

История праздника Знаний

1 сентября – День Знаний. Это праздник начала учебного года для детей и их родителей, учеников, студентов, учителей и преподавателей.

Первоклашки с волнением переступают порог школы. Для них звенит Первый звонок, происходит знакомство с одноклассниками, проводится урок Мира, начинается новый этап в жизни.

В школах проходят тожественные линейки, праздничные инсценировки, с особым вниманием к первоклассникам.

В вузах для первокурсников проводят торжественные собрания, вручают студенческие билеты, у остальных, как правило, начинаются занятия.

В этот день ученики и их родители дарят учителям цветы, поздравляя с началом учебного года, радуются встрече после летних каникул. Учителя и преподаватели встречают своих учеников, чтобы дать им новые знания и поделиться мудростью. По традиции поздравляют учителей и учеников и первые лица государства.



(продолжение на 2 стр.)

Информационное издание

МБОУ СОШ с. Кижеватово



Бессоновского района

**Героям Бреста растем мы сменой,
Как Кижеватов будем смелы!**



В номере :

сентябрь 2016г.

- ✓ История праздника Знаний
- ✓ «Прощай, любимая школа!»
- ✓ Первые уроки
- ✓ «До свиданья, лето! Школа, здравствуй!»
- ✓ Калейдоскоп школьных дел
- ✓ Осторожно - грипп!

Кижеватово

2016

История праздника Знаний

Какова же история праздника Дня знаний и почему именно 1 сентября дети идут в школу?

Следует отметить, что школы в Древней Руси появились в домонгольское время. Князь Владимир после принятия христианства, в 988 году, велел отдавать детей «лучших людей» «на книжное учение». Обучение проходило и на дому, и при церквях. Существовали и школы высшего типа, которые готовили государственных и церковных деятелей. Круг изучаемых предметов был довольно широк, и образование высоко ценилось.

Римский император Константин Великий одержал победу над своим противником Мавксентием в 312 году, осенив свое войско знаменем с изображением креста. Он же принял решение считать **1 сентября** началом года.

На Руси начало года приходилось на весну. Женившись на византийской принцессе, Иван III в 1492 году издал указ, по которому начало года – Новолетие – было также перенесено на **первое сентября**. В праздновании был и духовный, и мирской (светский) смысл одновременно. Духовный смысл объяснялся тем, что, по мнению византийских богословов, именно **1 сентября** Бог приступил к Сотворению Мира – начало времен. Светский смысл

вполне логичен: к началу сентября заканчивались полевые работы.

Следующее изменение приходится на 1700 год, когда ориентированный на Запад Петр I издал указ о переносе начала календарного года на 1 января. Однако начало церковного, а главное, сельскохозяйственного календаря, не изменилось. К тому же было невозможным отправить детей на учебу до окончания страды. Начало учебы было довольно вольным.

С приходом советской власти начальное образование стало обязательным. Единое начало учебного года **1 сентября** было введено в 1935 году 3 сентября Постановлением Совнаркома и ЦК ВКП(б).

Как государственный праздник, **День знаний** в России и странах бывшего СССР отмечается **1 сентября** с 1984 года согласно Указу «О праздничных и памятных днях» Президиума Верховного Совета СССР от 01.10.80 № 3018-X.



*Уважаемые учителя
и учащиеся МБОУ СОШ с.Кижеватово!*

*Прощай, любимая школа -
здравствуй, новый учебный год!*

Коллектив информационного издания «Голос КИЖЕВАТОВЦА» поздравляет вас с Днем знаний!

*День знаний - это праздник всей страны!
Когда все школы двери открывают,
И всюду смех счастливый детворы,
И клёны в красном в школах всех встречают,
Мы поздравляем каждого из нас
С прекрасным праздником осенним и желаем,
Чтоб стал прекрасным стартом в жизни класс,
В котором осенью учиться начинаем.*



Отзвенели школьные звонки,
Позади экзамены, тревоги.
Повзрослевшие выпускники
Вдаль уйдут по жизненной дороге.
Цветы, радостный смех, фотографии на память со вчерашними одноклассниками и учителями, танцы до утра, встреча рассвета!**24 июня наши выпускники попрощались со школой.**

Первые торжественная церемония вручения аттестатов проходила у памятника А. М. Кижеватова. Кто-то с опаской поглядывал на небо, ожидая дождя, но природа сделала выпускникам подарок: несколько капель освежили воздух, но не испортили торжества.

