

КОЛОНКА РЕДАКТОРА

Ну вот и оторван последний лист календаря с зимним месяцем, а это значит, что впереди тепло и много-много солнца!

Февраль стал плодородным месяцем. Давайте подведём итоги:

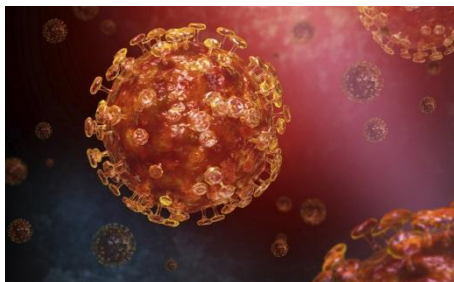
- 9 классы сдали устный экзамен по русскому языку;
- ученики приняли участие в ряде конкурсов и мероприятий, и во многих одержали победу;
- ученица 6 «В» класса, Рябцева Эвелина, прошла во второй тур Всероссийского конкурса чтецов «Живое слово». Теперь Эвелина поедет в город Ангарск, где будет представлять нашу школу;
- все учащиеся школы и многие родители приняли активное участие в месячнике, посвященном гражданскому и военно-патриотическому воспитанию...

И еще много-много всего, о чем вы прочтёте на страницах этого номера.

ЧИТАЙТЕ В ВЫПУСКЕ

Постоянная рубрика
«Правильное питание и
здоровый образ жизни»

Читайте на стр. 2 – 4



Грипп? Коронавирус?
ОРВИ?

Читайте на стр. 5 – 6

Продолжаем наш проект
«75 добрых дел-
75-летию Великой Победе»
в рамках месячника
гражданского и военно-
патриотического
воспитания школьников.
Читайте на стр. 7



ПДД в задачках.

(Читайте на стр. 9)



ПП И ЗОЖ

Правильное питание — это практически недостижимая цель, особенно если не стремиться к этому постоянно. Но правильное питание — это то, что действительно может помочь вам достичь нужных целей. Ведь всем нам хочется получить тело мечты и никогда его не лишиться. Плюс к этому, правильное питание дает больше энергии, хорошее самочувствие и помогает на тренировках.

Все дело в том, что правильное питание — это не так уж и сложно. Когда вы поймете, что нужно сфокусироваться на структуре питания и правильно распределить всю пищу на протяжении дня, здоровая пища может стать удивительно приятной и легкой. Для этого мы подготовили несколько советов, которые смогут вам помочь. Добавьте в свой завтрак белок

Белок — это то, что наполняет энергией наши мышцы и помогает оставаться в хорошей и спортивной форме. Начав употреблять в день хотя бы 30 грамм белка, вы не только утолите ваш голод, но и сможете чувствовать сытость на протяжении дня и меньше срываться на неправильные перекусы. В качестве бонуса, так как расщепить белок организму сложнее, чем углеводы, протеиновый завтрак

немного увеличит ваш метаболизм в сравнении с углеводным.

Возьмите с собой еду для перекусов

В течение дня будут моменты, когда вам захочется есть, а до обеда или ужина еще далеко. И для того, чтобы не сорваться на булочки, кексы и печеньки, стоит взять с собой несколько лотков с едой. Это не только утолит ваш голод, но и поможет удержаться от неправильной пищи.

Вот несколько идей того, что можно взять с собой:

1. Миндаль, кешью или другие орехи (избегайте их соленые и сладкие аналоги).
2. Вареные яйца.
3. Протеиновый коктейль (можно смешать с водой, молоком или соком).
4. Яблоки, апельсины, виноград или другие фрукты.
5. Протеиновые батончики (не слишком распространены у нас, но если постараться, то можно найти или сделать самому).

