

# ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

*Здоровье для всех!*



Употребляйте 5 порций  
овощей и фруктов в день



Ведите активный и позитивный  
образ жизни

Соблюдайте режим дня  
Спите не менее 7-8 часов в сутки



Откажитесь от вредных привычек

## Причины вести ЗОЖ:

*Будь здоров, Ямал!*



✓ укрепляет  
здоровье



✓ продлевает  
жизнь



✓ замедляет  
процессы  
старения



✓ заряжает  
энергией



✓ улучшает  
настроение



[www.yamalcmp.ru](http://www.yamalcmp.ru)

ГБУ ЯНАО  
«ЦЕНТР  
МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ»

## ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ В ШКОЛЕ:

### 10 ШАГОВ К ЗДОРОВЬЮ ШКОЛЬНИКА

#### 1 ПЕРЕД ВЫХОДОМ В ШКОЛУ ПРОВЕРЬ В ПОРТФЕЛЕ НАЛИЧИЕ АНТИСЕПТИЧЕСКИХ САЛФЕТОК

Антисептические салфетки используй для обработки рук по приходу в школу, а также по мере необходимости (после того как вы сморкали нос, покашляли или чихнули). Протирай антисептической салфеткой рабочее место перед началом уроков, если пользовалась компьютерной техникой, протирай мышку и клавиатуру.

#### 2 ОБРАТИ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ НА ПОДБОР ОДЕЖДЫ

Помни про значимость комфорного теплоизоляции, не перегревайся и не переохлаждайся. В школе надевай сменную одежду.

#### 3 ЕЖЕДНЕВНО ИЗМЕРИЙ ТЕМПЕРАТУРУ ТЕЛА

При входе в школу проходи через специально оборудованный фильтр, тебе измерят температуру тела. Не волнуйся при измерении температуры. Температуру измеряют взрослые с помощью бесконтактного термометра.



Если температура будет выше 37,0°C, тебе окажут медицинскую помощь.

#### 4 ЗАНИМАЙСЯ В ОДНОМ КАБИНЕТЕ, ЗАКРЕПЛЕННЫМ ЗА КЛАССОМ

Помни, что в период пандемии все занятия, за исключением физики, химии, трудового обучения, физической культуры, иностранного языка и информатики, проходят в специальном закрепленном за каждым классом кабинете, это одна из значимых мер профилактики – не забывай об этом.

#### 5 ЧТО ДЕЛАТЬ НА ПЕРЕМЕНАХ?

На переменах выполни упражнения на расслабление мышц спины и шеи, гимнастику для глаз. Выходи из класса организованно для похода в столовую (в регламентированное для питания класса время) и перехода в специальные кабинеты (физика, химия, трудовое обучение, физическая культура и иностранный язык), неорганизованно – в туалет, медицинский кабинет.

#### 6 УЧИСЬ ПРАВИЛЬНО ПРИКРЫВАТЬ НОС ПРИ ЧИХАНИИ

При чихании, кашле прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками или локтевым сгибом руки.

Береги здоровье окружающих людей.

гимнастику для глаз, улыбайся друг другу. Это поможет тебе чувствовать себя лучше, поднимет настроение, сохранит высокую работоспособность, а значит и успешность в освоении знаний.

#### 9 ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО

Помни, что горячее и здоровое питание в школе – залог хорошего самочувствия, гармоничного роста и развития, стойкого иммунитета и отличного настроения.

Перед едой не забывай мыть руки. Съедай все, не оставляй в тарелке столе ненужные для организма витамины и микрозлементы.

#### 10 ПРАВИЛЬНО И РЕГУЛЯРНО МОЙ РУКИ

Руки намыливай и мой под теплой проточной водой – ладони, пальцы, межпалцевые промежутки, тыльные поверхности кистей. Ополаскивай руки. Суммарно время мытья рук должно составлять не менее 30 секунд. Руки мой после каждого посещения туалета, перед и после еды, после занятой физкультурой.

#### 7 РЕГУЛЯРНО ПРОВЕТРИВАЙ ПОМЕЩЕНИЯ

Организуй в классе сквозное проветривание во время отсутствия детей в кабинете – на переменах, предназначенных для организованного питания, а также во время уроков, которые проходят в иных кабинетах и помещениях (физика, химия, трудовое обучение, физическая культура и иностранный язык).

Помни, что недостаток кислорода во воздухе ухудшает самочувствие и снижает устойчивость организма к вирусам и бактериям.

#### 8 НЕ ЗАБЫВАЙ ДЕЛАТЬ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ВО ВРЕМЯ УРОКА

Делай физкультминутки – на 25-30 минуте урока разминая мышцы рук, плечевого пояса, туловища, делай упражнения на дыхание,

#### 9 ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО

Подробнее на [www.rosпотребnadzor.ru](http://www.rosпотребnadzor.ru)

#### 10 ПРАВИЛЬНО И РЕГУЛЯРНО МОЙ РУКИ

Руки намыливай и мой под теплой проточной водой – ладони, пальцы, межпалцевые промежутки, тыльные поверхности кистей. Ополаскивай руки. Суммарно время мытья рук должно составлять не менее 30 секунд. Руки мой после каждого посещения туалета, перед и после еды, после занятой физкультурой.

