

IETEIKUMI SKOLĒNIEM

- Lai tu varētu varētu skolā mācīties droši, tev un taviem klasesbiedriem būs jānodod siekalu tests. Tas nav sāpīgi un tas parāda, ka esat veseli.
- Siekalu tests nozīmē siekalu savākšanu trauciņā. Lai tev tas izdotos pareizi un viegli, ievēro vecāku vai klases audzinātāja padomus.
- Ja Tu skolā jūties slikti (sāp galva, parādās iesnas, klepus) – nekautrējies un uzreiz saki to savam klases audzinātājam. Ja jūties slikti jau mājās, pastāsti par to vecākiem un paliec mājās. Nepieciešamība gadījumā sazinieties ar savu ģimenes ārstu!
- Pēc skolas dodies mājās, iespējami daudz laika pavadī svaigā gaisā, bet centies to darīt kopā ar savu ģimeni vai draugiem no klases.
- Vienmēr pārbaudi, vai tev ir līdzī savas pildspalvas, zīmuļi un citi piederumi. Ja kas aizmirsies – vispirms palūdz to klases audzinātājam vai skolotājam!
- Ņem līdzī sejas maksu, lai lietotu to nepieciešamības gadījumā! Lieto masku tā, lai tā nosegtu gan muti, gan degunu un atgādini par to arī klasesbiedriem! Neaizmirsti bieži un rūpīgi mazgāt rokas ar ūdeni un ziepām. Ja ir iespēja, dezinficē tās!