Девушки были красивы как никогда, а юноши как никогда элегантны. Родители, учителя и гости не могли оторвать глаз от повзрослевших детей.

Напутственная речь директора, вручение аттестатов нашим выпускникам, поздравления гостей, слова благодарности от учеников, родителей и учителей, слезы расставания, смех и неутрахающие аплодисменты – все это неповторимая атмосфера выпускного вечера в нашей школе.

Жидкова С.В.



1 сентября – День Знаний

День знаний – это праздник книг, цветов, друзей, улыбок, света! Учись прилежно, ученик – главней всего сегодня это!!!

День знаний – это первые звонки и волнения, море цветов и белых бантов, и, конечно, традиционные уроки мира. Это самый долгожданный день для тех, кто впервые переступает школьный порог. Юлий Цезарь однажды сказал: «Знание – это сила».

В России День знаний по традиции отмечается 1 сентября. Всемирный День знаний – так история обозначила первое сентября. Всемирный, потому что именно школа как один из главных социальных институтов, объединяющий детей в прошлом и взрослых в будущем, собирает в этот день практически всё население планеты. Традиционно 1 сентября в нашей школе проводится торжественная линейка, посвящённая Дню Знаний. Все ребята, отдохнувшие и загорелые, снова собрались на школьном дворе. Они



радовались встрече с одноклассниками, классными руководителями и любимыми учителями. Зазвучал гимн. Директор школы В.В. Крюков поздравил ребят с началом нового учебного года и пожелал успехов в учёбе. За время летних каникул в школе произошло много изменений: отремонтированы кабинеты, а главное - появились новые педагоги.

После торжественной линейки учащиеся разошлись по своим кабинетам, где классные руководители провели для детей классные часы. Некоторым из учащихся выпала честь возложить цветы к памятнику А. М Кижеватову.

Праздник 1 сентября всегда остаётся незабываемым, радостным и в тоже время волнующим. Хочется пожелать ученикам и учителям, чтобы не только день 1 сентября был радостным, но и все дни, проведённые в школе

Крюкова Н.И.

1 сентября, наверное, самый волнительный день в жизни первоклассников и их родителей. В этот день коллектив Кижеватовской средней школы пополнился 24 «новобранцами».

День Знаний по традиции начался с торжественной линейки, проходившей на территории памятника Герою Советского союза А.М. Кижеватову.

Первые уроки 2016-2017 учебного года были посвящены малой Родине и выбору профессии. На всех классных часах присутствовали почетные гости: Атякшина А.Н., ветеран педагогического труда, А.А. Ильичев, представитель Бессоновского землячества и заведующий Кижеватовской амбулаторией, И.М. Кондрашкин, глава Администрации Кижеватовского сельского совета, А.В. Сытытов, экономист АО «Транснефть - Дружба».

После небольшого перерыва начались развлекательно-досуговые мероприятия для детей и родителей. Праздник Знаний прошел весело и интересно!



Первый раз в 5 классе



1 сентября – волнительный день для пятиклассников, потому что они впервые переступили порог основной школы. Но все волнения оказались напрасны – день прошел весело и интересно!

После летних каникул ребята встретились на линейке у памятника А. М. Кижеватову. Потом дружно отправились на классный час. Ребята

вспомнили историю своего класса, познакомились с новыми учебными предметами и учителями. Они отгадывали загадки и загадывали желания, а родители пожелали им здоровья и успехов в учебе.

В 14 часов ребята снова встретились в школе. Мальчики играли в футбол, а девочки организовали соревнования «Веселые старты». Потом ребята дружно отправились в класс и посмотрели фильм о праздновании ДНЯ ЗНАНИЙ в разных странах мира.

Вечером ребят ждали работники ДК «Юность». Они провели с детьми интересные игры и дискотеку. Довольные и уставшие ребята отправились домой готовиться к первому учебному дню.

С.В.Жидкова



Природа так обо всем позаботилась, что повсюду ты находишь, чему учиться.

Леонардо да Винчи

Образование – то, что остается после того, когда забывается все, чему учили.

А. Эйнштейн

Сколько б ты ни жил, всю жизнь следует учиться.

Сенека

Надо много учиться, чтобы знать хоть немного.

