

**КОЛОНКА
РЕДАКТОРА**

Вторая четверть началась с неприятных событий – самоизоляция, дистанционное образование...

В это непростое время мы пытаемся продолжать жить, получать образование, развиваться, развлекаться, общаться, проводить время с пользой.

Начинаем новый месяц с разнообразных челленджей! Следите внимательно за информацией в соцсетях на страничке нашей группы!

Три недели, три задания, три вкусняшки и супер-приз! Участвуем, голосуем, не остаемся в стороне!

Задание на первую неделю: украсить окно к Новому году!

Задание на вторую неделю: записать видеоряд «Поздравление к Новому году» (поздравь деда Мороза, учителя, друга, родителей и т.п.).

Задание на третью неделю: снежная фигура в вашем дворе.

ЧИТАЙТЕ В ВЫПУСКЕ

Постоянная рубрика «Правильное питание и здоровый образ жизни»

Читайте на стр. 2 – 3



Сезон респираторных заболеваний. Что делать: сидеть дома или устроить правильную профилактику?

Читайте на странице 4 – 7

В современном обществе безопасность стала актуальна на всех уровнях жизни. Поговорим сегодня о безопасности в сети Интернет.

Читайте на странице 7-8



ПДД в задачках.

(Читайте на странице 9)



ПП И ЗОЖ

Правильное питание

— это легко и дешево

Считается, что правильное питание — скучно, сложно и дорого. На самом деле, здоровое питание не требует больших затрат, блюда могут быть очень вкусные и при этом простые.

Овсянка, куриная грудка, кабачки, огурцы, гречка, тыква, некоторые виды рыбы стоят немного. При этом польза от таких продуктов огромная. Что касается вкуса, существует масса оригинальных рецептов из полезных продуктов. Например, запеченная грудка с розмарином и лимоном, или суп-пюре из грибов, или тыквенные оладьи, или рыбные рулетики с тушеной морковью и луком. Готовить все это несложно, а блюда очень вкусные.

Полезные сладости существуют

Сладости не всегда бывают вредные. Причем, можно есть не только ягоды, фрукты и сухофрукты, но и готовить полезные и вкусные лакомства. Главное, использовать правильные продукты: нежирный творог, йогурт, фрукты, ягоды, орехи, цельнозерновую, овсяную или рисовую муку, мед, горький шоколад, какао. Например, десерт из творога, ягод и орешков. Или конфеты из меда, сухофруктов и орехов.

Или маффины из цельнозерновой муки, черники, натурального йогурта.

Некоторые блюда вкуснее на следующий день

Считается, что при правильном питании надо каждый день готовить свежую пищу. Однако некоторые блюда становятся вкуснее на следующий день. И при этом польза такого блюда не меняется.

Это относится к борщам, щам, лазанье, мясным тефтелям. Вкус становится более насыщенным.

В смородине и сладком перце больше витамина С, чем в цитрусах

Обычно рекомендуется есть лимоны, апельсины и мандарины, чтобы получить необходимое количество аскорбиновой кислоты. На самом деле, существует масса продуктов, где содержится больше витамина С, чем в этих плодах.

К таким продуктам относится черная смородина, шиповник, сладкий перец, капуста, облепиха.



Заказная еда может быть полезной

Обычно считается, что домашняя пища является самой полезной. Однако правильное питание возможно и при отказе от домашней еды. Главное, это правильный выбор.

Чаще всего заказывают пиццу, шашлыки, картофель фри, хотдоги. Но если выбирать овощные салаты, запеченное мясо и рыбу, супы-пюре или овощные первые блюда, то это будет не только вкусно, но и полезно.

Необязательно ужинать в 18 часов

Каждый худеющий знает, ужинать следует не позднее шести часов вечера. Однако это не всегда оправдано.

Если ко сну вы отходите в 22-23 часа, то последний прием пищи действительно должен быть в 18 часов. Но если вы привыкли засыпать в час или в два часа ночи, то можно ужинать и в девять вечера. Суть в том, чтобы последний раз есть за 3-4 часа до сна.