#### 11 ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО

Подробнее на [www.rosпотребnadzor.ru](http://www.rosпотребnadzor.ru)

## ПРАВИЛЬНОЕ МЕНЮ на каждый день

ГБУЗ ЯНАО  
«ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»



#### 10:00 ПЕРЕКУС

белок, клетчатка



чистая питьевая вода 1,2 - 1,4 л

7:00 ЗАВТРАК

сложные углеводы, белки, жиры



#### 13:00 ОБЕД

сложные углеводы, белок, клетчатка

белок, клетчатка

клетчатка

белок, клетчатка

**ИЗБЕГАЙТЕ ПЕРЕКУСОВ  
С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА,  
СОЛИ И ЖИРОВ МЕЖДУ ОСНОВНЫМИ  
ПРИЕМАМИ ПИЩИ**



**#OralHealth**



**World Health  
Organization**



# РОДИТЕЛЬСКИЙ КОНТРОЛЬ ЗА ОРГАНИЗАЦИЕЙ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ

СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ НА:



СООТВЕТСТВИЕ РЕАЛИЗУЕМЫХ БЛЮД УТВЕРЖДЕННОМУ МЕНЮ



САНИТАРНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПОМЕЩЕНИЯ ДЛЯ ПРИЕМА ПИЩИ, СОСТОЯНИЕ ОБЕДЕННОЙ МЕВЕЛИ, СТОЛОВОЙ ПОСУДЫ



УСЛОВИЯ СОБЛЮДЕНИЯ ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ ДЕТЬМИ



НАЛИЧИЕ И СОСТОЯНИЕ САНИТАРНОЙ ОДЕЖДЫ У СОТРУДНИКОВ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ РАЗДАЧУ ГОТОВЫХ БЛЮД (ЧИСТЫЙ ХАЛАТ ИЛИ ФАРТУК, ГОЛОВНОЙ УБОР, РАБОЧАЯ ОБУВЬ)



НАЛИЧИЕ ПРОТОКОЛОВ ЛАБОРАТОРНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ КОНТРОЛЯ КАЧЕСТВА И БЕЗОПАСНОСТИ ПОСТУПАЮЩЕЙ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ И ВЫПУСКАЕМЫХ ГОТОВЫХ БЛЮД



ВКУСОВЫЕ ПРЕДПОЧЕТНИЯ ДЕТЕЙ, УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ АССОРТИМЕНТОМ И КАЧЕСТВОМ БЛЮД (ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ВЫБОРОЧНОГО ОПРОСА (АНКЕТИРОВАНИЯ) ДЕТЕЙ, С СОГЛАСИЯ РОДИТЕЛЕЙ)



ОБЪЕМ И ВИД ПИЩЕВЫХ ОТХОДОВ ПОСЛЕ ПРИЕМА ПИЩИ



ПРОВЕДНИЕ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ИНФОРМИРОВАНИЮ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ

ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ **НЕ** ДОПУСКАЮТСЯ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ В ШКОЛЕ:



ЛЮБЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ ДОМАШНЕГО (НЕ ПРОМЫШЛЕННОГО) ИЗГОТОВЛЕНИЯ



МАКАРОНЫ ПО-ФЛОТСКИ (С МЯСНЫМ ФАРШЕМ), МАКАРОНЫ С ЧУРУЛЕНЫМ ЯЙЦОМ, ЛИЧНИЦА-ГЛАЗУНЬЯ



МЯСО ДИКИХ ЖИВОТНЫХ, ЯЙЦА И МЯСО ВОДОПЛАВАЮЩИХ ПТИЦ



УКСУС, ГОРЧИЦА, ХРЕН, ПРЕЦ ОСТРЫЙ И ДРУГИЕ ЖГУЧИЕ ПРИПРАВЫ



ЗЕЛЬЦЫ, КРОВЯНЫЕ И ЛИВЕРНЫЕ, СЫРОКОЛЧЕННЫЕ КОЛБАСЫ, ЗАЛИВНЫЕ БЛЮДА, СТУДНИ, ФОРШМАК И ЗЕЛЬЦЫ



ОСТРЫЕ СОУСЫ, КЕТЧУПЫ, МАЙОНЕЗ, МАРИНОВАННЫЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ



ГРИБЫ, САЛО, МАРГАРИН, ПАШТЕТЫ И БЛИНЧИКИ С МЯСОМ И С ТВОРОГОМ



КРЕМОВЫЕ КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПИРОЖНЫЕ И ТОРТЫ)



ЖАРЕНЫЕ ВО ФРИТЮРЕ ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ И ИЗДЕЛИЯ



АРАХИС, КАРАМЕЛЬ, В ТОМ ЧИСЛЕ ЛЕДЕНЦОВАЯ



ОКРОШКИ И ХЛОДНЫЕ СУПЫ

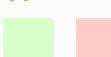


КВАС, НАТУРАЛЬНЫЙ КОФЕ, ЭНЕРГЕТИКИ, ГАЗИРОВКА, КУМЫС



## ЧЕК-ЛИСТ РОДИТЕЛЬСКОГО КОНТРОЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ В ШКОЛЕ:

**ДА**



**НЕТ**



**ДА**



**НЕТ**



1. ИМЕЕТСЯ ЛИ В ОРГАНИЗАЦИИ МЕНЮ ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП И РЕЖИМОВ РАБОТЫ ШКОЛЫ?

