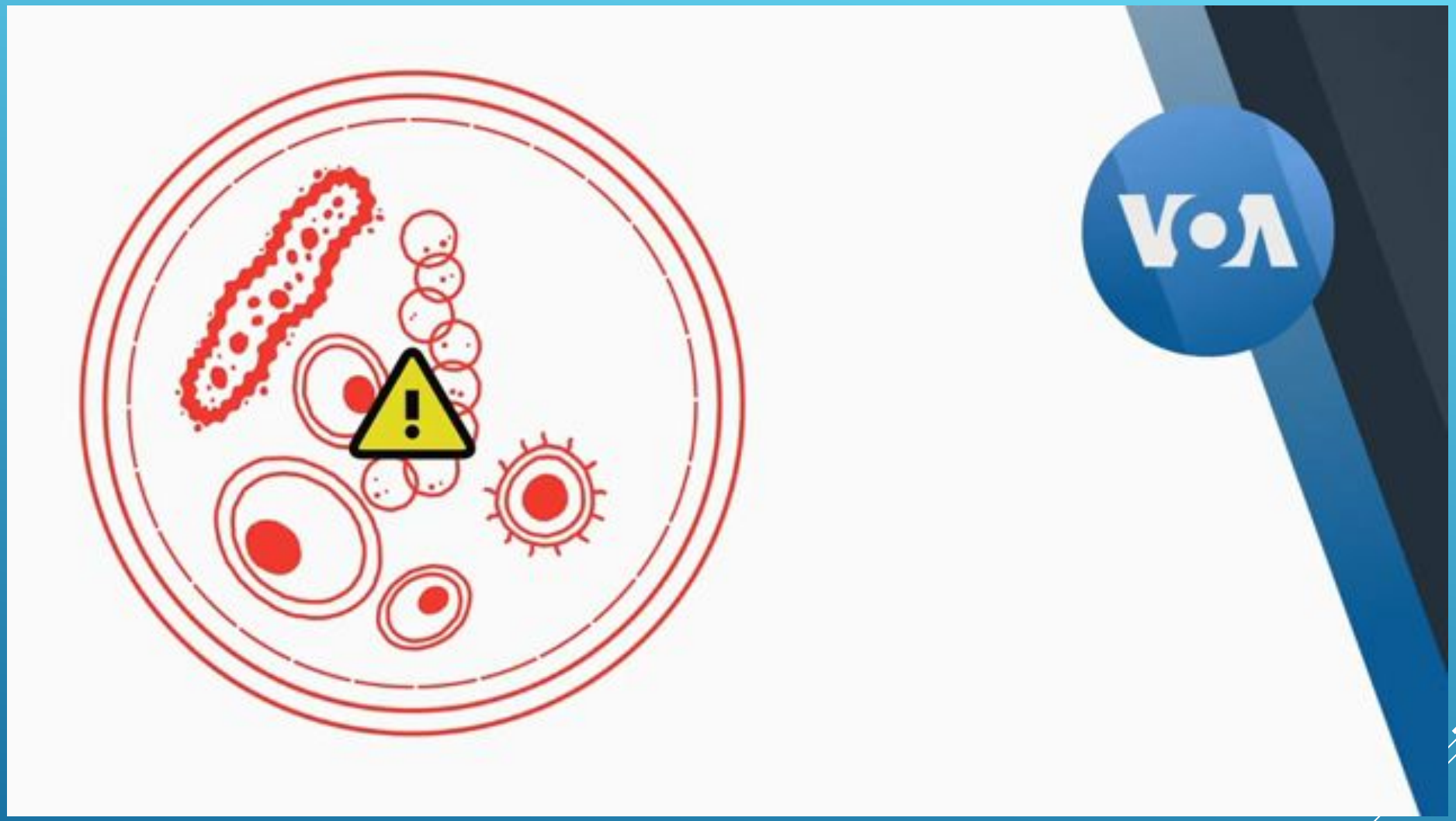
РЕЖИМ САМОСОХРАНЕНИЯ

МАОУ СОШ 135 г. Пермь

Пенкина И.В.



ЧТО ТАКОЕ ПАНДЕМИЯ?

КАК ПРОИСХОДИТ ЗАРАЖЕНИЕ КОРОНОВИРУСОМ?

ПРАВИЛА САМОИЗОЛЯЦИИ

Все жители России, независимо от возраста, обязаны находиться дома. Исключение составляют следующие случаи:

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА УЛИЦЕ И В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Рано утром просыпайся,
Себе и людям улыбайся,
Ты зарядкой занимайся,
Обливайся, вытирайся,
Всегда правильно питайся,
В школу смело собирайся!

- Соблюдение режима дня.
- Соблюдение режима правильного питания.
- Закаливание.
- Физический труд.
- Соблюдение правил гигиены.
- «Ради крепкого здоровья – мойте руки чаще».
- Скажем «Нет!» вредным привычкам (употребление алкогольных напитков, табакокурение).
- Доброе отношение к людям, к окружающей нас природе, животным.
- Правильная организация отдыха и труда.