Поставьте овощи во главе угла

Если вы не очень любите овощи, выведите только один — вы не умеете их готовить. Попробуйте разнообразить свои овощные вкусы. Смешивайте, тушите, варите овощи в разных комбинациях

и вы поймете, что это действительно вкусно. Добавляйте овощи в омлет, мешайте в салатах, готовьте на гриле и даже делайте смузи. Ваш организм полюбит овощи из-за ощущения свежести и легкости после них. Ешьте цельную пищу. Один из самых действенных способов правильно питаться заключается в том, чтобы свести переработанную пищу к минимуму. Переработанная пища — это еда, которая подверглась процессу обработки человеком. Булочные изделия, газированные напитки, многие соусы — все это отличный пример переработанной пищи. Вряд ли вы сможете, каждый день с утра покупать еду с фермы, но постарайтесь включить как можно больше природных продуктов. Начав питаться таким образом, вы поймете, как на самом деле должна ощущаться еда в организме.

Не отказывайте себе в удовольствиях

Вы обожаете шоколад? Или без ума от пиццы? Не отказывайтесь от этой еды. Ограничьте ее, но не стоит вычеркивать ее из своей жизни раз и навсегда. Почему? Потому что, убрав из своего рациона всю любимую еду, правильно питаться вам будет в тягость и скорее всего, это закончится ничем.

Суть в том, что правильно питаясь практически все время, вы можете позволить себе несколько маленьких наслаждений своими любимыми лакомствами. Это также увеличивает шансы того, что здоровая диета останется с вами на большее время. Просто не забывайте, что такие «срывы» должны быть контролируруемыми и не очень частыми и тогда ваша цель осуществится.



А теперь внимательно читайте и записывайте: 4 шага на пути к прекрасной внешности.

1. Запомнив основы правильного питания, вы сможете кушать разнообразно, в таких количествах, как вам нужно, но, при этом, не считая калории и не нервничая из-за срывов. Тем более, со временем, вы приобретете желанную форму и укрепите свое здоровье, особенно, если будете сочетать рацион с упражнениями для похудения и растяжкой мышц.



2. Беспольные продукты в красивых обертках.

Но отказать себе в кое-каких продуктах все-таки надо. В первую очередь, вычеркните у себя из жизни фаст-фуд. Да-да, пирошки, гамбургеры, чипсы, сухарики, батончики и сладкая газировка теперь не должны присутствовать в вашем рационе. В них находится масса бесполезных калорий, много жира и никакой пользы для организма. Хотите перекусить? Съешьте яблочко, морковь, легкий салат или сухофрукты с орехами. Если хотите сладкого, побалуйте себя черным шоколадом. Он действительно очень полезен для здоровья, в отличие от молочного или белого. Кстати, при правильном питании для похудения, стоит обратить внимание на напитки, которые вы пьете. Кофе, чай с сахаром – это тоже калории, не следует этим злоупотреблять. И также установите строгий контроль над алкоголем. Он сам по себе содержит много калорий, лучше ограничиться сухим вином в маленьких количествах.



3. Не запрещаем, а просто контролируем.



Кушайте небольшими порциями. Приучите себя никогда не пропускать завтрак, умеренно обедать и еще умеренней ужинать. Соблюдайте правильный рацион питания. Между этими основными приемами пищи можно перекусывать чем-то легким. Никогда не наедайтесь до отвала. Встав из-за стола надо чувствовать легкий голод, который пройдет за 20-30 минут. И это значит, что вы наелись. Самое плохое для желудка – это переедать. Объем самого желудка увеличивается, Вам хочется все больше и больше. Отсюда и частые переедание, избыток калорий, следовательно – веса. Даже если вы работаете допоздна, на ночь кушать нельзя. Выкрутиться с такой ситуации всегда можно, при большом желании, взяв с собой судочек с ужином, например. Еда, которая поглощена прямо перед сном, скорее всего не

усвоиться организмом, и будет бродить в желудке всю ночь. Плюс ко всему, если вы не едите на ночь, то просыпаетесь намного легче. Просто попробуйте, результат будет замечен сразу!

4. Приобретаем новые полезные привычки.



Если вы остановились на правильном питании для похудения, не забывайте о свежести продуктов, витаминах и минералах. Свежие овощи должны входить всегда в ваш рацион, вне зависимости от времени года. Сезонные овощи – лучший выбор. Стоит покупать в аптеках витаминные комплексы, заодно заботясь о состоянии кожи, волос и ногтей. Следя за своим ежедневным рационом, вы автоматически начнете чувствовать себя лучше, а отсюда появится желание быть красивой, следить за собой. Приятно, когда хорошо и организму и взгляду окружающих!



