

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ, БЕРЕГИТЕ ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ ВАШИХ ДЕТЕЙ!



ПОМНИТЕ:

- как только ребенок научился ходить, его нужно обучать правильному поведению на дороге;
- малышам до пяти лет особенно опасно находиться на дороге, поэтому с ними всегда должны быть взрослые;
- маленькие дети не думают об опасности, когда выбегают на дорогу, поэтому необходимо следить за ними;
- детям нельзя играть возле дороги, особенно с мячом;
- во избежание несчастных случаев детей нужно учить ходить по тротуарам лицом к автомобильному движению;
- старших детей необходимо научить присматривать за младшими;
- научите ребенка безопасному поведению при езде на велосипеде;
- надевайте детям на голову шлемы и другие приспособления для защиты при езде на велосипеде;
- не сажайте детей на переднее сидение машины;
- при перевозке ребенка на автомобиле, используйте специальное кресло и ремни безопасности.



Осторожно! ГРИПП!!!

Памятка для обучающихся при появлении симптомов гриппоподобной болезни

! Симптомы

Признаки заболевания, вызываемого новым вирусом гриппа (H1N1) у людей включают:

высокую температуру
кашель
насморк или заложенность носа
боль в горле
боли во всём теле
головная боль
озноб
слабость

У некоторых людей, инфицированных новым вирусом гриппа А (H1N1), также отмечается понос и рвота.



Если вы заболели

1. Если у Вас появились признаки болезни в школе, необходимо сообщить учителю и немедленно обратиться к медицинскому работнику.
2. Если у Вас появились признаки заболевания дома, необходимо сообщить родителям и обратиться в участковую поликлинику по телефону, вызвать врача. В случае высокой температуры тела, наличия рвоты, одышки и других симптомов тяжёлого состояния следует вызвать бригаду неотложной помощи.



Как вести себя во время болезни

Заболевание может продлиться неделю и больше. Вы должны оставаться дома или поехать в больницу (по рекомендации врача). Прикрывайте рот и нос носовым платком при чихании или кашле. После использования выбрасывайте платок в мусорную корзину.

- Чаще мойте руки водой с мылом, особенно после кашля и чихания.
- Старайтесь не прикасаться руками к глазам, носу и рту.
- Старайтесь избегать близких контактов с больными людьми.
- Если Вы больны гриппоподобным заболеванием, оставайтесь дома в течении 7 дней после появления признаков болезни.

Если Вы больны и находитесь в доме с другими членами семьи, носите медицинскую маску, чтобы не заразить ваших близких.



Памятка изготовлена в редакции газеты "Школьные вести" на основе памятки, разработанной отделом образования Коломушского района.





Спинка ровная, прямая
Быть должна у малыша.
Упражнения для осанки
Выполняем не спеша:
Назад прогнулись, потянулись,
Словно в море лодочка,
А теперь, присев, согнулись,
Как на лыжах с горочки.



Тих, невидим, невесом,
В гости к нам приходит сон.
За собой зовёт в кроватку -
Спи малыши, в ней сладко-
сладко.
Все спят ночью, но и днём
Мы немного отдохнём.
За полдня устали слишком
Надо сделать передышку.

Мы за ножками следим,
Стопы тренируем.
Быть здоровыми хотим
Сами себя врачуем.
Ходим на носочках
Держим себя ровно,
А потом, как мишка,
Косолапый словно.



Ох, отличная забава -
На санях кататься!
Да, зимою очень славно
Можно развлекаться!
На верёвке тянешь санки
По дорожке снежной,
А потом с высокой горки
Съедешь безмятежно.



Памятка

«МЫ ЗА



ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ!!!»



Утром форточку откроем,
Свежий воздух пригласим.
Зарядка нас взбодрит, настроит
И прибавит новых сил.
Руки вверх и покачаем,
Словно деревце в саду.
Иль, как пташечки, порхаем,
«Повим мошек» на ходу.



Умывать лицо и руки,
Шею непременно
Надо по два раза в сутки,
Снижая постепенно
У воды температуру,
Чтоб позабыть микстуру.

Завтрак, полдник, днём обед
И вечерний ужин.
Для здоровья малышам
Режим питания нужен!
Кушай правильно, дружок,
Вовремя и в меру.
Подрастать ты будешь в срок
Здоровым непременно.



Музыка играет, танцевать зовёт,
Словно приглашает
В сказочный полёт.
Плавные движения.
Поворот. Наклон.
Танцевать умеем мы
Польку под гармонь



Очень любим мы играть:
В «жмурки» игроков искать,
Ловко в «классики» скакать,
«Телефон» изображать,
«Змейкой» по двору бежать,
«Краски» верно выбирать,
В «фанты» точно отвечать
И ни капли не скучать!



Душ прохладный – не для
слабых – заставляет организм
Не бояться самых грозных
Ангино-грипповых каприз.
Только важно регулярно,
То есть каждый-каждый день,
Тебе вставать под душ про-
хладный и будешь крепок, как
кремень.

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

Стой ПРАВИЛЬНО!

- ПОДЪЯМИ ЖИВОТ
- ОПИРАЙСЯ НА ОБЕ НОГИ



Сиди ПРАВИЛЬНО!

- УПИРАЙСЯ СТУПНЯМИ В ПОЛ
- СТАРАЙСЯ ДЕРЖАТЬ СПИНУ РОВНОЙ БЕЗ НАПРЯЖЕНИЯ
- НАКЛОНИ ГОЛОВУ НЕМНОГО ВПЕРЕД
- ВЫПРЯМИ СПИНУ
- НЕ НАПРЯГАЙ РУКИ



Стой ПРАВИЛЬНО!

- ПОДНИМИ ГОЛОВУ
- РАСПРАВЬ ПЛЕЧИ
- ВЫПРЯМИ СПИНУ



Ходи ПРАВИЛЬНО!

- НАЧИНАЙ ДВИЖЕНИЕ ОТ БЕДРА, А НЕ ОТ КОЛЕНА
- ДЕРЖИ ГОЛОВУ ПРЯМО И ВЫСОКО
- ИДИ СВОБОДНЫМ ШАГОМ
- ДЕЛАЙ ШАГИ НЕ СЛИШКОМ ШИРОКИЕ, НО И НЕ МАЛЕНЬКИЕ



