьной программы важно грамотно организовать питание школьника.

Важно знать и понимать принципы рационального питания, и правила гигиены питания, соблюдение которых имеет ключевое значение в сохранении здоровья ребенка.

Четкий режим питания, учитывающий ритмичность протекания физиологических процессов в организме и предусматривающий три основных приема пищи (завтрак, обед, ужин) и два перекуса (второй завтрак и полдник). Питание в определенные часы способствует полноценному усваиванию пищи и предотвращению желудочно-кишечных заболеваний. Для учащихся первой смены оптимальными будут следующие часы приема пищи: Первый завтрак – дома в 7.00 – 8.00; Второй, завтрак – 10.30-11.00; Обед – в 13.00 – 14.00; Полдник – в 16.30 – 17.00; Ужин – 19.00-20.00 не позже, чем за полтора часа до сна. Для детей, обучающихся во вторую смену: Завтрак – 7.00-8.00; Обед – 12.00-12.30; Полдник – 15.00; Ужин – 20.00 – 20.30.

### **Наиболее распространённые ошибки в организации питания школьника.**

**Отказ от завтрака.** Отсутствие полноценного завтрака недопустимо для школьника. Зачастую учащиеся мотивируют свой отказ от завтрака отсутствием аппетита и ограничивают утреннюю еду чашкой чая. Но отсутствие аппетита утром возможно только при нарушении режима дня или питания. Возможно, ужин был слишком поздним или излишне плотным и калорийным. Другая ситуация - ребенок лег спать слишком поздно, и утром предпочитает уделить время сну, пожертвовав завтраком.

**Питание преимущественно полуфабрикатами.** Конечно, готовые блюда, которые нужно только разогреть в микроволновой печи существенно облегчают жизнь родителям. Но, такие блюда перенасыщены солью, животными жирами, ароматизаторами, что не может считаться полезным не только для детей, но и для взрослых. Использование полуфабрикатов допустимо эпизодически, но основой домашнего питания должна быть свежеприготовленная пища.

**Использование в качестве перекуса высокоуглеводных продуктов.** Красочно оформленные сладости (шоколад, жевательный мармелад, вафли, печенье) или картофельные чипсы, соленые орешки являются привлекательными для детей в силу своей ценовой доступности и насыщенного вкуса. Совершая самостоятельный выбор при приобретении перекуса, дети чаще всего отдадут предпочтение именно этим продуктам. Важно не только информировать ребенка о принципах здорового питания, но и показать ему здоровую альтернативу вредным снекам, например, сухофрукты, орехи.

**Недостаточное употребление овощей и фруктов.** Желательно ежедневно употреблять не менее 300 г. фруктов и 400 г. овощей в день для обеспечения организма достаточным количеством растительной клетчатки и витаминов.

**Употребление кофеин содержащих энергетических напитков.** Часто этим грешат старшие школьники, используя такие напитки в качестве стимуляторов умственной активности при подготовке к экзаменам. Сочетание сладкой газированной воды и кофеина губительно воздействует на слизистую оболочку желудка, вызывая развитие эрозивных изменений, что может закончиться формированием гастрита и язвенной болезни; выраженное стимулирующее действие кофеина на центральную нервную систему не только повышает психическую возбудимость, но, и может стать причиной развития судорожного синдрома.

Сохраним наших детей здоровыми в новом учебном году!