**6 ПРОСТЫХ СПОСОБОВ УБЕРЕЧЬСЯ ОТ КАРАНТИНА В ШКОЛЕ**
Кажется, зима пришла на долго. В такую пору заболеть очень просто!

Но ведь любую болезнь лучше предотвратить, чем бороться с ее последствиями.

Мы подобрали 6 способов оставаться в тонусе:

1. Начинайте день в классе с мытья рук. Входные ворота для простудных заболеваний — слизистые оболочки. Стоит потереть глаза грязными рукам— вирус уже наш. (Не забывайте следить за индивидуальностью гигиенических средств каждого ученика).

2. Чаепития. Лимон, шиповник, клюква, брусника, облепиха — кладезь витаминов, в том числе витамина С. Мята — обладает противовирусным действием. Мед и пряности улучшают кровообращение в носу и ротоглотке, повышая местную тканевую самозащиту. А вирус гриппа погибает под воздействием высоких температур.

3. Проветривание. Обязательно. В холодное время года рекомендуется проветривать класс 3–4 раза в день по 15–20 мин.

4. Чеснок – самое известное и самое «ароматное» средство профилактики ОРВИ. Фитонциды, содержащиеся в чесноке, уничтожают вирусы. К сожалению, запах чеснока отпугивает не только вирусы, но и людей, которые находятся рядом. Поэтому мотивируйте учеников убеждаться в целебных свойствах чеснока дома.

5. Марлевая повязка. Если в классе уже есть ребенок с вирусом, то маску необходимо носить и заболевшему, и тому, кто находится рядом, особенно в помещении. Повязка на заболевшем человеке позволит многократно уменьшить количество вирусов, которые миллионами выделяются не только при кашле и чихании, но даже при обычном дыхании(!).

Не забывайте, что такую маску необходимо менять каждые 3 часа. 

6. Здоровый сон и питание. Расскажите детям, что лучшее время для отбоя — 22:00 — только в этом случае мы успеваем достичь нужной глубины сна к полуночи, чтобы полностью восстановить силы к утру. Ну а завтрак - это ваша энергия на весь день.

Не забывайте, что любую болезнь легче сможет предотвратить человек, заботящийся о своем здоровье постоянно, а не на самом пике вспышек заболеваний. Каждый из нас в силах снизить распространение ОРВИ, выполняя простые санитарно-гигиенические правила.

Будьте здоровы!