

«СЛОВО»

ШКОЛЬНАЯ ГАЗЕТА

ВЫПУСК №1 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

В номере:

1. Фотогалерея «Школьные традиции».
2. День знаний
3. Открытие спортивной площадки.
4. День солидарности в борьбе с терроризмом.
5. Для вас, родители: Немецкий – первый второй иностранный язык.
6. Для вас, родители: Первые дни ребёнка в школе.
7. Для вас, родители: Адаптация пятиклассников.
8. Православный вестник: «Александр Невский. 800 лет с Россией».
9. Вестник здоровья: Как сохранить здоровье при гриппе, коронавирусной инфекции и других ОРВИ.

Фотогалерея «Школьные традиции»

1 сентября







Открытие спортивной площадки

В Лихославльском районе большое внимание уделяется физкультуре и спорту. Систематически проводятся различные мероприятия, в том числе и по сдаче нормативов ГТО. Наша школа является тем местом, где ребёнок проводит большую часть дня, и здесь важна доступность спортивных площадок. Именно здесь дети совершают свои первые шаги в спорте, добиваются побед.



Учащиеся МОУ «ЛСОШ №2» и жители микрорайона очень обрадовались новой спортивной площадке, которая появилась рядом с нашей школой.



1 сентября для нас был двойной праздник. С одной стороны, после долгого перерыва ребята сели за парты, а с другой - открытие новой многофункциональной площадки. К назначенному часу на школьный двор пришли педагоги, юные спортсмены. В церемонии открытия спортивной площадки приняли участие: Глава Лихославльского района Н.Н. Виноградова, Глава городского поселения Э.В. Баранова, Заведующая Отделом образования Т.А. Сысоева, директор МОУ «ЛСОШ №2» О.Ю. Патрикеева и наш гость начальник Главного управления «Государственной инспекции по надзору за техническим состоянием самоходных машин и других видов техники» Тверской области С.И. Умников.

С приветственным словом к участникам мероприятия обратилась Глава Лихославльского района Н. Н. Виноградова. Особо было отмечено, что Администрация района стремится поддержать все местные инициативы и стремится сделать Лихославльский район территорией здорового образа жизни, прилагает все усилия у тому, чтобы в районе шла планомерная работа по укреплению спортивной инфраструктуры.



Символическую красную ленточку перерезали Н.Н. Виноградова и С.И. Умников. После чего учителя физической культуры и юные спортсмены нашей школы выступили с показательными спортивными номерами, продемонстрировав отличную спортивную подготовку.



Открытие площадки имеет огромное для всех значение. В её функционировании - перспектива на дальнейшее развитие и твердая уверенность в завтрашнем дне.

Анна Агафонова, ученица 11 класса.

День солидарности в борьбе с терроризмом

День солидарности в борьбе с терроризмом ежегодно отмечается в России 3 сентября и связан с террористическим актом, который произошёл в Беслане с 1 по 3 сентября 2004 года.

В этом году, я для пятиклассников подготовила классный час о детях - заложниках, которые пережили эти страшные три дня. Я напомнила ребятам, чем опасны действия террористов, что их главная цель – запугать народ, посеять недоверие у жителей страны. Они безжалостные, жестокие, их не трогают слёзы детей.



Во время беседы, я напомнила, что мишенью для террористов стали дети. Их загнали в душный спортивный зал, где заложники находились в течение трёх дней, в душном помещении, в тесноте, без воды. Каждый, кто пытался выразить своё недовольство – расстреливали на месте.

Учителю физкультуры Ивану Каниди, греку по национальности было 74 года, бандиты, уважая его возраст, предложили уйти из школы, но он остался со своими учениками, поддерживал их, а когда дети стали погибать без воды, он добился разрешения сходить за водой. Возможно, два ведра воды, принесённые учителем, спасли кому – то жизнь. Когда прогремели взрывы и дети стали выбегать из школы, Иван Константинович встал перед террористом и собой закрыл детей от выстрелов. Он вступил в схватку с террористом, держался за автомат, направляя очередь в потолок, что позволила школьникам выбежать из здания, разозлившись, бандит стал стрелять в учителя из пистолета. Позже в теле педагога будет найдено 10 пуль. Греческая Республика наградила Ивана Каниди, Орденом Золотого Феникса (Высшая награда Греции), а так же медалью "Спешите делать добро", к сожалению, посмертно.