Монтескье

Труд - великое дело

Труд - великое слово. Профессия – ему под стать. Все, чем мы пользуемся, где живем, что едим, - создано руками человека. В наш век прогресса очень важно и профессию выбрать, и трудиться уметь, и характер иметь, чтобы успехов добиваться.

Трудно выбрать профессию и не ошибиться, чтобы она тебе всю жизнь нравилась, но к этому нужно стремиться. Потому что только когда дело делается с тогда оно результаты дает

Об этом и на классном часе профессия» класса.

В гости ребята Атякшину Николаевну, проработала в Кижеватово

истории более 37 лет. Когда в школе был организован музей, возглавила работу краеведческого кружка «Поиск», а затем и работу музея имени А.М.Кижеватова. Под её руководством музей пополнялся новыми экспонатами жителей села, материалами о погибших односельчанах, людях, прославивших наше село.

В профессию учителя была влюблена с детства, поэтому работа с детьми приносила удовлетворение и радость.

За 37 лет работы школу закончили тысячи выпускников Антонины Николаевны, многие из них стали успешными в различных отраслях науки, экономики, культуры.

Как говорит Антонина Николаевна: «Для учителя нет высшей награды, чем признание и уважение со стороны детей и их родителей. Очень отраднo, что до сих пор бывшие ученики обращаются за советом, помощью, поддержкой, делятся своими удачами, радостями».

Её скромный труд отмечен многочисленными грамотами, благодарностями. Она – «Отличник народного образования».

Антонина Николаевна считает, что дело, которым она занималась - «Дело на всю жизнь». Она посоветовала ребятам выбирать профессию по душе, ведь «труд избавляет нас от трех великих зол: скуки, порока и нужды».



душой, только настоящее и хорошие. говорили сегодня «Моя будущая учащиеся 7

пригласили Антонину которая школе села учителем

Ж.А.Нечахина

До свиданья, лето!

Школа, здравствуй!

Под таким девизом 1 сентября в нашей школе стартовал Фестиваль детского и семейного творчества. В рамках фестиваля в школе прошли многочисленные мероприятия.

Открылся фестиваль «Семейными стартами», организованными для учащихся 2 и 3 классов и их родителей. Семейные команды с азартом соревновались в веселых эстафетах. Главным для собравшихся было участие, а не победа!

2 сентября запущен вернисаж фотографий «Ах, лето красное», который продлится до 16 сентября. Именно в этот день будут подведены его итоги.

«ЗАПИШИСЬ В СПОРТИВНУЮ СЕКЦИЮ» И «ВСЕЙ СЕМЬЕЙ К НОРМАМ ГТО»

3 сентября в школе прошло очень насыщенно. Сразу объединились в одно два спортивных мероприятия: акция «Запишись в спортивную секцию» и спортивный праздник в рамках Фестиваля детского и семейного творчества «Всей семьей к нормам ГТО».

Началось мероприятие с презентации спортивных секций «Волейбол», «Футбол» и «Лыжные гонки». Сарайкин Е.Н., учитель физкультуры, рассказал ребятам о режиме работы секций и о достижениях их воспитанников в прошлом учебном году.

Также с презентацией перед собравшимися выступил директор ДК «Юность» Иголкина С.Н., которая представила их вниманию секции «Ушу» и ОФП.

Вторая часть мероприятия «Всей семьей к нормам ГТО» прошла в форме соревнований. Дети и их родители состязались в отжимании и подтягивании, в прыжках через скакалку, в преодолении полосы препятствий, в метании мяча в цель, в беге на результаты, к нормам подготовленными их родителям есть, к



100м. Как показали ГТО лучше оказались дети, поэтому чему стремиться!



В рамках фестиваля в период с 12 по 16 сентября прошла фотовыставка «Ах, лето красное», на которой представлено около 200 работ учащихся и их родителей. Жюри очень долго совещалось, выбирая лучшие работы

Также в рамках фестиваля состоялась выставка «Дары осени - 2016».



Заготовка овощей и фруктов на зиму.

Какая женщина не хотела бы, чтобы в ее доме всегда была лишь собственноручно приготовленная еда, безо всяких химикатов и вредных добавок, эмульгаторов и консервантов. Но не всегда у женщин хватает времени и сил на то, чтобы на зиму сделать закатки овощей и фруктов – и весь следующий год наслаждаться вкуснейшими закусками

Заготовка овощей на зиму, это очень хорошая идея, особенно если овощи свои с огорода (у меня только свои).