2. ВЫВЕШЕНО ЛИ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ (ТИПОВОЕ МЕНЮ НА 10-14 ДНЕЙ) НА ДЛЯ ОЗНАКОМЛЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ?

3. ВЫВЕШЕНО ЛИ ЕЖЕДНЕВНОЕ (ФАКТИЧЕСКОЕ) МЕНЮ ДЛЯ ОЗНАКОМЛЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ?

4. В МЕНЮ-ОТСУСТВУЮТ ПОВТОРЫ БЛЮД В СМЕЖНЫЕ ДНИ?

5. В МЕНЮ-ОТСУСТВУЮТ ЗАПРЕЩЕННЫЕ БЛЮДА И ПРОДУКТЫ?

6. СООТВЕТСТВУЕТ ЛИ КОЛИЧЕСТВО ПРИЕМОВ ПИЩИ РЕГЛАМЕНТИРОВАННОМ ЦИКЛИЧЕСКОМ МЕНЮ РЕЖИМУ РАБОТЫ ШКОЛЫ?

7. ЕСТЬ ЛИ В ОРГАНИЗАЦИИ ПРИКАЗ О СОЗДАНИИ И ПОРЯДКЕ РАБОТЫ БРАКЕРАЖНОЙ КОМИССИИ?

8. ОТ ВСЕХ ИЛИ ПАРТИЙ ПРИГОТОВЛЕННЫХ БЛЮД СНИМАЕТСЯ БРАКЕРАСК (С ЗАПИСЬЮ В СОВЕТУЮЩЕМ ЖОРНАЛЕ)?

9. ВЫЯВЛЯЛИСЬ ЛИ ФАКТЫ НЕ ДОПУСКА К РЕАЛИЗАЦИИ БЛЮД И ПРОДУКТОВ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ РАБОТЫ БРАКЕРАЖНОЙ КОМИССИИ ЗА ПОСЛЕДНИЙ МЕСЯЦ?

10. ПРЕДУСМОТРЕНА ЛИ ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С УЧЕТОМ ОСОБЕННОСТЕЙ ЗДОРОВЬЯ (САХАРНЫЙ ДИАБЕТ, ПИЩЕВЫЕ АЛЛЕРГИИ)?

11. ПРОВОДЯТСЯ ЛИ УБОРКА ПОМЕЩЕНИЙ ПОСЛЕ КАЖДОГО ПРИЕМА ПИЩИ?

12. ОБНАРУЖИВАЛИСЬ ЛИ В СТОЛОВОЙ НАСЕКОМЫЕ, ПРИЗУНЫ ИЛИ СЛЕДЫ ИХ ЖИЗНEDEЯТЕЛЬНОСТИ?

13. СОЗДАНЫ ЛИ УСЛОВИЯ ДЛЯ СОБЛЮДЕНИЯ ДЕТЬМИ ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ (ДОСТУП К РАКОВИНАМ, МЫЛУ, СРЕДСТВАМ ДЛЯ СУШКИ РУК)?

14. ВЫЯВЛЯЛИСЬ ЛИ ЗАМЕЧАНИЯ К СОБЛЮДЕНИЮ ДЕТЬМИ ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ?

15. ВЫЯВЛЯЛИСЬ ЛИ ПРИ СРАВНЕНИИ ФАКТИЧЕСКОГО МЕНЮ С УТВЕРЖДЕННЫМ МЕНЮ-ФАКТЫ ИСКЛЮЧЕНИЯ ИЛИ ЗАМЕНЫ ОДНОЛЫХ БЛЮД?

16. ИМЕЛИ ЛИ ФАКТЫ ВЫДАЧИ ДЕЯМ ОСТЫВШЕЙ ПИЩИ?

ИТОГИ ПРОВЕРОК ОБСУЖДАЮТСЯ НА ОБЩЕРОДИТЕЛЬСКИХ СОБРАНИЯХ И МОГУТ ЯВИТЬСЯ ОСНОВАНИЕМ ДЛЯ ОБРАЩЕНИЙ В АДМИНИСТРАЦИЮ ШКОЛЫ, ЕЕ УЧРЕДИТЕЛЯ И ОПЕРАТОРА ПИТАНИЯ, ГОСУДАРСТВЕННЫХ ОРГАНОВ КОНТРОЛЯ (НАДЗОРА).

**ВАЖНО!**  
ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЙ ПО РОДИТЕЛЬСКОМУ КОНТРОЛЮ ЗА ОРГАНИЗАЦИЕЙ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ (В ТОМ ЧИСЛЕ ДОСТУП РОДИТЕЛЕЙ В СТОЛОВУЮ ШКОЛУ), РЕГЛАМЕНТИРУЕТСЯ ЛОКАЛЬНЫМ НОРМАТИВНЫМ АКТОМ ШКОЛЫ