Основы правильного питания для похудения — это не так уже и тяжело. Чаще всего нарушает его лень и нежелание заняться собой. Не так уж и накладно приготовить себе домашнюю и вкусную пищу, разложить по судочкам и взять на работу. Обычно ресторанные блюда, даже рекламируемые как здоровые, содержат множество соли и жиров. И еще много всего, о чем вы можете и не подозревать. Намного дешевле и здоровее будет готовить еду дома. Рецептов для правильного питания сейчас хоть отбавляй. Главное желание. Через некоторое время, увидев результаты, приучив себя к определенным вещам, вы сможете только благодарить себя за все и гордиться своими достижениями.

30 ДНЕЙ ПРИСЕДАНИЙ

Day 1: 50
Day 2: 55
Day 3: 60
Day 4: Rest
Day 5: 70
Day 6: 75
Day 7: 80
Day 8: Rest
Day 9: 100
Day 10: 105
Day 11: 110
Day 12: Rest
Day 13: 130
Day 14: 135
Day 15: 140



Day 16: Rest
Day 17: 150
Day 18: 155
Day 19: 160
Day 20: Rest
Day 21: 180
Day 22: 185
Day 23: 190
Day 24: Rest
Day 25: 220
Day 26: 225
Day 27: 230
Day 28: Rest
Day 29: 240
Day 30: 250

30 ДНЕЙ ПЛАНКИ

Day 1: 20 sec
Day 2: 20 sec
Day 3: 30 sec
Day 4: 30 sec
Day 5: 40 sec
Day 6: Rest
Day 7: 45 sec
Day 8: 45 sec
Day 9: 1 min
Day 10: 1 min
Day 11: 1 min
Day 12: 1.5 min
Day 13: Rest
Day 14: 1.5 min
Day 15: 1.5 min



Day 16: 2 min
Day 17: 2 min
Day 18: 2.5 min
Day 19: Rest
Day 20: 2.5 min
Day 21: 2.5 min
Day 22: 3 min
Day 23: 3 min
Day 24: 3.5 min
Day 25: 3.5 min
Day 26: Rest
Day 27: 4 min
Day 28: 4 min
Day 29: 4.5 min
Day 30: 5 min



Схема отжиманий от пола

С нуля!

Программа по увеличению отжиманий за 15 недель

Неделя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Подход 1	20	25	30	35	40	40	45	45	50	50	55	60	60	65	65
Подход 2	20	25	30	30	35	40	40	45	45	50	50	55	60	60	65
Подход 3	15	20	25	25	25	30	35	35	35	40	40	40	45	45	45
Подход 4	15	15	20	20	25	30	35	35	35	40	40	40	45	45	45
Подход 5	10	10	15	15	15	20	25	25	30	35	35	35	40	40	40
Всего	80	95	120	125	145	155	180	185	195	215	220	230	250	255	260

Грипп? Коронавирус? ОРВИ?

ГРИПП, КОРОНАВИРУС- НАЯ ИНФЕКЦИЯ И ДРУГИЕ ОСТРЫЕ РЕСПИРАТОРНЫЕ ВИРУСНЫЕ ИНФЕКЦИИ (ОРВИ)

Грипп, коронавирусная инфекция и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ)

находятся на первом месте по числу ежегодно заболевающих людей. Несмотря на постоянные усилия, направленные на борьбу с возбудителями гриппа, коронавирусной инфекции и других ОРВИ победить их до сих пор не удается.

Ежегодно от осложнений гриппа погибают тысячи человек.

Это связано с тем, что вирусы, прежде всего вирусы гриппа и коронавирусы обладают способностью менять свою структуру и мутировавший вирус, способен поражать человека вновь. Так, переболевший гриппом человек имеет хороший иммунный барьер, но, тем не менее, новый измененный вирус, способен легко проникать через него, так как иммунитета против этого вида вируса организм пока не выработал.