Кому интересно, прошу прочитать мою статью....

Ну что, я заготавливаю овощи несколькими способами, это заморозка, консервация.

Как приятно открыть банку компота на обед. Особенно, если дело происходит зимой, когда все уже соскучились по теплу, солнцу, аромату фруктов и ягод. Такой десерт лучше любого торта поднимет настроение. А вот чтобы оно неожиданно не испортилось из-за плесени или забродившего содержимого, рекомендую вам соблюдать правила безопасного консервирования, о которых я вам расскажу в этом материале.

Вне зависимости от того, что вы будете консервировать, компот или соленые огурцы, необходимо внимательно отнестись к исходному материалу. Овощи, фрукты, ягоды и грибы должны быть абсолютно свежими, целыми, без бочков и червоточин. И конечно, перед готовкой плоды нужно тщательно помыть.

Конечно, идеальное место для хранения домашних консервов — это погреб. Люди, у которых он есть, и так знают, что к чему. Остальным советую держать банки в темном и максимально прохладном, хотя бы не теплом, месте. Лучше всего съесть заготовки в течение года, до наступления следующего сезона консервирования.

Ни одна настоящая хозяйка не забудет сделать для своей семьи вкусные запасы, домашние заготовки. Наслаждаясь летом изобилием свежих овощей и фруктов, не стоит забывать о том, что зима не за горами. Есть множество способов сохранить дары природы до морозного времени. Ведь так приятно зимой похрустеть огурчиком, который выглядывает на нас из баночки-выручалочки. Или выпить чашечку горячего чая с любимым вареньем. Существует много способов сохранить овощи и фрукты к зиме.

Если Вы счастливый обладатель большой морозильной камеры, тогда Вам повезло. Во-первых, при заморозке в овощах и фруктах сохраняется максимальное количество полезных веществ и витаминов, во-вторых, не используются кислоты и соли, как при консервировании и, наконец, в-третьих, мы тратим минимум времени и сил для создания заготовок. Овощи и фрукты после разморозки почти не отличаются от свежих. Но, при заморозке

фруктов и овощей, нужно обязательно учитывать, что некоторые из них имеют острый запах (укроп, перец и т. д.). Поэтому старайтесь хранить фрукты и овощи в отдельных ящиках и, желательно, использовать герметичные

контейнеры или пакеты, чтобы Ваш клубничный компот не пах укропом.

И, наконец, мой любимый салат на зиму.

Продукты

Баклажаны - 4 кг

Помидоры - 10 шт.



Перец болгарский - 10 шт.
Чеснок - 5 головок
Перец острый - 3-5 шт.
Сахар - 1 стакан
Соль - 2 ст. ложки
Масло растительное - 1 стакан
Уксус 9% - 150 г
Для варки салата Вам понадобится емкость не менее 8-10 л.

Желаю Всем приятного аппетита и удачного консервирования !

Будьте здоровы и радуйте своих близких !

Крюкова Н.И.

Школьная Ярмарка – 2016!

С самого утра 18 сентября (в день выборов) в нашей школе МБОУ СОШ с. Кижеватово царило праздничное настроение. В школе - ярмарка. Ярмарка – мероприятие, которое проводилось не в первый раз, а потому уже полюбилась и ждут его с нетерпением

Открыли мероприятие учащиеся начальных классов. Своим веселым представлением они зазывали гостей, покупателей на праздник. Каждый класс предоставил богатый стол, празднично оформленный и украшенный. Здесь и торты, и пирожки и поделки – всего не перечислишь. Все наряжены, у всех своя реклама, продавцы. В ярмарке принимали участие все учащиеся нашей школы, педагоги, родители. Мероприятию способствовала большая подготовительная



работа классными руководителями, родителями, подготовлен сценарий, подобраны фонограммы для музыкального сопровождения, место проведения, школьная столовая, украшено плакатами, развешены объявления с приглашением за покупками.

Мероприятие прошло на высоком уровне, способствовало развитию способностей и талантов учащихся, сотрудничеству школы и родителей.

В результате подведены итоги: все семьи получили грамоты. Никто не ушёл с праздника грустный и недовольный. Благодарим воспитательную службу нашей школы, а также всех учеников, родителей, учителей, которые приняли участие в проведении ярмарки, за этот праздник! Хотелось бы пожелать, чтобы таких мероприятий, которые собирают и сближают семью и школу, проводилось как можно больше.