Однако надо помнить еще и то, что такой поздний ужин должен быть легким. Подойдет омлет с овощами, салат, творог с ягодами или фруктами, пару ломтиков отварной или запеченной рыбы. Можно просто выпить кефир с зеленью или смузи с овощами и натуральным йогуртом.

А вот жареная картошка, пара котлет или лазанья

не подойдут для ужина в 21 или 22 часа. Это помешает похудению и правильному пищеварению.

20 минут для насыщения

Желудку требуется двадцать минут, чтобы почувствовать сытость. А это значит, что есть надо медленно.

Поэтому на завтрак, обед или ужин надо выделять не менее двадцати минут. Если проглотить еду за пять минут, насыщение не придет. А значит, уже через час снова захочется есть. Кроме того, есть риск переедания, ведь кажется, что еще не наелся.

Полезные жиры при похудении или правильном питании

Правильное питание или **похудение** — считается, что во время таких процессов надо отказываться от потребления жиров. Но это неправильно.

Жиры необходимы организму для правильной работы. Просто жиры надо выбирать тщательно. Лучше всего отдать предпочтение авокадо, жирной рыбе, орехам, разным растительным маслам, семечкам. Конечно, похудение будет эффективным, только если жиры в меню будут разнообразными и в умеренном количестве. Это же касается и тех, кто придерживается правильного питания.

В день достаточно съесть

половину авокадо или пару ложек растительного масла. Можно просто заправить салат маслом или приготовить смузи из авокадо, какао, банана и шпината. А вот есть через день жареную картошку не стоит, такой жир вреден и для здоровья, и для фигуры.

Повышенный аппетит не всегда означает настоящий голод

Иногда есть, вроде, и не хочется, но один взгляд на красивое пирожное или аппетитные блинчики вызывает зверский аппетит. И, кажется, что действительно хочется есть.

На самом деле, аппетит не равен голоду. Голод — это когда урчит в животе, чувствуется **боль** и пустота в желудке. А аппетит — это когда уже поел, но хочется съесть добавку очень вкусного мяса. Или когда не собирался есть, и вдруг увидел любимые конфеты и сразу возникло желание их съесть (ведь полезные овощи редко хочется есть, а вредные сладости всегда).

Поэтому очень важно различать аппетит и голод. Иначе набор веса неизбежен, и о **похудении** можно будет забыть. Что можно сделать? Отвлечься! Отправься на прогулку, займись хобби, посмотри интересный и захватывающий фильм.



Здоровое питание — это умеренность даже в потреблении овощей и фруктов

Причем, умеренность во всем, даже в самой умеренности. Надо сделать ставку на здоровую пищу: рыбу, постное мясо, овощи, фрукты, ягоды, зелень, кисломолочные продукты, яйца, крупы, орехи, растительные масла. При этом отказаться от жареной, жирной пищи, сдобы и вредных сладостей.

Однако надо иметь в виду, что чрезмерное потребление любого овоща или фрукта, кисломолочного продукта или орехов может быть вредно для здоровья. Поэтому даже овощи и фрукты надо есть умеренно.

А еще не стоит ударяться в крайности. Не надо полностью отказываться от жареной картошки, или пирожных, или хот-догов. Просто употреблять такую пищу надо в малом количестве, и только тогда, когда очень хочется, а не каждый день. Похудение будет проходить проще, если иногда позволять себе любимую пищу.

По материалам сайта https://medaboutme.ru/articles/10_neozhidannykh_faktov_o_pravilnom_pitanii/?page=4

ОРВИ, ГРИПП, COVID – ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА

Цифры впечатляют. ОРВИ - самое распространенное заболевание, которое составляет 90% от всех инфекций поражающих человека. Практически каждый взрослый человек, хотя бы раз в год заболевает ОРВИ, при этом дети болеют гораздо чаще¹.

