

## КОЛОНКА РЕДАКТОРА

Вот и закончилась пора  
самоизоляции и  
дистанционного обучения!  
Наконец-то мы собираем  
портфели и шагаем в школу!

В этом году нас ждет  
много нового и интересного!  
Совместно с педагогами мы  
будем навёрстывать все то,  
что не поняли в прошлом  
году, будем изучать новое,  
принимать участие в  
конкурсах, олимпиадах,  
викторинах. В общем, будем  
учиться и развиваться!

Я надеюсь, что вы не забыли  
положить в свои рюкзаки  
хорошее настроение, терпение  
и что-нибудь интересное!  
Удачного учебного года!



С н./п.. ваша К.А.

## ЧИТАЙТЕ В ВЫПУСКЕ

Постоянная рубрика  
«Правильное питание и  
здоровый образ жизни»

Читайте на стр. 2 – 3



День здоровья – день  
спортивных и  
культурных мероприятий.

Подробнее читайте на  
странице 7 – 8.



Загадки по ПДД

(вопросы теста найдете на странице 9)



Осень – благополучная  
пора ОРВИ. Читайте  
подробнее об этой заразе и  
ее профилактике на  
странице 4-5.



Палитра осени – ежегодный  
конкурс поделок.

Читайте на странице 6

## ПП И ЗОЖ



**Елена Гузик**

Заведующая кафедрой гигиены и медицинской экологии Белорусской медицинской академии последипломного образования, кандидат медицинских наук, доцент

- Соотношение белков, жиров, углеводов при сбалансированном питании должно составлять 1:1:4 соответственно. Наши исследования показывают: питание современных детей структурировано таким образом, что потребление жиров достигает верхней границы нормы, белков - едва дотягивает до нижней. Углеводы находятся посередине, при этом простых углеводов в рационе в 2,5 раза больше нормы, сложных – в 2,5 раза меньше.



**Елена Гузик**

Заведующая кафедрой гигиены и медицинской экологии Белорусской медицинской академии последипломного образования, кандидат медицинских наук, доцент

- Две трети общей нормы потребления отводится белку животного происхождения. Есть такое понятие: аминокислотный скор – сбалансированность незаменимых аминокислот в продукте. Эталон аминокислотного сора является грудное молоко и белок яйца. В белках животного происхождения содержится больше незаменимых аминокислот, они более сбалансированы. Поэтому в детском питании регулярно и в достатке должно быть мяса, рыбы, молочных продуктов...





**Марина Попова**

Главный внештатный диетолог  
Министерства здравоохранения  
Республики Беларусь

- В режиме питания детей завтрак имеет ключевое значение. Он должен быть обязательно! Важно соблюсти также время первого приема пищи: в течение 30-40 минут после пробуждения. А значит, завтракать однозначно нужно дома. Школьные завтраки, как правило, смещены во времени и их по праву можно назвать «вторыми» в режиме 5-разового питания.

Доказано, что у детей, которые приходят на занятия сытыми, выше успеваемость, лучше память и практически нет проблем с лишним весом. Они в меньшей степени подвержены простудным заболеваниям, что в осенне-зимний период особенно актуально.

Но помимо обязательного домашнего завтрака, важно и то, из чего он состоит. Идеальный вариант завтрака для школьника: молочные каши из цельных круп: гречки, пшенки, овсянки, перловки, необработанного риса; омлет, творожная запеканка, сырники... Такая еда является поставщиком сложных углеводов, что позволит долгое время поддерживать в норме уровень сахара в крови ребенка. Или, говоря простым языком, он дольше будет оставаться сытым.





Осень – пора насморка и кашля, которые перерастают в привычные ОРВИ и ОРЗ. В этом году сезон простуды, а точнее, ее профилактики, актуален как никогда!

Вся планета страдает от пандемии COVID, а симптомы этой болезни идентичны симптомам ОРВИ и ОРЗ.

Давайте разбираться вместе.

Рассказываем о симптомах коронавируса и отличиях этой инфекции от других заболеваний: сезонных ОРВИ, гриппа, пневмонии, астмы и других. Важно понимать, что часто клиническая картина у всех этих заболеваний очень похожа, и без помощи врача различить их нельзя. При малейших сомнениях вы можете обратиться в клинику, чтобы вовремя позаботиться о своем здоровье.