Для кого наиболее опасна встреча с вирусом?

Особо тяжело переносят инфекцию дети и пожилые люди, для этих возрастных групп очень опасны осложнения, которые могут развиться во время заболевания. Дети болеют более тяжело в связи с тем, что их иммунная система еще не встречалась с данным вирусом, а для пожилых людей, также, как и для людей с хроническими заболеваниями, вирус опасен по причине ослабленной иммунной системы.

Группы риска

- Дети
- Люди старше 60 лет
- Люди с хроническими заболеваниями легких (бронхиальная астма, хроническая обструктивная болезнь легких)
- Люди с хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы (врожденные пороки сердца, ишемическая болезнь сердца, сердечная недостаточность)
- Беременные женщины
- Медицинские работники
- Работники общественного транспорта, предприятий общественного питания

Каким образом происходит заражение?

Инфекция передается от больного человека здоровому через мельчайшие капельки слюны или слизи, которые выделяются во время чихания, кашля разговора. Возможна и контактная передача.

Симптомы

В зависимости от конкретного вида возбудителя симптомы могут значительно различаться, как по степени выраженности, так и по вариантам сочетания.

- Повышение температуры
- Озноб, общее недомогание, слабость
- Головная боль, боли в мышцах
- Снижение аппетита, возможны тошнота и рвота
- Конъюнктивит (возможно)
- Понос (возможно)

В среднем, болезнь длится около 5 дней. Если температура держится дольше, возможно, возникли осложнения.

Осложнения

- Пневмония
- Энцефалит, менингит
- Осложнения беременности, развитие патологии плода
- Обострение хронических заболеваний

Лечение заболевания проводится под контролем врача, который только после осмотра пациента назначает схему лечения и дает другие рекомендации.

Заболевший должен соблюдать постельный режим, полноценно питаться и пить больше жидкости.

Антибиотики

Принимать антибиотики в первые дни заболевания — большая ошибка.

Антибиотики не способны справиться с вирусом, кроме того, они неблагоприятно влияют на нормальную микрофлору.

Антибиотики назначает только врач, только в случае развития осложнений, вызванных присоединением бактериальной инфекции.

Принимать антибактериальные препараты в качестве профилактики развития осложнений - опасно и бесполезно.

Заболевший человек должен оставаться дома и не создавать угрозу заражения окружающих.

Профилактика

Самым эффективным способом профилактики гриппа является ежегодная вакцинация. Состав вакцины против гриппа меняется ежегодно.

НАДЕНЬТЕ МАСКУ- ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ ОТ КОРОНАВИРУСА 2019-nCoV!

КОГДА

- При контактах с людьми, имеющих симптомы ОРВИ (лихорадка, насморк, кашель, чихание, заложенность носа)
- Находясь в людных местах или транспорте
- При контактах с людьми, если у вас есть симптомы ОРВИ

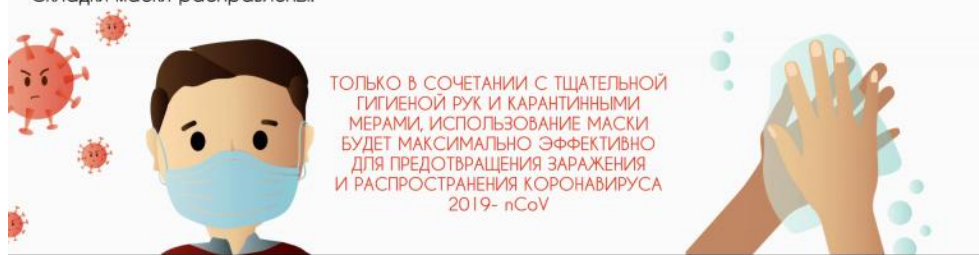
Правильно надетая маска плотно прилегает к лицу, закрывает рот, нос и подбородок. Вшитое крепление маски плотно прижато к спинке носа. Складки маски расправлены.

ВАЖНО

- Меняйте маску на новую каждые 2-3 часа или чаще
- Выбрасывайте маску в урну сразу после использования
- После прикосновения к использованной маске тщательно вымойте руки с мылом
- Не носите маску на безлюдных открытых пространствах. Это не целесообразно.

