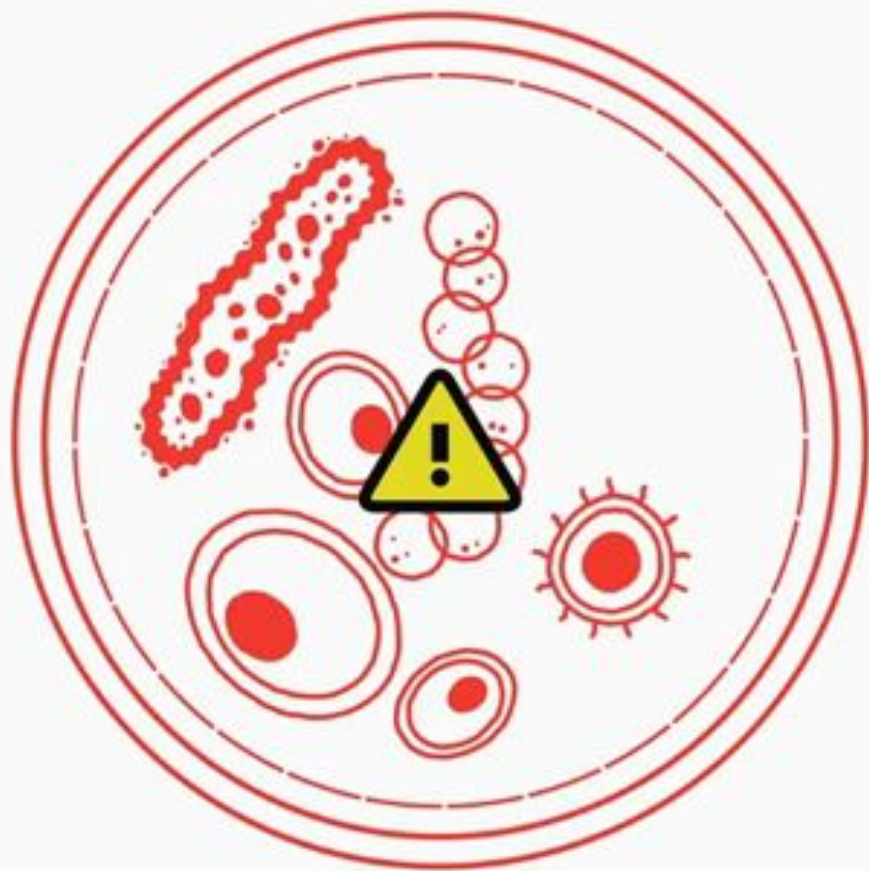


РЕЖИМ САМОСОХРАНЕНИЯ

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:

5 СЛУЧАЕВ, КОГДА МОЖНО ВЫХОДИТЬ ИЗ ДОМА



- 1.** В случае, когда человеку нужна экстренная (в сопровождении медиков) или неотложная медицинская помощь

- 2.** Можно сходить до ближайшего магазина за продуктами или в аптеку за лекарствами



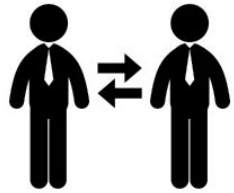
- 3.** Разрешается выгул домашних животных, но не дальше 100 метров от дома

- 4.** Можно вынести мусор до ближайшего контейнера



- 5.** Чтобы добраться до места работы, если вы работаете в организациях жизнеобеспечения, в правоохранительных структурах, органах власти и на вас не распространяется действие Указа Президента РФ о нерабочих днях

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА УЛИЦЕ И В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ



1. Соблюдать дистанцию - не менее 1,5 метров друг от друга



2. Носить защитные маски и перчатки



3. Рассчитываться банковской картой



4. Чаще мыть руки



5. Реже прикасаться к лицу

Используйте маску правильно!