### **Разница между коронавирусом и ОРВИ/ОРЗ**

Формально коронавирус COVID 19 тоже относится к ОРВИ – острым респираторным вирусным инфекциям. Но он может протекать в более тяжелой форме, приводить к осложнениям и даже к летальному исходу в 3-4% случаев. Именно поэтому важно отличать новый тип коронавируса от относительно безобидной простуды и вовремя его диагностировать.

### **В чем отличие COVID от ОРВИ:**

- Более длительный инкубационный период: ОРВИ хватает 2-3 дня, чтобы перейти в острую фазу, коронавирусу же нужно до 2 недель;
- Кашель при заражении коронавирусом часто бывает сухим, мучительным и может сопровождаться болью в груди;
- Коронавирусная инфекция может вызывать расстройство пищеварения, при ОРВИ же у взрослых такое встречается редко;
- ОРВИ обычно вылечивается за неделю, а коронавирус на 7-8 день у определенного процента людей может переходить на следующую стадию, когда появляется одышка и дыхательная недостаточность.

Общих признаков у ОРВИ и коронавируса больше, чем отличий: повышенная температура тела, слабость, першение в горле, головная боль, иногда – насморк.

Так как симптомы на ранних стадиях очень схожи, в период эпидемии важно обращаться к врачу при первых признаках респираторного заболевания. Точно назвать тип возбудителя и установить отличие коронавируса от простуды и обычной ОРВИ поможет только лабораторный тест.



## Чем отличается коронавирус от гриппа

Также для правильного лечения важно установить разницу между новым коронавирусом и гриппом. Оба вируса передаются воздушно-капельным путем и очень заразны.

Какие факторы мешают обнаружить разницу между двумя заболеваниями на ранней стадии:

и грипп, и коронавирусная инфекция могут проявляться ломотой в суставах, головной болью, сильной слабостью и общим ощущением разбитости;

при гриппе тоже могут возникать кишечные расстройства, как и при коронавирусе;

сухой кашель и боль в груди могут сопровождать как коронавирусную инфекцию, так и сезонный грипп.

Важно, чтобы отличие коронавируса от гриппа устанавливал врач, так как оба заболевания могут приводить к опасным осложнениям – в том числе, пневмонии. Если у человека грипп, а не коронавирус, ему тоже нужна медицинская помощь и лечение под контролем терапевта.

### Другие заболевания со схожими симптомами

Также важно различать некоторые осложнения на фоне коронавируса и

самостоятельные заболевания, не связанные с инфекцией.

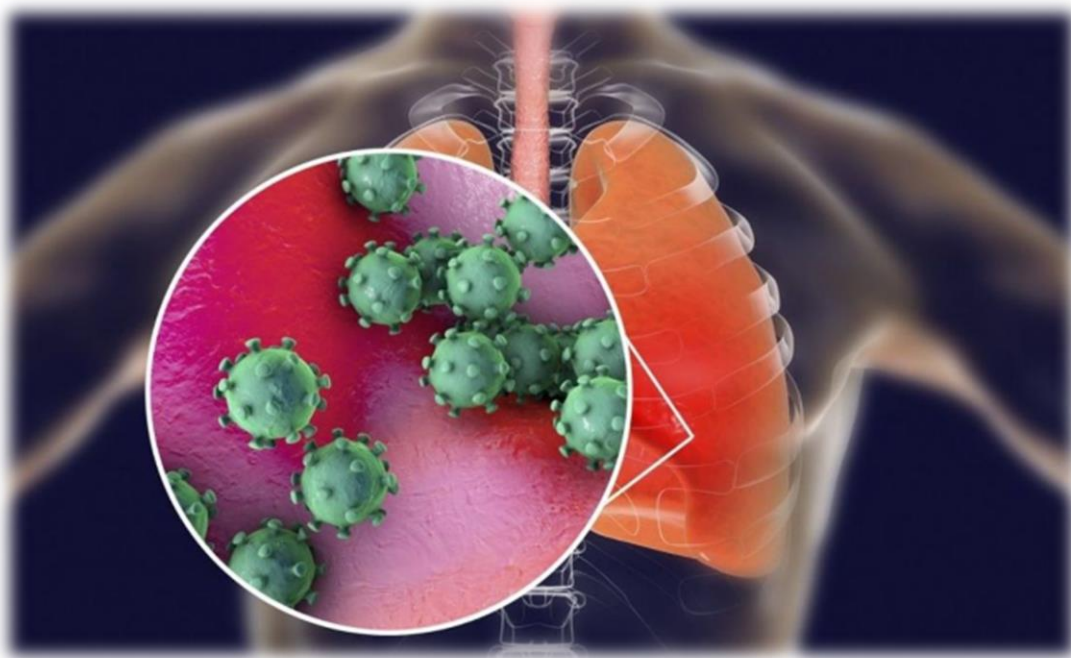
Иногда врач может назначить дополнительную диагностику, чтобы отличить коронавирус от:

- пневмонии, которая возникла по другим причинам, а не из-за вируса. Воспаление легких может развиваться, например, вследствие сильного переохлаждения, как осложнение после гриппа или при бактериальной инфекции. Некорректно говорить об отличии коронавируса от пневмонии: просто воспаление легких может быть первичным, а может быть осложнением COVID 19. Увидеть разницу позволяют лабораторные тесты и компьютерная томография.

- Аллергии. Одышка, проблемы с обонянием и другие симптомы могут возникать в сезон цветения растений и из-за воздействия других аллергенов: пыли, пищевых продуктов и т.д. Проблему решают антигистаминные препараты, которые при вирусной инфекции неэффективны.

- Бронхиальной астмы, которая так же дает о себе знать затрудненным дыханием и мучительным кашлем, но имеет неинфекционную природу.

*По материалам Internet*





# Палитра осени



Валеева Мария, 2 В кл.



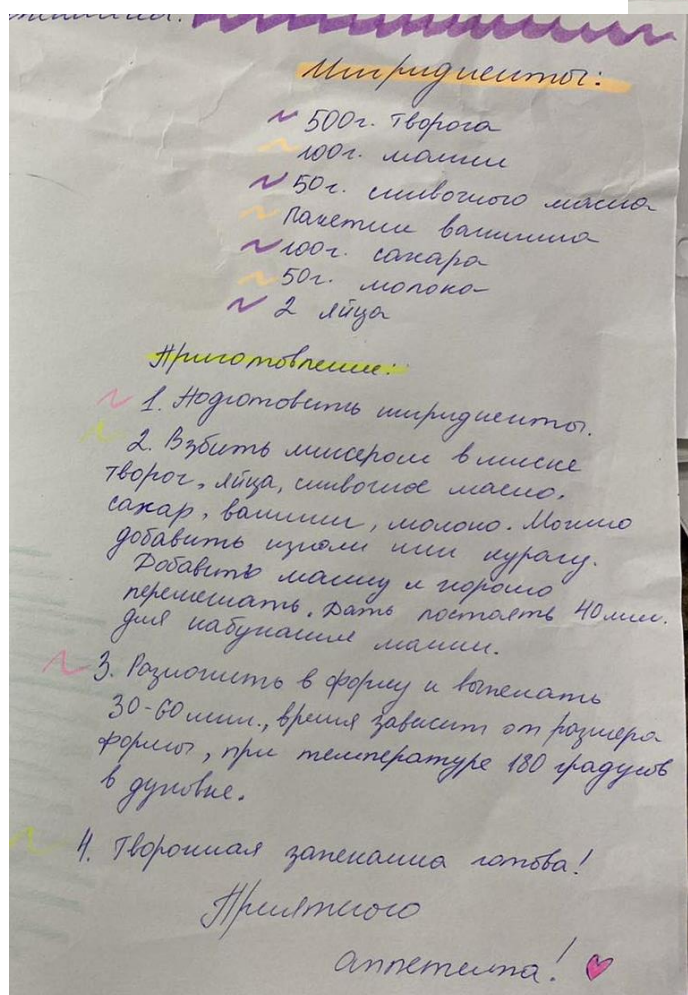
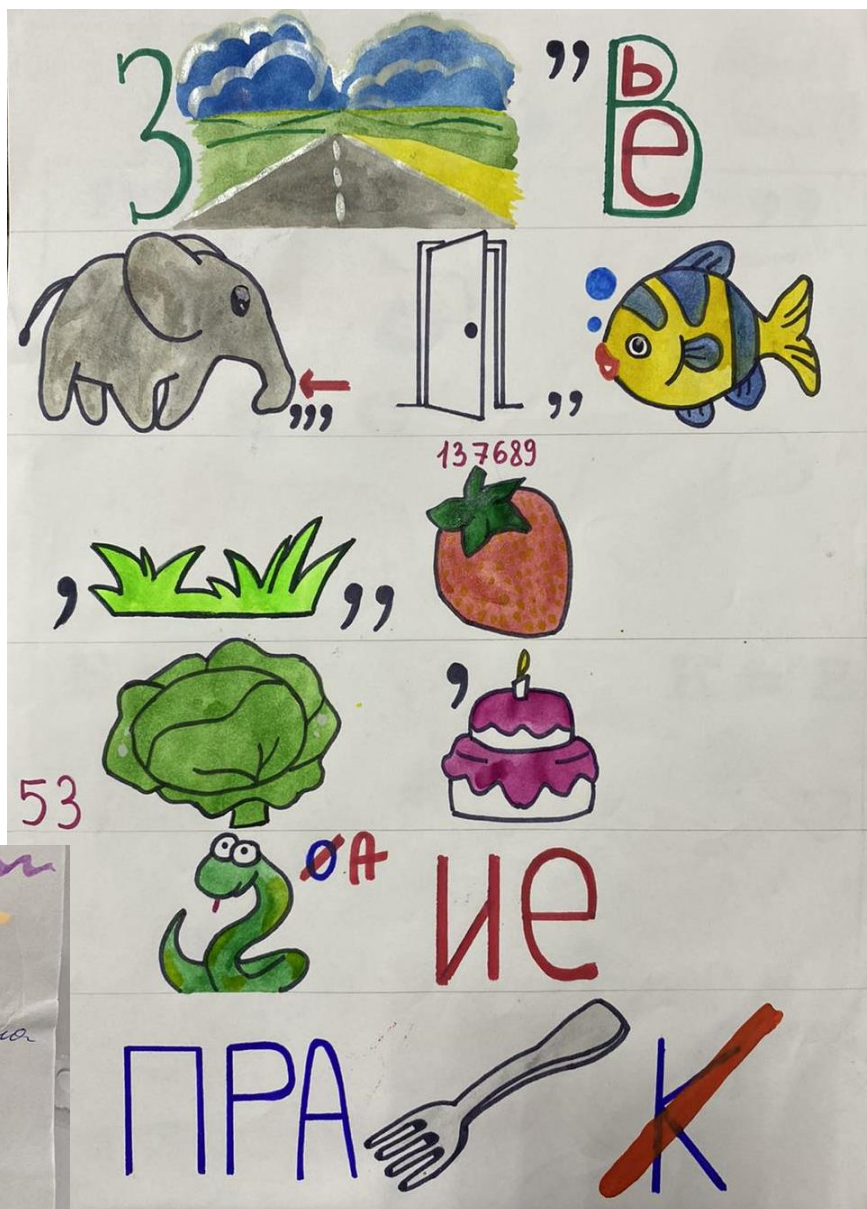
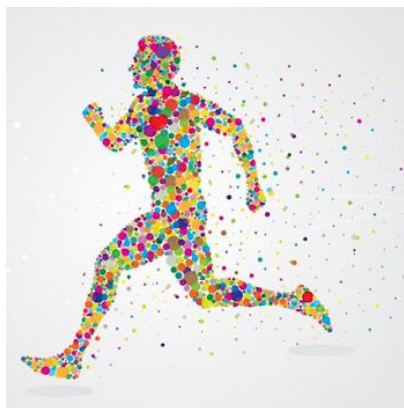
Евграфов Арсений, 2 В класс



# День здоровья

В этом году день здоровья у нас был необычный. Все параллели получили разнообразные задания. Кто-то рассказывал про овощи, кто-то про фрукты, кто-то составлял рецепты ПП, некоторым классам особенно повезло: они составляли ребусы.