НЕЛЬЗЯ

- повторно использовать маску



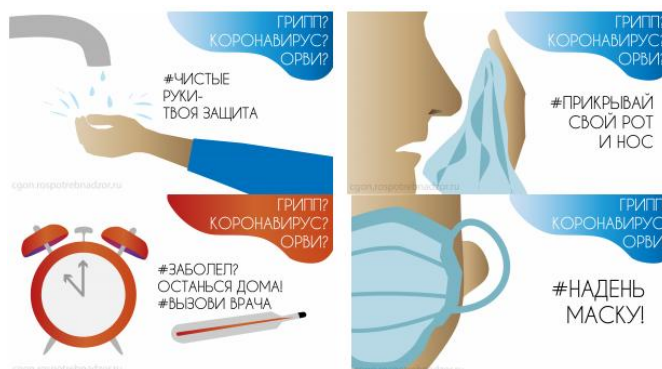
Прежде всего, вакцинироваться рекомендуется тем, кто входит в группу риска. Оптимальное время для вакцинации октябрь-ноябрь. Вакцинация детей против гриппа возможна, начиная с 6-месячного возраста.

Вакцины против большинства возбудителей острых респираторных вирусных инфекций не разработаны.

Универсальные меры профилактики

- Часто и тщательно мойте руки
- Избегайте контактов с кашляющими людьми
- Придерживайтесь здорового образа жизни (сон, здоровая пища, физическая активность)
- Пейте больше жидкости
- Регулярно проветривайте и увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь
- Реже бывайте в людных местах
- Используйте маску, когда находитесь в транспорте или в людных местах
- Избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах
- Не трогайте лицо, глаза, нос немытыми руками

ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ – ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ!



Месяц гражданского и военно-патриотического воспитания

С 28 января по 28 февраля в школе прошел общегородской **Месячник гражданского и военно-патриотического воспитания**, посвященного Дню защитника Отечества. Наша школа приняла активное участие в данном направлении под девизом «Мужество! Отвага! Честь!».

28 января прошла торжественная линейка, посвященная открытию Месячника.

В течение Месячника прошли различные мероприятия: классные часы, Уроки Мужества, тематические и спортивные мероприятия.

В школьной библиотеке, музее и в холлах 1 и 2 этажей были организованы выставки «День защитника Отечества». Ребята с удовольствием посещали выставки.

В классных коллективах прошли уроки Мужества и классные часы:

- 2 февраля «200 дней противостояния», посвященные 77-ой годовщине Сталинградской битвы;
- 15 февраля «Болит в душе Афганистан...», День памяти о россиянах, исполнявших свой служебный

В рамках реализации школьного проекта «75 добрых дел – 75-летию Великой Победе» прошли акции «**Поздравь военнослужащего**». Ребятами было отправлено 52 **письма и открытки**, учениками было сшито 256 **солдатских** кيسетов для новобранцев. Учащиеся собрали и отправили **несколько посылок солдатам**, а еще состоялась масштабная **выставка плакатов**.

Большую помощь оказали родители, и учащиеся в сборе посылок, шитье кيسетов в воинские части, которые были отправлены бывшим учащимся нашей школы и детям-сиротам.

В параллелях начальных классов прошли хорошие мероприятия с приглашением родителей:

- в первых классах прошли «Весёлые старты», встреча прошла приглашением воспитанниками детских садов № 57 и 61





- во 2-х классах прошло мероприятие **«Каша из топора»;**
- в 3-4 классах прошел **«Смотр песни и строя»;**
- в 7 -8 классах прошло мероприятие **«Армейские будни»;**
- сборная 9 -11 классов приняли участие в игре **«Разведчики»**. Игра прошла совместно с Братской скаутской организацией и организацией Российских Юных разведчиков.

Итогом закрытия Месячника гражданского и военно-патриотического воспитания был праздничный концерт **«Встреча трёх поколений»**. На мероприятие были приглашены гости: Горшкалева Е.И. – председатель совета ветеранов 3,9,10 микрорайона, Мельцес И.А., Квартина А.К., Трутнева В.В., Дубинская Н.Г., Балуткина А.П.- категория **«Дети войны»**.