Среди заложников был семилетний Георгий Ильин, он стал известен всему миру. Боец спецназа вынес мальчика из горящей школы на руках. Он был раздет, голодный. После того, как его поставили на ноги, он стиснул кулаки и изо всех сил закричал. Именно этот момент кто – то запечатлел на фото. Снимок облетел весь мир, маленький мальчик стал символом борьбы с терроризмом.



В 2006 году скульптор Венди Ренцо Жарно возвел по этому снимку мемориал «Плач Георгия» в Сан-Марино. Бронзовая скульптура передает ощущения ужаса и отчаяния, этот памятник жертвам терактов стал одним из самых известных.

Сегодня Георгию 23 года. В интервью «Российской газете» мужчина рассказал, что долго выбирал, где хочет работать: в спецназе или в больнице, и в итоге выбрал медицину, «Врач - это тот же спецназовец. Только спасать людей ему приходится чаще. И девиз у них общий: "Никто, кроме нас!"

Сейчас он работает медбратом, помогает в красной зоне госпиталя бороться с COVID-19. «Пережившего Беслан разве что может испугать? А если серьезно, кто, кроме нас, будет спасать людей? В принципе все, кто согласился работать в карантине, тогда понимали, что при постоянном общении с больными, коронавирус найдет способ прокрасться в организм», - объяснил Георгий.



Ребята посмотрели видеоролик на песню Светланы Копыловой «Город Ангелов», почтили минутой молчания память жертв теракта в Беслане.

С.В. Зверева, учитель истории.

Немецкий – первый второй иностранный язык



Высказывания в пользу немецкого языка:

- Возможности мозга российских детей не ниже, чем возможности детей из других стран.
- Знание более одного языка расширяет возможности человеческой памяти, повышает обучаемость человека.

- Научить невозможно, а самому научиться реально.
- Обучение происходит в движении.
- Много похожих слов, дети имеют опыт изучения иностранного языка.
- Не надо настраивать детей сразу на плохой результат.
- Есть возможность изучать немецкий язык онлайн (Детский немецкий онлайн-университет).
- Бизнес «ушел» в интернет. Знание немецкого языка расширяет круг клиентов.
- Наличие Международного школьного обмена со школами Германии и прием немецких друзей у себя.
- Предоставление детям больше возможностей для их будущего.



Причины изучать второй иностранный язык.

- Тренируется мозг ребёнка, развиваются познавательные умения, развивается память, внимание, мышление, кругозор и, как следствие, становятся выше интеллектуальные способности, повышается успешность в школе, ориентация ребёнка в окружающем мире, память сохраняется до преклонного возраста,
- Благоприятное влияние на развитие родной речи,
- Более интересная жизнь,
- Способность к коммуникации,
- Допуск к информации на немецком языке,
- Преимущества на рынке труда.



Мы не знаем, какой жизненный путь выберет наш ребёнок, однако, нужно ли лишать его многих возможностей в будущем, отказывая ему сейчас в настоящем в праве развиваться и расширять свой кругозор, изучая второй иностранный язык. В своё время немецкая актриса Марлен Дитрих говорила: «Что бы ты ни делал для своих детей, в определённом возрасте они упрекнут тебя за это. Единственное, на чём можно настаивать, так это на изучении иностранных языков. Это они тебе простят».

М.В. Журавлева, учитель немецкого языка.

Первые дни ребёнка в школе



Уважаемые родители!

Первого сентября ваш ребенок стал первоклассником. Первый год учебы - год новых знакомств, привыкания к одноклассникам и учителям, год творческих успехов и

познания неизвестного. Учитесь вместе с ребенком, объединяйтесь с ним против трудностей, станьте союзником, а не противником или сторонним наблюдателем школьной жизни. Верьте в ребенка, верьте в учителя. Помните, Ваши дети - это не Вы в школьные годы, это другие люди со своими проблемами, трудностями, радостями и со своей жизнью. Любите их такими, какие они есть и все у Вас получится!



Школа – это не страшно!

Робость и неуверенность перед школой возникает у большинства детей младшего школьного возраста, многие не хотят идти в школу. И лучше, чем родители уладить эту проблему никто не сможет. Терпение и доброжелательность, эмоциональная поддержка и похвала, любовь и участие родителей – залог успешной адаптации первоклассника.

Первоклассник еще слишком мал, чтобы преодолевать школьные трудности в одиночку. Еще многое зависит от нас, взрослых, от нашей поддержки, от участливости первого учителя и внимания родителей. Рекомендаций, которые помогут ребенку более успешно адаптироваться к школе, очень много, мы остановимся на тех, которые под силу любому любящему родителю.

