

## ***О режиме работы школы на сентябрь 2020 года***

**Уважаемые родители (законные представители) обучающихся!**

**Администрация МОБУ СОШ с. Ишемгул доводит до вашего сведения информацию о режиме функционирования школы с 01.09.2020 в условиях распространения COVID-19**

На основании Санитарных правил, утвержденных Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 №16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»

***устанавливается особый режим работы и требования к пребыванию в Школе:***

- За каждым классом закреплен отдельный учебный кабинет.
- При благоприятных погодных условиях уроки физической культуры планируется проводить на улице.
- Лица, посещающие МОБУ СОШ с.Ишемгул, на входе подлежат термометрии с занесением ее результатов в журнал .
- Обучающиеся, имеющие признаки инфекционных заболеваний (респираторных, кишечных, с повышенной температурой тела) незамедлительно изолируются с момента выявления указанных признаков до приезда бригады скорой (неотложной) медицинской помощи либо прибытия родителей (законных представителей).
- Запрещается нахождение родителей (законных представителей) обучающихся во время учебного процесса в зданиях МОБУ СОШ с. Ишемгул.
- Посещение школы родителями (законными представителями) обучающихся с целью получения консультаций педагогов и администрации школы разрешено только по предварительной записи в приемные часы. Наличие маски обязательно.
- Запрещается проведение массовых мероприятий с участием различных групп лиц.
- В зданиях школы проводятся противоэпидемические мероприятия в соответствии с санитарными правилами:
  - регулярное обеззараживание воздуха с использованием оборудования по обеззараживанию воздуха и проветривание помещений в соответствии с

графиком;

- обработка всех контактных поверхностей с применением дезинфицирующих средств;
- установлены дозаторы для гигиенической обработки рук с применением кожных антисептиков и мыла при входе в школу, в помещениях пищеблока, в санитарных узлах.
- Проводится бактерицидная обработка

**«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<sup>0</sup> 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, закрепленным 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, гимнастку 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.*

## **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: «РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ COVID-19 В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ В ПЕРИОД УЧЕБНОГО ГОДА»**

*(все мероприятия выполняют взрослые и дети*

*– укрепляем общую устойчивость организма к возбудителю)*

**Ключевые 12 правил, которые должен знать каждый ребенок и каждый родитель**

### **1. Измеряем температуру тела.**

*Температуру измеряем утром (сразу после пробуждения) и вечером (перед сном), результаты записываем в дневник каждого члена семьи, в случае повышенной температуры – вызываем врача.*

### **2. Начинаем утро с зарядки (лучше всей семьей).**

*В комплекс утренней гимнастики включаем упражнения на дыхание: 1. Руки — на пояс, слегка приседаем – вдох, выпрямляемся – выдох. Постепенно*

*приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее (повтор 3-4 раза); 2.*

*Руки*

*на пояс, на каждом выдохе слегка сжимаем грудную клетку,*

*на каждом медленном ослабляем сжатие (повтор 6-10 раз).*

3. Выполняем закаливающие мероприятия — контрастный душ, обливания, обтирания.

*Соблюдаем основные принципы закаливания (постепенность, систематичность, учет индивидуальных особенностей и самочувствия). Для достижения положительного результата — закаливание проводим с улыбкой и без отрицательных эмоций.*

#### **4. Регулярно проветриваем помещение.**

*В теплое время года – 1 раз в час по 3-7 мин, в холодное – 1 раз в 1,5 часа 1-2 мин. Наибольшей эффективностью обладает сквозное проветривание.*

*Проводим сквозное проветривание при отсутствии детей и пожилых людей в помещении.*

#### **5. Выделяем время для ежедневных прогулок.**

*На прогулке активно двигаемся, играем в подвижные и познавательные игры, катаемся на велосипеде, просто гуляем, при подготовке к прогулке обращаем внимание на правильный подбор одежды.*

**6. Многие растения обладают выраженной фитонцидной активностью (хлорофитум, фикус, герань) – установите их в комнатах и расскажите ребенку об их полезных свойствах, фотосинтезе и роли в круговороте кислорода в природе, снижении микробной обсемененности воздуха.**

**7. Регулярно обрабатываем поверхности наибольшего контакта и скопления микроорганизмов — экран смартфона, клавиатуру, мышь, школьный портфель обрабатываем антисептическими салфетками.**

#### **8. Учимся правильно прикрывать нос при чихании.**

*При чихании, кашле прикрываем нос и рот одноразовыми салфетками или локтевым сгибом руки.*

**9. Ежедневно проводим влажную уборку с добавлением дезинфектантов – знакомимся с инструкцией по применению дезинфектанта, моем пол, протираем панели, поверхности мебели, дверные ручки, пылесосим, не допускаем скопления пыли.**

#### **10. Не забываем, что питание всех членов семьи должно быть здоровым.**

*Исключаем из питания продукты с повышенным содержанием жира, соли и сахара. Уделяем особое внимание продуктам источникам витаминов и микроэлементов, клетчатки. Насыщаем меню фруктами и овощами, отдаем приоритет продуктам, выращенным в регионе проживания, а также обогащенным витаминами и микроэлементами, содержащим бифидо- и лактобактерии.*

*При дефиците в меню витаминов и микроэлементов дополняем питание биологически активными добавками к пище. Обеспечиваем рациональное распределение калорийности суточного рациона по приемам пищи (завтрак –*

20-25%, обед 30-35%, полдник 10-15%, ужин 25-30% ).

### **11. Рационально организуем условия для выполнения ребенком домашних заданий.**

*При выполнении домашних заданий через каждые 30 минут делаем динамические паузы и физкультминутки для снятия статического напряжения с мышц, переключения внимания и профилактики переутомления. Выполняем упражнения на расслабление мышц спины и шеи, гимнастику для глаз.*

### **12. 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, обрабатываем антисептиком.*

*Руки моем после каждого посещения туалета, после того как высморкали нос, покашливали или чихнули, перед едой, во время и после приготовления пищи, после возвращения с улицы – обрабатываем руки антисептическими салфетками.*

*При отсутствии возможности помыть руки – пользуемся влажными антисептическими салфетками и антисептиками (в общественном транспорте, после контакта с деньгами).*