Также школьники приняли участие в городских мероприятиях, проходивших в рамках Месячника, где были отмечены призовыми местами.

На общешкольной линейке были подведены итоги Месячника



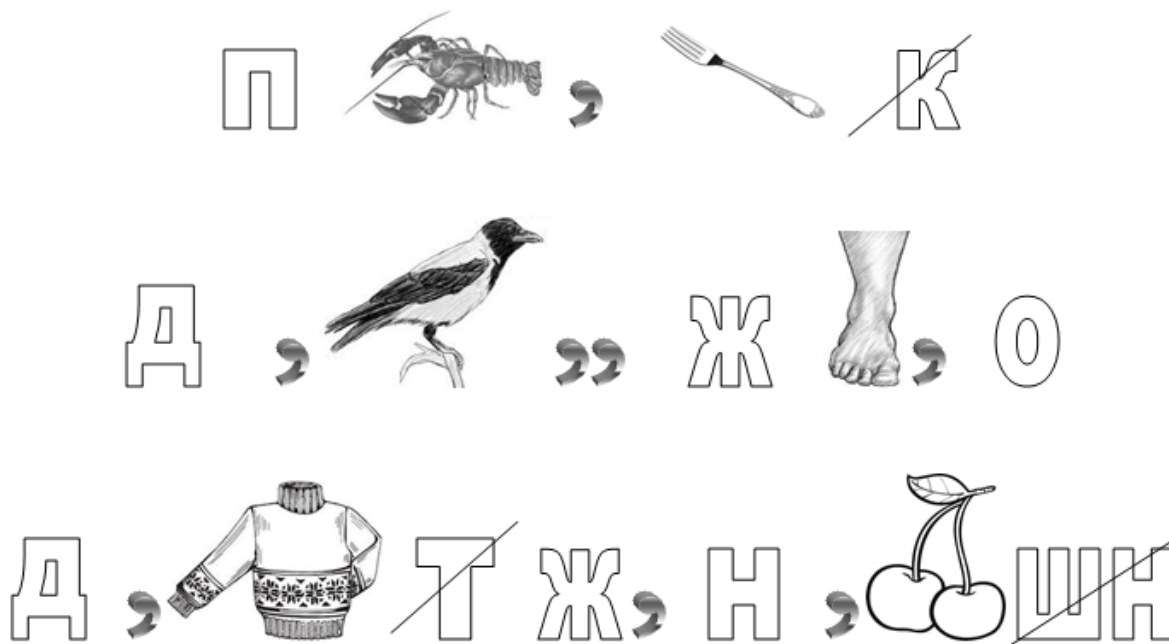
*По результатам отчета зам.дир. по ВР
Е.Е. Тетюшкиной*

