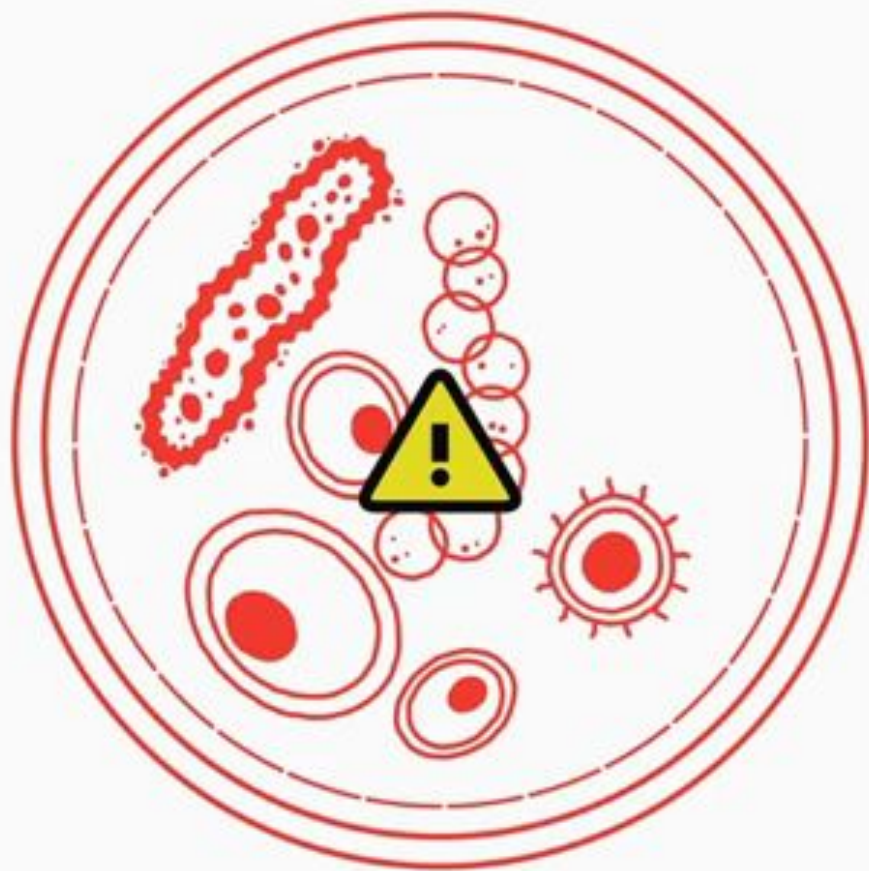


# РЕЖИМ САМОСОХРАНЕНИЯ

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



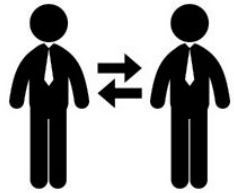
- 3.** Разрешается выгул домашних животных, но не дальше 100 метров от дома

- 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.





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

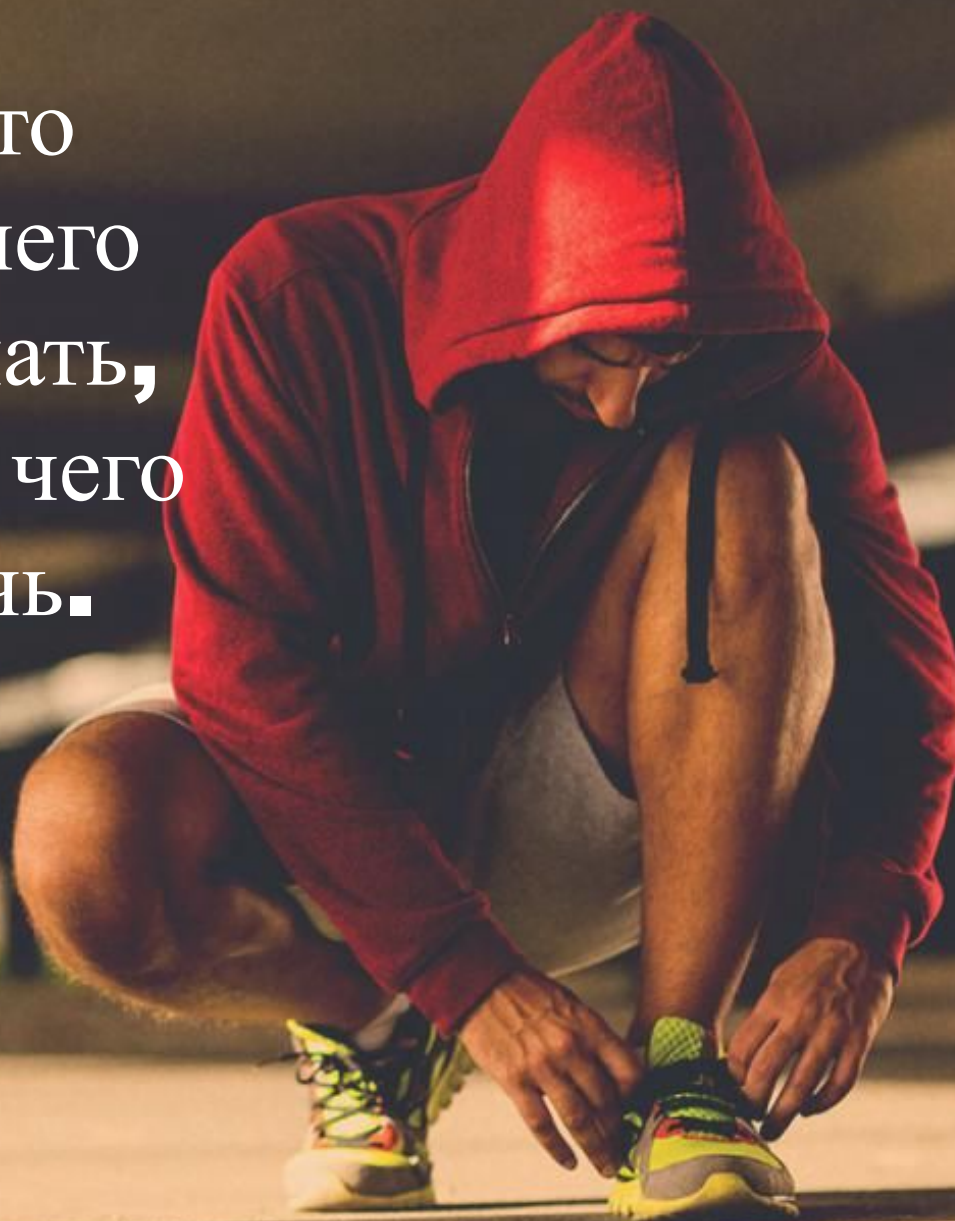
**Если вы не становитесь лучше,  
то вы становитесь хуже.**

**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.