Так что представляет собой ОРВИ? Из расшифровки следует, что это острое респираторное вирусное заболевание. Именно вирусы являются возбудителями заболевания. К таким вирусам относятся: грипп, аденовирусы, реовирусы, риновирусы и многие другие. Часто вирусное заболевание, в качестве осложнения, провоцирует бактериальное заражение. Связано это с тем, что организм тратит все силы иммунитета на борьбу с вирусом и открывает дверь бактериальным инфекциям.

Важно понимать разницу между двумя понятиями - ОРВИ и ОРЗ. Диагноз ОРВИ ставится врачом, когда тот уверен в том, что возбудителем заболевания служит вирус. ОРЗ диагностируется, когда врач не уверен в вирусном начале заболевания, первопричиной может являться бактериальная инфекция. В остальном два понятия являются синонимами

Причины и развитие ОРВИ

Изначальным источником заболевания служит сам болеющий человек, в редких случаях животное. Заражение распространяется воздушно-капельным путем, либо контактно, через предметы обихода.

От больного человека вирусы попадают в воздух, на предметы, концентрируются в закрытых непроветриваемых помещениях. Вирус сохраняет свою жизнеспособность вплоть до недели. Далее вирус посредством вдыхания попадает в организм нового носителя, где начинает свое размножение. Особенному риску подвержены люди в возрасте и с иммунными заболеваниями, недостаточность иммунитета очень сильно повышает риск заболевания.

Для понимания принципа развития заболевания и некоторых симптомов, начать стоит с теории. Небольшой ремарки касательно схемы проникновения заболевания в организм человека.

Существует четыре фазы заболевания:

- Попадание возбудителей инфекции на клетки респираторной системы и их закрепление на них.
- Проникновение возбудителей в кровь, при этом происходит интоксикация организма.
- Формирование очага воспаления в присутствии для возбудителя месте локализации.
- Итог - выздоровление или осложнение.

Подобные фазы могут проявляться одновременно. Симптомы заболевания проявляются во второй фазе. Проникают вирусы и бактерии преимущественно через слизистые оболочки дыхательной системы человека, клетки которых уязвимы к тем или иным вирусам.

Симптомы ОРВИ

Расписывать конкретные симптомы для каждого типа вирусов не стоит. Да, они отличаются, но незначительно. Общая симптоматика практически совпадает и вполне логично, что при тяжелом гриппе признаки ОРВИ будут более выражены, чем при легко протекающей простуде. Но в любом случае, только врач сможет точно сказать, каким конкретно вирусом заразился взрослый человек, самодиагностика в данном случае не поможет. ОРВИ стоит заподозрить при наличии следующих симптомов и их сочетаний:

- **Насморк.** При обильных выделениях, причина скорее всего кроется в риновирусной инфекции.
- **Кашель.** Тяжелый кашель, сопровождающийся рвотой, может означать, что организм был атакован реовирусной инфекцией.
- **Повышение температуры.** Высокое повышение свойственно вирусам гриппа и аденовирусной инфекции.
- **Головная боль.** При сочетании с ознобом знаменует поражение от аденовируса.
- **Общая слабость.** Присуща всем видам заболеваний.

Вирусы редко атакуют организм в целом, а локализуют атаку в конкретном месте вызывая местное воспаление.

Лечение ОРВИ

Перед заболевающим не должен стоять вопрос - «как лечить ОРВИ». При любом заболевании необходима консультация с врачом, даже при знакомым многим ОРВИ. Ведь существует реальная вероятность осложнений или ошибок в самодиагностике. После посещения врача, вероятней всего будет назначена общая терапия и определенные медикаментозные средства, что в совокупности даст эффективное лечение ОРВИ.

Первые несколько дней рекомендуется соблюдать постельный режим. Постоянно проветривать помещение, стараться снизить окружающую температуру. При любом типе ОРВИ всегда стоит пить много жидкости, лучше обычную воду. Организм сам в состоянии справиться с инфекцией, главное ему не помешать.