Учителя и учащиеся нашей школы уверены в том, что каждый день школьной жизни должен приносить радость. А для этого мы должны сами делать нашу жизнь яркой и интересной – организовывать, творить, изобретать....

Н. Крюкова.



18 сентября в МБОУ СОШ с. Кижеватово прошел заключительный день Фестиваля детского и семейного творчества «До свидания, лето! Школа, здравствуй!». День был распisan с самого утра.

В 11 часов в актовом зале прошла общешкольная выставка-продажа «Секреты маминых рецептов». Затем в учащиеся с родителями состязались в творческих и спортивных конкурсах.

В 17.00 все вновь собрались на заключительном гала-концерте. После него прошла торжественная церемония награждения участников Фестиваля.

Калейдоскоп школьных дел

ЕЩЕ РАЗ О ПРАВИЛАХ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ

В рамках Всероссийской профилактической акции по безопасности дорожного движения "Внимание, дети!" в МБОУ СОШ с. Кижеватово с 10 по 20 сентября 2016 года проводился комплекс мероприятий по профилактике дорожно-транспортного травматизма, который ставил своей целью предотвращение дорожно-транспортного травматизма среди учащихся и предусматривал задачи:

1) выработать у представление об дорогах как об пространстве, где проявлять



следующие

детей
улицы и
опасном
нужно
внимание и

сосредоточенность;

2) сформировать знания, практические умения и навыки по безопасному поведению на дороге и в транспорте;

3) формировать на протяжении воспитательного и учебного процесса мотивацию к ответственному и сознательному поведению на улицах и дорогах, от которого зависит жизнь людей.

Для проведения воспитательных часов под девизом «Добрая дорога Детства» классными руководителями, были разработаны сценарии, конкурсы

рисунков, наглядные пособия, изображения дорожных знаков, изображения светофора, дидактический материал, ребусы, кроссворды, карточки с заданиями и др.

Для проведения бесед о правилах дорожного внимания были приглашены гости: Калинина Наталья Владимировна-инспектор по делам несовершеннолетних . Она рассказала детям, о том, как правильно вести себя на улице.

Во 2-4 классах были проведены беседы на темы: « Осторожно, пешеход!». В 4 -м классе проведен открытый урок на тему «Дорога домой».

ВСТРЕЧА УЧАЩИХСЯ МБОУ СОШ С.КИЖЕВАТОВО С ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ РАЙОННЫХ СУБЪЕКТОВ ПРОФИЛАКТИКИ

14 сентября в МБОУ СОШ с. Кижеватово прошла встреча учащихся старших классов с представителями районных субъектов профилактики. Со старшеклассниками беседовали И.П. Маерова, старший инспектор ПДН ОМВД по Бессоновскому району, Т.Н. Козлова, психолог Областного ППСМ центра при Управлении образования Бессоновского района, А.К. Амплеев, врач-нарколог Бессоновской ЦРБ.

Гости в очередной раз напомнили ребятам о нормах и правилах безопасного поведения, приводя примеры из жизни. Особое внимание было уделено употреблению алкоголя и ПАВ, а также управлению транспортными средствами без прав.

Субботник

Осень – золотое время года... Все вокруг окрашивается в яркие цвета, от желтого до темно-красного. Осеннее убранство деревьев не может не радовать глаз. Но...

С наступлением осени у учащихся нашей школы прибавляется хлопот. Разноцветная листва имеет свойство падать на землю, покрывая практически



всю школьную территорию. Поэтому, полюбовавшись, все дружно принимаются за ее уборку.

Первый субботник в этом учебном году прошел 30 сентября. После третьего урока вся школа дружно вышла на уборку. Конечно, полностью очистить территорию не удалось, но сделано было немало. Все потрудились на славу!

ПЕРВОЕ ОБЩЕШКОЛЬНОЕ РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ

8 сентября в МБОУ СОШ с. Кижеватово прошло первое общешкольное родительское собрание, посвященное вопросам безопасности детей. На собрании присутствовали представители различных структур: инспектор по делам несовершеннолетних Калинина Н.В., врач-нарколог Бессоновской Амплеев А.К., представитель УФСИН Грошев А.А.

