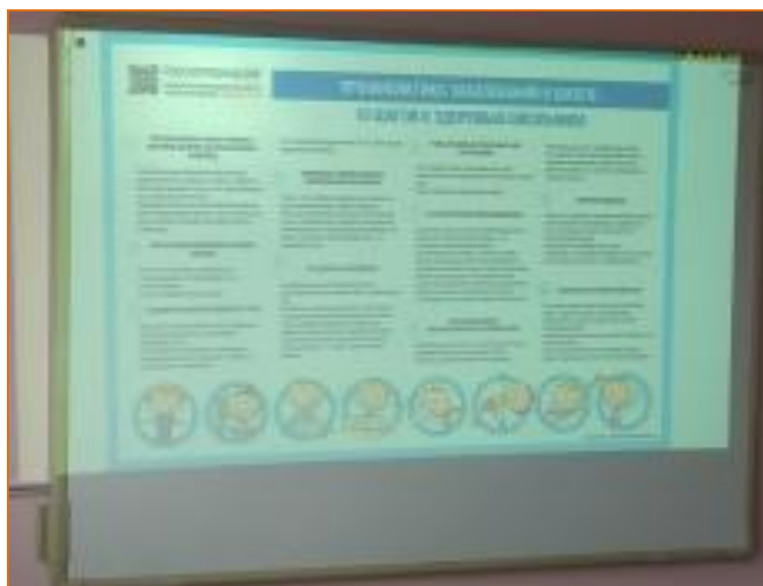


## Урок здоровья «Будь здоров»

Главный государственный санитарный врач по Зеленоградскому, Светлогорскому, Балтийскому районам и Светловскому городскому округу, советник государственной гражданской службы Российской Федерации Станислав Романович Гайфулин 2 сентября провёл урок здоровья «Будь здоров» в школе № 5 г. Светлого.



Станислав Романович рассказал школьникам, как снизить риски заражения новой коронавирусной инфекцией во время обучения. Правила очень простые и их может выполнить любой ребенок – нужно чаще мыть руки, пользоваться антисептиками, при чихании или кашле прикрывать рот и нос платком. Кроме этого очень важно высыпаться, правильно питаться и делать гимнастику. Главный санитарный врач отметил, что спать ребенку школьного возраста необходимо не меньше 8 часов, тогда любые задачи, марафоны, контрольные и экзамены пройдут успешно. Гайфулин показал, как правильно мыть руки и объяснил, почему именно сейчас важно соблюдать все меры предосторожности – начинать учиться в разное время, носить с собой антисептик, не скапливаться на входе в школу, ежедневно измерять температуру.



**«Урок здоровья»** проводился для того, чтобы дети знали, как вести себя в условиях сохранения рисков распространения новой коронавирусной инфекции, и шли в школу подготовленные к новым правилам безопасности. Соблюдение этих правил поможет школьникам сохранить не только свое здоровье, но и здоровье близких.

В.А. Гурина