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 20.03 каб. 310



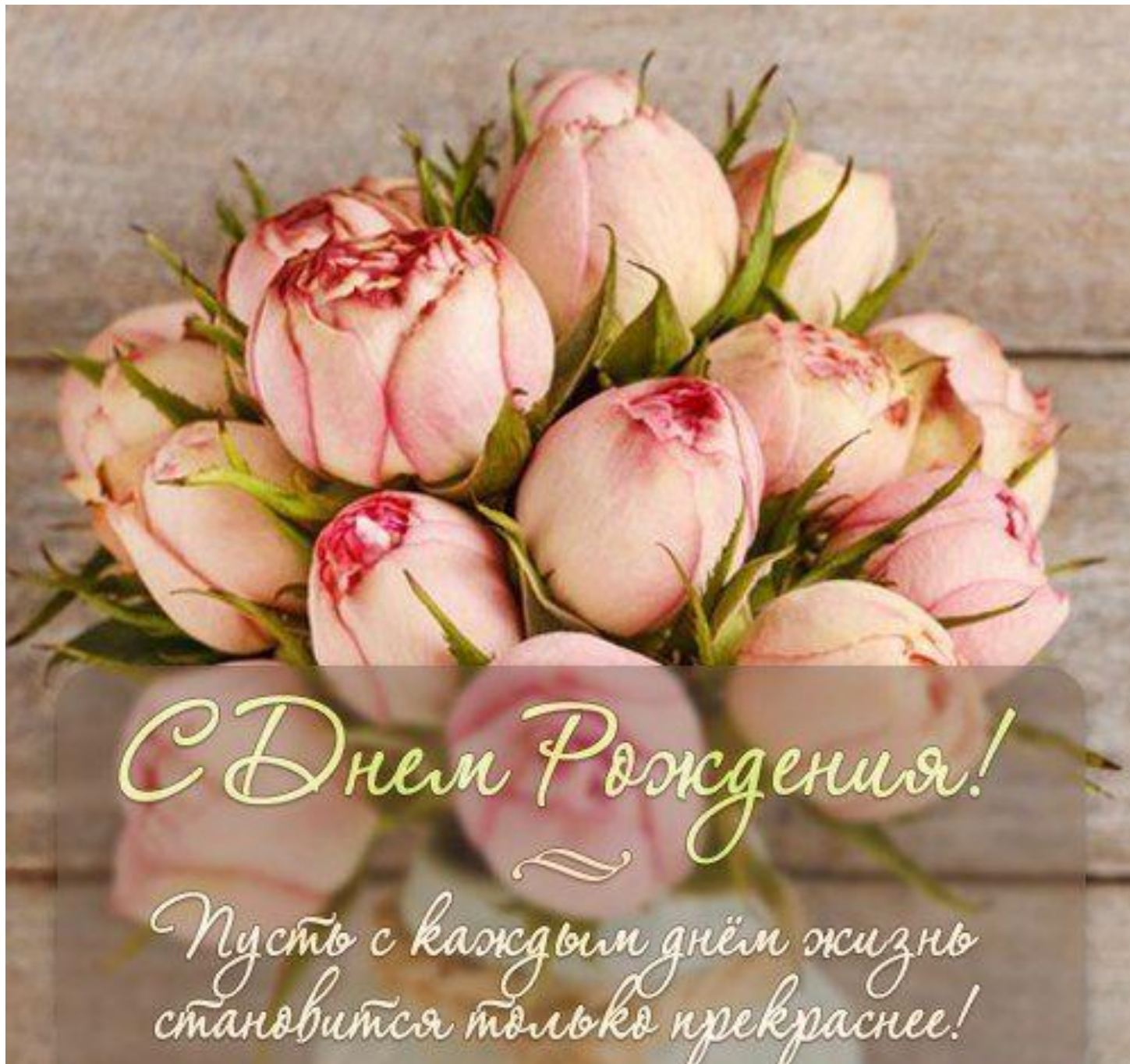
Задание №1 - Разгадайте ребус и вы узнаете, что должны знать все.



Задание №2 - Ответьте на вопросы.

1. Какая часть улицы предназначена для пешеходов?
2. Как пешеходы должны ходить по тротуару?
3. При каком сигнале светофора можно переходить дорогу?
4. Куда нужно посмотреть, прежде чем перейти проезжую часть?
5. Какой островок существует для пешеходов на проезжей части?
6. Где может безопасно передвигаться группа детей?
7. По какой стороне дороги должны двигаться пешеходы вне населённых пунктов?
8. Почему езда на роликах и скейтборде опаснее езды на велосипеде?
9. С какого возраста разрешается управлять велосипедом при движении на дорогах?
10. Как безопасно можно перейти улицу?
11. Дорога становится особенно опасной в плохую погоду. Почему?
12. Почему опасно играть на проезжей части?

ВСЕХ ИМЕНИННИКОВ ФЕВРАЛЯ ПОЗДРАВЛЯЕМ С ДНЁМ РОЖДЕНИЯ!



Контакты:

e-mail: kse1289@gmail.com

ВК: <https://vk.com/public187329239>

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

Журналистский состав:

Нефёдова Софья, Ознабихина
Софья, Пермякова Дарья,
Холодова Ульяна, Примычкина
Анастасия, Орлова Анастасия,
Белявская Ольга

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