0:00 / 0:48

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

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



МИНУТА О ГЛАВНОМ

**Если вы не развиваетесь,
то вы находитесь в состоянии застоя.**

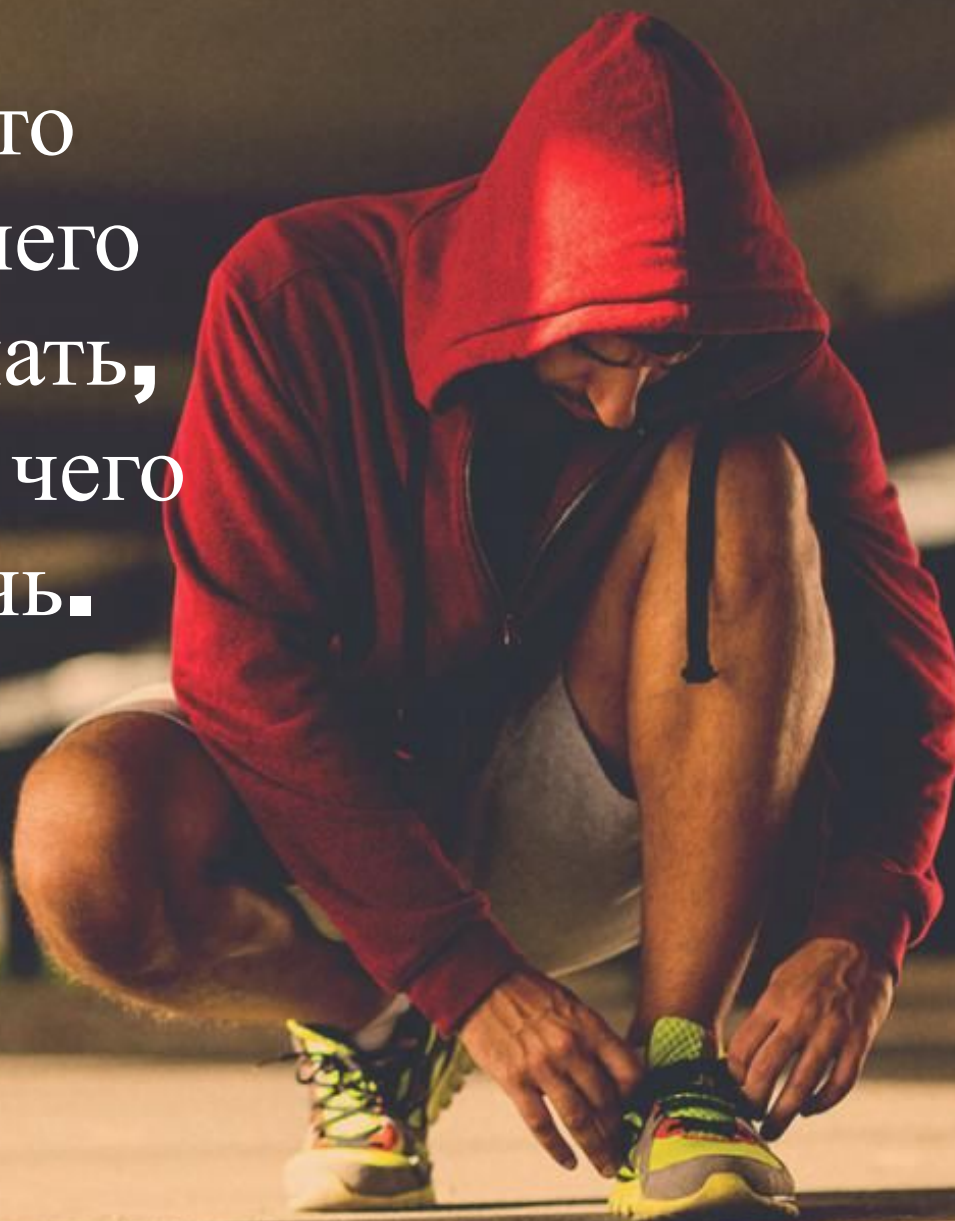
**Если вы не становитесь лучше,
то вы становитесь хуже.**

**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!**

A decorative graphic consisting of several parallel white lines of varying lengths, slanted diagonally from the bottom right towards the top right, located in the lower right quadrant of the image.