



Акция «За здоровый образ жизни»



Во исполнение распоряжения Администрации города Челябинска № 2777 от 20.03.2020 г. «О проведении межведомственной профилактической акции «За здоровый образ жизни», приказа Комитета по делам образования г. Челябинска № 458-у от 26.03.2020 г. «Об участии в межведомственной профилактической акции «За здоровый образ жизни», в целях профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, пропаганды здорового образа жизни

с 1 по 30 апреля 2020 года

Объявлена городская межведомственная акция «За здоровый образ жизни»

Уважаемые родители и педагоги!

Убедительная просьба:

Если Вам известно о детях, находящихся в социально-опасном положении, а также о фактах детской безнадзорности и бродяжничества, просим сообщить в школу по телефону:

237-47-64 260-39-18

или по телефонам

«ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ»:

266-55-79, 263-26-89 с 09.00 до 12.00, с 13.00 до 17.00

Экстренная горячая телефонная линия

«РЕБЕНОК В ОПАСНОСТИ» - 123

[Приказ Комитета по делам образования г. Челябинска](#)

[Приказ по МАОУ "СОШ № 15 г. Челябинска" об участии в акции](#)



[План мероприятий по акции](#)

[Рекомендации родителям о здоровом образе жизни ребенка](#)

Семейный кодекс здоровья

1. Каждый день начинаем с зарядки!
2. Просыпаясь, не залеживаемся в постели!
3. Берем холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку!
4. В детский сад, в школу и на работу – пешком в быстром темпе!
5. Лифт – враг наш!
6. Будем щедрым на улыбку, никогда не унываем!
7. При встрече желаем друг другу здоровья («Здравствуй!»).
8. Режим – наш друг, хотим все успеть – успеем!
9. Ничего не жевать, сидя у телевизора!
10. В отпуск и в выходные – только вместе!



Коронавирус. Что надо знать

Вирус передается воздушно-капельным путем

Коронавирус - возбудитель ОРВИ, при которой отмечается ярко выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами

Симптомы

Обильные выделения из носа водянистого характера

Заложенность носа

Чихание, покашливания

Озноб, чувство ломоты в конечностях



Белый налет на языке

Болезненность в горле

Слабость, бледность кожи

Умеренное повышение температуры тела

Осложнения

Менингоэнцефалит

Отит

Пневмония

Синусит


У детей могут отмечаться проблемы с ЖКТ

Миокардит




Как снизить риск заражения

 Мойте руки не менее 20 секунд

 Не касайтесь глаз, носа или рта немытыми руками

 Избегайте тесного контакта с людьми, которые кашляют и чихают

 Используйте маску, меняйте ее каждые 2 часа