Собрание началось с выступления Калининой Н.В., которая обратилась к родителям с просьбой, быть внимательнее к своим детям, прислушиваться к советам педагогов, которые с ними проводят большую часть времени. Наталья Владимировна в очередной раз напомнила об ответственности родителей за поведение детей. Также она напомнила о правилах безопасного поведения на дорогах и рекомендовала всем родителям приобрести светоотражающие элементы на одежду или на портфели детей.



О профилактике детского дорожно-транспортного травматизма в своем выступлении говорила и зам. директора по ВР Цибискина И.А. Особое внимание она обратила на то, что участились случаи управления несовершеннолетними мотоциклами. Инна Алексеевна призвала родителей не покупать детям транспортные средства и не

подвергать тем самым опасности их жизни.

Грошев А.А., представитель УФСИН, довел до сведения родителей информацию о возможности обучения выпускников школы в ВУЗах по целевому направлению УФСИН и дальнейшему их трудоустройству в этой структуре.

Врач-нарколог Бессоновской ЦРБ в своем выступлении рассказал родителям о признаках употребления наркотиков и ПАВ.

По традиции на первом родительском собрании подводятся итоги прошлого учебного года. Администрация школы еще раз перечислила достижения, которых добились в прошлом учебном году.

Директор школы Крюков В.В. подвел итог всем выступлениям, прозвучавшим на собрании. Он поблагодарил родителей за сотрудничество и понимание, и призвал всех не останавливаться на достигнутом.

И.А.Цибискина – заместитель
директора по воспитательной работе



Грипп - это острое инфекционное заболевание, передающееся воздушно-капельным путем и поражающее верхние дыхательные пути. Эпидемии гриппа происходят почти каждый год по всему миру.

Как происходит заражение:

Основной путь передачи вирусов гриппа и ОРВИ – воздушно-капельный. Вирусы передаются при разговоре, кашле и чихании от больного человека к здоровому. Это происходит, когда капельки, образовавшиеся в результате кашля или чихания инфицированного человека, попадают в рот и нос находящихся рядом людей. Вирусы могут также распространяться через загрязненные руки или предметы, на которых находятся частицы вирусами гриппа. Известно, что вирусы гриппа способны выживать с возможностью инфицирования человека на таких поверхностях, как столы, телефоны, дверные ручки, в течение 2-8 часов с момента попадания на поверхность.

Люди, инфицированные вирусом гриппа, начинают распространять возбудителя инфекции за день до появления первых симптомов заболевания и до седьмого дня болезни. Но есть группа лиц, в которую также входят дети младшего возраста, способных распространять вирус до десяти дней.

Симптомы: Заболевание начинается остро. Уже в первые часы температура тела достигает максимальных показателей – 39-40° С, появляется резкая слабость, выраженные головные и мышечные боли, боль при движении глазами яблоками или при надавливании на них. Катаральный синдром часто отступает на второй план, проявляется сухостью и ощущением першения в горле, заложенностью носа, сухим кашлем.

Профилактика:

Меры неспецифической профилактики гриппа в первую очередь складываются из соблюдения правил гигиены:

- Рекомендуется мыть руки с мылом или использовать влажные очищающие салфетки.

- Необходимо проводить влажную уборку, особенно тех поверхностей, которые имели наиболее частые контакты с руками, проветривание жилищ.

- Следует держаться подальше от потенциально зараженных людей, избегать посещения массовых мероприятий, мест с большим скоплением людей (общественный транспорт, торговые центры, кинотеатры и т.д.).

- Использовать маски, что поможет снизить риск контакта с инфекцией.

Не стоит забывать, что наилучшей мерой профилактики гриппа является формирование собственного иммунитета. Способствует этому здоровый образ жизни, полноценное питание, прием поливитаминов. Старайтесь высыпаться, откажитесь от вредных привычек, занимайтесь физическими упражнениями, избегайте стрессовых ситуаций. Употребляйте в пищу больше лука, чеснока, их можно развешивать в виде гирлянд или раскладывать в открытой посуде в нарезанном виде.

Что делать, если вы начали болеть:

1. Оставайтесь дома. Соблюдайте постельный режим.

2. При температуре 38 – 39°С вызовите участкового врача на дом. Не сбивайте температуру до 38 градусов – это показатель того, что в организме активно вырабатываются защитные клетки против вируса.