При серьезных случаях заражения, например вирусом гриппа, организму требуется помощь. В таких случаях применяют медикаментозные средства:

- Для снижения температуры применяют анальгетики и нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП)
- Для борьбы с кашлем размягчающие мокроту и отхаркивающие препараты,

Для кого наиболее опасна встреча с вирусом?

Особо тяжело переносят инфекцию дети и пожилые люди, для этих возрастных групп очень опасны осложнения, которые могут развиваться 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, так же, 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.

Профилактика ОРВИ

Наверно каждый человек знает, что болезнь легче предупредить, чем лечить. Особенно это правило актуально в сезон простуд, когда каждый второй встречный человек на улице, в транспорте, на учебе или в кинотеатре - сопливит и кашляет.

Профилактика ОРВИ включает в себя некоторые общие терапевтические правила:

- Укрепление иммунной системы - физические упражнения, нормализация веса, закаливание
- Соблюдение общей гигиены
- Проветривание помещения, поддержание стабильной температуры и влажности

Методы профилактики и лечения гриппа

Профилактика

- Немедленно обратиться к врачу, как только появится легкое недомогание
- Мазать в носу оксолиновой мазью 2 раза в день
- Тщательно мыть руки с мылом или протирать спиртосодержащими дезинфицирующими средствами, использовать одноразовые полотенца
- Реже прикасаться к глазам и носу
- Не прикасаться к поручням и перилам
- Избегать контактов с чихающими и кашляющими людьми
- Чихать только в локоть, а не в ладонь
- Не пользоваться общественными телефонами
- Придерживаться здорового образа жизни: полноценный сон, «здоровая» пища, физическая активность
- Принимать большое количество жидкости
- Принимать витамин С
- При необходимости использовать одноразовые медицинские маски

Симптомы

Спустя 1–5 дней после контакта с заболевшим появляются симптомы:

Лечение

Вирус гриппа типа А(Н1N1) устойчив к действию:

- амантадина (amantadine)
- римантадина (rimantadine)

чувствителен к действию:

- осельтамивира (oseltamivir)
- занамивира (zanamivir)

Рекомендованные лекарственные препараты*

- кагоцел
- амиксин
- арбидол
- ингавирин
- альфа и гамма интерфероны

Симптомы гриппа могут не проявляться от 24-х до 48-и часов после заражения

! Во внешней среде вирус сохраняет активность в течение 72 часов

! Потребление свинины, подвергнутой кулинарной обработке, не несет риска заражения вирусом

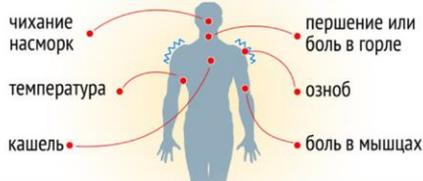
! Люди, зараженные гриппом, опасны для окружающих в течение 7-10 дней

! В России зарегистрированы 4 вакцины против вируса гриппа А(Н1N1)

*Источники: www.kozdovymad.ru, www.kozdovymad.ru

ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ОРВИ

Симптомы острой респираторной вирусной инфекции



Что делать

- при плохом самочувствии оставайтесь дома и выполняйте рекомендации врача
- соблюдайте постельный режим
- принимайте большое количество жидкости
- закрывайте рот и нос при кашле или чихании одноразовыми салфетками
- носите маску, если рядом находятся люди
- Помните, больной - угроза для близких людей, коллег и попутчиков в транспорте

Как предупредить заболевание

- избегайте многолюдных мест и контакта с нездоровыми людьми
- соблюдайте правила личной гигиены - чаще мойте руки с мылом, не прикасайтесь ко рту и носу
- ежедневно бывайте на свежем воздухе, регулярно проветривайте помещения
- в рацион питания включите овощи и фрукты, рыбу, молочные блюда, другие продукты, богатые витаминами А, В1, С

10 правил безопасного поведения в интернете для школьников

Безопасное поведения в Сети - это целая наука, овладеть которой должен каждый ребенок, а родители обязаны помочь ему. Читайте о 10 главных правилах разумного веб-верфинга без угрозы своей безопасности.