Смотрите, что получилось!





Рецепт здорового питания

от ученицы 8 «Б» класса МБОУ СОШ №31 им. А.П.Жданова

Илюшкиной Анастасии

# Жульен



КБЖУ на 100г:

143kcal 9.6/9.4/4.3

Количество порций-3

Рекомендуется на обед и ужин

## Ингредиенты:

\*Куриная грудка-250г

\*Лук-80г

\*Сливочное масло-10г

\*Шампиньоны-210г

\*Соль, специи (перец, копченая паприка, сушеный чеснок, прованские травы)

\*Мука-30г

\*Сыр-50г

\*Сливки 20%-350мл

\*Зелень по желанию

## Приготовление:

Лук нарезаем и обжариваем на сливочном масле в течение 2 минут на малом огне. Добавляем нарезанные грибы, курицу и готовим 7-10 минут. Присыпаем мукой и перемешиваем. Вливаем сливки, добавляем соль и специи. Добавим соус до загустения в течение пары минут. Раскладываем жульен в любую форму (можно большую или несколько маленьких), сверху посыпаем тертым сыром и запекаем в духовке 10-15 минут при 180 градусах. Украшаем готовое блюдо по желанию зеленью. Приятного аппетита!



Привет. Меня зовут Светофорчик, и я буду регулярно (из номера в номер) давать тебе различные задания. А за правильные ответы ты сможешь заработать баллы и в конце четверти обменять на вкусный подарок!

Ответы приносите до 23.10 каб. 310



**Внимательно прочитай загадки и дай верный ответ.**

|                                                                                            |                                                                                                                                              |                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Где ведут ступеньки вниз,<br>Ты спускайся, не ленись.<br>Знать обязан пешеход:<br>Тут ...? | Грозно мчат автомобили,<br>Как железная река!<br>Чтоб тебя не раздавили,<br>Словно хрупкого жучка, –<br>Под дорогой, словно грот,<br>Есть... | Место есть для перехода,<br>Это знают пешеходы.<br>Нам его разлиновали,<br>Где ходить - всем указали. |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                    |                                                                                                  |                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Если ты спешишь в пути<br>Через улицу пройти<br>Там иди, где весь народ,<br>Там, где знак есть ... | Что за зебра без копыт:<br>Не под нею пыль летит,<br>А над нею вьюга пыли<br>И летят автомобили. | Полосатые лошадки<br>Поперёк дорог легли-<br>Все авто остановились<br>Если здесь проходим мы. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Полосатая лошадка,<br>Ее „зеброю” зовут.<br>Но не та, что в зоопарке,<br>По ней люди все идут. | Ну, а если пешеходу<br>Тротуар не по пути?<br>Если можно пешеходу<br>Мостовую перейти?<br>Сразу ищет пешеход<br>Знак дорожный ...? | На дорожном знаке том<br>Человек идет пешком.<br>Полосатые дорожки<br>Постелили нам под ножки.<br>Чтобы мы забот не знали<br>И по ним вперед шагали. |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



# ВСЕХ ИМЕНИННИКОВ СЕНТЯБРЯ, ПОЗДРАВЛЯЕМ С ДНЁМ РОЖДЕНИЯ!



Контакты:  
e-mail: [kse1289@gmail.com](mailto:kse1289@gmail.com)

ВК: <https://vk.com/public187329239>

На сайте школы: <http://school31-bratsk.ru/index/gazeta/0-180>

Журналистский состав:  
Гошовская Лада, Огородникова Елена,  
Оздобихина Соня, Орлова Анастасия, Панова  
Алиса, Парфирович Марк, Пермякова Дарья,  
Попова Дарья, Прянишева Алена, Романов  
Кирилл, Филиппова Аделия, Харламова  
Татьяна, Холодова Ульяна, Хуранова Ульяна,  
Чабулина Анастасия.

За создание газеты и  
полиграфические ошибки  
ответственность несёт  
администрация МБОУ «СОШ  
№ 31 им. А.П. Жданова»  
ул. Кирова, д. 9