3. Пейте как можно больше жидкости – теплый чай, морсы, компоты, соки, отвар из трав, шиповника.

4. Соблюдайте правила личной гигиены: чаще мойте руки, прикрывайте рот и нос салфеткой во время кашля и чиханья. Регулярно проветривайте комнату. Пользуйтесь индивидуальной посудой и полотенцем.

Группы риска по возможным осложнениям:

- люди преклонного возраста
- люди, страдающие хроническими соматическими заболеваниями
- часто болеющие ОРЗ
- дети дошкольного возраста
- беременные женщины

Группы высокого риска заражения:

- медицинский персонал
- работники сферы обслуживания
- работники транспорта
- служащие учебных заведений
- воинские контингенты

- школьники

ПОМНИТЕ!

- не рекомендуется переносить грипп «на ногах»;
- самолечение при гриппе недопустимо;
- своевременное обращение к врачу и раннее начало лечения (первые 48 часов заболевания) снизят риск развития осложнений гриппа: бронхита, пневмонии, отита, менингита, энцефалита, поражения сердца, почек и других внутренних органов и систем.

Какие продукты нужно есть осенью?

В первую очередь речь идет об употреблении в пищу большего количества свежих продуктов. Надо стараться употреблять не только огурцы, помидоры, яблоки и приправочную зелень, но и тыкву, кабачки, сельдерей, морковь, свеклу и т.д. По сравнению с зимой и весной, осень, даже глубокая, в отношении продуктов питания считается богатой порой года. Те же болгарский перец, капуста (в т.ч. квашеная) способны зарядить человека большей витаминной энергией (витамина С), чем любой продукт из супермаркета. Витамин А проще всего употреблять через морковь (или арбуз). Идеальный вариант – морковный сок, который и легко отжимается и быстро действует как антисептическое, обезболивающее, противовоспалительное, ранозаживляющее средство, предупреждающее развитие рака и улучшающее цвет лица. Также витамины А, Е и С содержатся в яблоках, сливах, арбузах, дынях, черноплодной рябине. Витамин В всех групп бесценен для укрепления иммунитета и формирования здорового состава крови. Он присутствует, опять же, в моркови, капусте, картошке, бобовых и т.д. Очень полезными и эффективными являются смешанные

овощные соки, для приготовления которых используют капусту, свеклу, морковь, сельдерей, а также небольшую долю апельсинового/лимонного соков. Витамин Е имеет прекрасные антиоксидантные свойства, не склонен к накоплению в организме и требует постоянного пополнения. Он содержится в растительных маслах: подсолнечном, оливковом, кукурузном и т.д. Диетологи советуют употреблять упомянутые масла не только как составляющие блюд, но и в свежем, нерафинированном виде (достаточно 1 столовой ложки в день). Восполнить дефицит меди и калия помогут овощи семейства тыквенных. Блюда из кабачков, патиссонов и, собственно, тыквы не только вкусны, но и очень богаты на витамины. Если большинство витаминов можно регулярно употреблять, то есть и такие, которые нужно обязательно накопить пока не стало холодно. Главным в этой связи считается Витамин D, организм вырабатывает под воздействием солнечных лучей. Он важен для людей всех возрастов. Отвечает за крепость костей, настроение и общее состояние нервной системы. Для поддержания здорового витаминного баланса взрослый человек ежедневно должен съедать 300-400 грамм сырых фруктов/овощей. В солнечные дни старайтесь чаще бывать на воздухе, получая эти ценные витамины через лицо и руки.

Источник: <http://provitaminki.com/zdorovie/immunitet/osenyu.html>



Информационное издание
МБОУ СОШ

с. Кижеватово

Редактор:

Ж.А.Нечахина

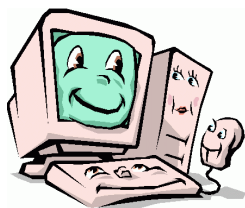
Корректурa:

И.А. Цибискина

Компьютерный набор и

вёрстка:

Ж.А.Нечахина



Под общей редакцией

В.В.Крюкова

Наш адрес:

Россия

Пензенская область

Бессоновский район

с. Кижеватово

ул. Б. Дорога, 91

Телефон: (8412)58-59-

11:

E-mail: kijsh@mail.ru

ICQ:568220469



Тираж - 30 экземпляров.

Цена 10 рублей