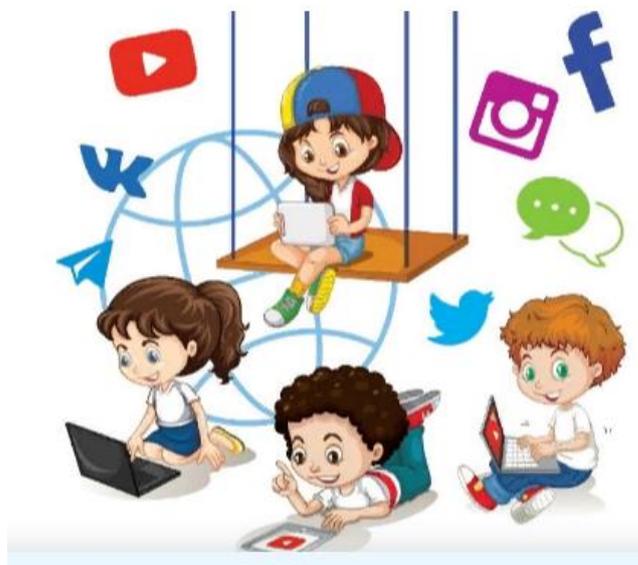
Интернет уже стал важной частью нашей жизни, а для подростков иногда и ключевой. От этого никуда не деться, но тревога родителей понятна: в условиях анонимности дети и подростки с большей вероятностью могут стать жертвами преступлений. Вот десятка главных правил безопасности в Сети. Некоторые из них для родителей малышей, которые впервые знакомятся с интернетом, а некоторые больше подходят старшеклассникам.

- Никогда не распространяться о личной информации — своей и семейной. Никому нельзя говорить свой адрес, адрес и номер Школы, свои настоящие фамилию и имя, имена родителей. Под запретом сведения о местах работы родителей, их трудовом графике. Никто не должен узнать, в какие Часы ребёнок дома один или в квартире вообще никого нет. Фото, даже вполне приличные, отправлять тоже не стоит.

- Родителям, особенно в первое время, нужно следить за тем, какие сайты посещает дитя. Если среди них есть подозрительные, это повод провести беседу.

- Уделите внимание теме защиты от спама. Научите определять такие Сообщения и не отвечать на них, не переходить по подозрительным ссылкам.
- Придумайте и запомните хороший сложный пароль. Сообщите ребёнку, что его нельзя никому называть.

- Если выйти в Сеть пришлось с чужого устройства, потом обязательно стоит выйти из своих аккаунтов. Лучше ещё и почистить историю посещений.
- Нужно ограничивать время, которое младшеклассник проводит в Сети.
- Установите правило: перед продажей или покупкой в онлайн-режиме родителей нужно поставить в известность.
- Для начинающих блогеров особенно важно очертить круг запрещённых тем. Это все, что противоречит российскому законодательству, и, конечно, личные сведения.
- При использовании Инстаграма лучше никогда не указывать геолокацию. Конечно, это малореальное требование. Но вот местоположение домашних снимков нельзя отмечать точно.
- Нужно научиться определять фишинговые сайты. Ссылки на них часто приходят на электронную почту, но их можно и просто встретить в Сети. Такие сайты выманивают данные пользователей. Их адреса похожи на популярные веб-ресурсы, выглядят они как meil.ru, wk.ru, feisbook.com. Переходить по таким линкам опасно, как минимум, можно поймать вирус



Как распознать злоумышленника

Вот по каким признакам можно узнать, что человек может оказаться преступником.

- Вы не знакомы с ним в реальной жизни.
- Есть основания думать, что это взрослый человек.
- В соцсети у него мало друзей или их нет вовсе.
- Он настойчиво просит собеседника о чём-то, даже, на первый взгляд, безобидном: отправить своё фото, рассказать о чём-то, встретиться.