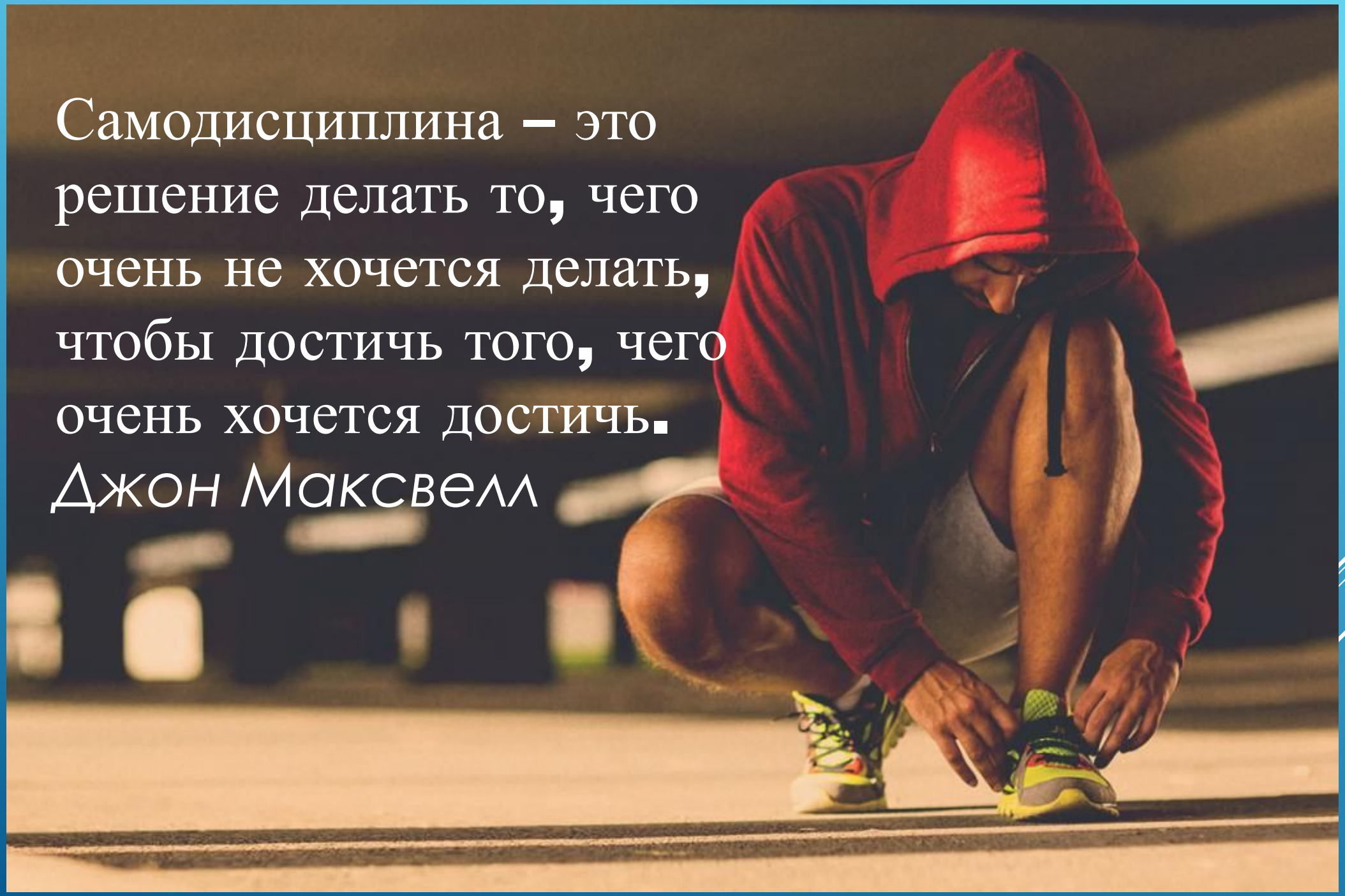
ПРАВИЛА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

- Есть немного, 4-5 раз в день, не торопясь, тщательно пережевывая пищу.
- Есть нежирную пищу.
- Правильно выбирать продукты: рыбу, нежирное мясо, молоко, овощи.
- Правильно готовить: лучше на пару или тушить.
- Не злоупотреблять сладким.

ЗАНЯТИЕ СПОРТОМ НА КАРАНТИНЕ

Если вы не развиваетесь,
то вы находитесь в состоянии застоя.
Если вы не становитесь лучше,
то вы становитесь хуже.
Постоянно учитесь и сделайте развитие
обязательной программой каждого дня.

Брайан Трейси


Самодисциплина – это решение делать то, чего очень не хочется делать, чтобы достичь того, чего очень хочется достичь.
Джон Максвелл

ИТОГИ:

Так что же необходимо делать находясь, на самоизоляции для самосохранения?

Необходимо соблюдать правила:

- Самоизоляции
- Поведения на улице и в общественных местах
- Здорового образа жизни и спорта
- Правильного питания
- Учиться и не останавливаться в своем развитии

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!