Собственно, поведение в интернете не должно сильно отличаться от поведения в реальном мире. Тем же правилом могут руководствоваться родители: не нужно излишне контролировать детей, но и пускать все на самотёк нецелесообразно.

И ещё дети должны помнить, что все, с кем они общаются через экран, это незнакомцы. И намерения у них могут быть самыми разными. Даже если общение задалось и хочется считать его своим другом.



Детские безопасные сайты

Правила безопасности в сети Интернет

Не рассказывать о себе и друзьях незнакомым людям в сети Интернет



Не встречаться со знакомыми из сети Интернет без предупреждения родителей



При регистрации придумывать сложный логин и пароль, не говорить их никому



Не отправлять sms для получения доступа к информации без ведома взрослых



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!

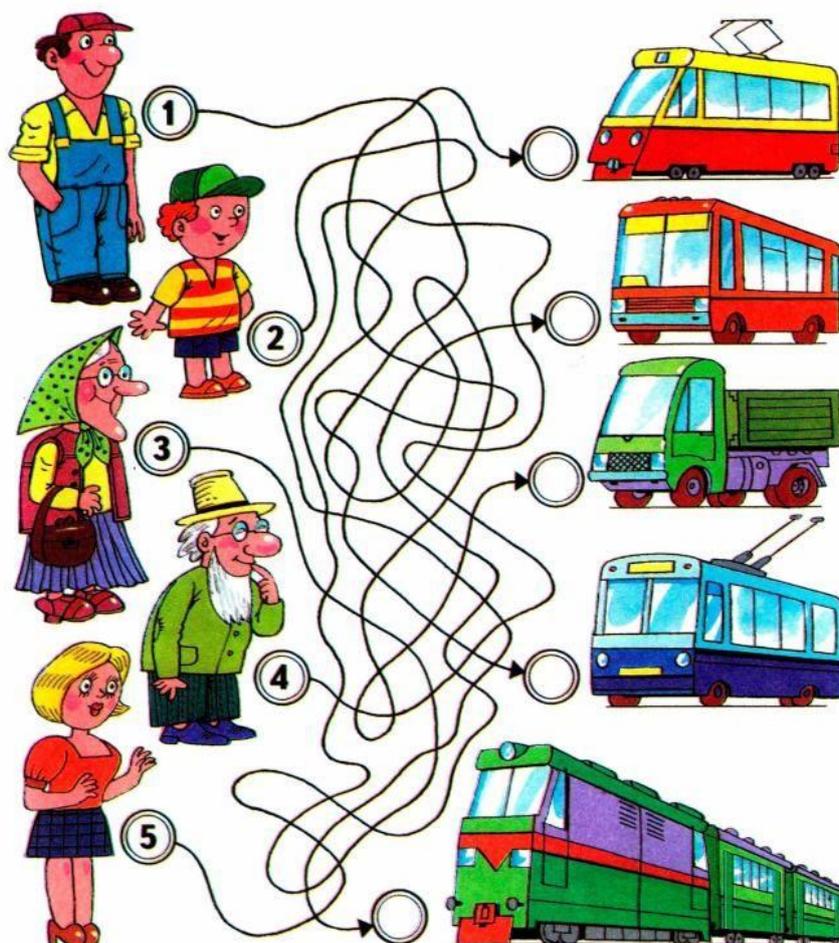
Ответы приносите до 25.12 каб. 310



Задание 6

Если ты найдешь конец каждой линии, то узнаешь, на каком транспорте едут мужчина, мальчик, бабушка, дедушка и женщина.

Поставь цифры в кружочках справа.



ВСЕХ ИМЕНИННИКОВ НОЯБРЯ, ПОЗДРАВЛЯЕМ С ДНЁМ РОЖДЕНИЯ!



С Днём Рождения!

*Пусть с каждым днём жизнь
становится только прекраснее!*

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, Гусев Кирилл, Чабулина Анастасия, Холодова Ульяна, Примычкина Анастасия, Орлова Анастасия, Тупицына Анастасия.

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