Родитель может помочь ребенку правильно организовать его время. Важен разумный режим дня. С момента просыпания у ребёнка должно быть хорошее самочувствие и приподнятое настроение, для этого родителям необходимо предусмотреть следующие моменты:

-Утром поднимите ребёнка пораньше, чтобы неторопливо, спокойно собраться в школу. Помните: спешка усиливает тревожность.

-Постарайтесь накормить ребёнка его любимым блюдом. Вкусная, съеденная с удовольствием пища поднимает настроение.

-Одежда, в которую вы нарядили ребёнка, должна нравиться не только вам, но и ему самому, при этом она должна быть максимально удобной, чтобы он не чувствовал себя в ней неловко. Когда человек себе нравится, он чувствует себя увереннее.

Пусть школа для вашего ребёнка будет дверью в сказку!



Памятка родителям первоклассника:

1. Одинаково не правы как те родители, которые предоставляют первоклашке полную самостоятельность, так и те, которые устанавливают тотальный контроль над всей его деятельностью.

«Уроки задают тебе, ты их и делай», - заявляет усталая мама, приходя с работы поздним вечером. Услышав подобную фразу, ребенок ощущает ваше глубокое равнодушие к своим нуждам.

«Ну, что нам сегодня задано?» - спрашивает бабушка, распаковывая портфель и листая страницы учебника. В такой ситуации первоклашка скоро придет к выводу, что учеба больше нужна взрослым, и они сами все сделают, нечего даже напрягаться.

Лучший вариант – сидеть рядом с ребенком, наблюдать за его работой, быть готовым помочь, но не вмешиваться без его просьбы. После выполнения задания спокойно спросите ребенка, доволен ли он своей работой, что получилось хорошо, а что – не очень.

2. За уроки нужно садиться через час-полтора после возвращения из школы, когда ребенок уже слегка отдохнул, но еще не успел перевозбудиться от домашних игр и развлечений.

3. Между выполнением уроков следует делать перерывы. 15-20 минут занятий – 5 минут отдыха.

4. Чередуйте устные и письменные задания. Начинайте приготовление уроков с самых трудоемких или тех, что даются ученику тяжелее остальных.

5. Очень важно приучить ребенка к самоконтролю. После выполнения задания попросите сына или дочь проверить написанное. Если он сам нашел и исправил ошибку – обязательно похвалите! Лишь когда самопроверка войдет в привычку, можно прекратить напоминать.

6. Ошибки ребенка не должны вас раздражать, они должны удивлять. Дайте ребенку почувствовать вашу уверенность в его успехе. Не ругайте за ошибки, не восклицайте: «Мы столько раз писали это слово, а ты опять пишешь неправильно!» Лучше удивитесь: «Ой! Как же это получилось?»

7. Встречая ребенка из школы, постарайтесь усилить в нем положительные впечатления и не акцентировать внимание на негативных.

Поставьте вопрос так: «Что сегодня было хорошего? Что было самое интересное?»

8. После выполнения уроков похвалите ребенка: «Ты сегодня так быстро и хорошо все сделал!» Радуйтесь его успехам и новым знаниям: «Неужели ты уже знаешь, как решать такие сложные задачи?»

9. Ключ к успеху – понимание трудностей ребенка и спокойная родительская уверенность в его возможностях.

С такой поддержкой ребенок будет чувствовать себя в безопасности и легче справится с любыми сложностями.

10. Перед сном шепните ребенку на ушко: «Я так счастлива, что ты у меня есть!»

Педагогические и практические рекомендации родителям

Школа с самого первого дня ставит перед новоявленным учеником целый ряд задач, требующих от него мобилизации всех своих физических и интеллектуальных возможностей. В первые дни первоклассники сталкиваются с трудностями, которые им необходимо помочь преодолеть.

Практические советы для родителей в период адаптации ребенка к школе:

1. Покой и сон. Необходимо не просто поддерживать хрупкую нервную систему школьника, но и давать ей полноценный отдых. Поэтому первоклассникам необходимо спать не менее 9 часов в сутки.

2. Чувство защищенности, благодаря любимой игрушке. Данный прием аналогичен тому, который многие родители использовали при адаптации ребенка к детскому саду. Ребенку не нужно запрещать брать с собой любимую игрушку. Она поможет ему чувствовать себя защищенным. Однако ребенку необходимо объяснить, что играть на уроках нельзя.

3. Домашние задания – вместе. Большинство родителей совершают ошибку, считая, что раз ребенок уже школьник, то он уже самостоятельный. В первые месяцы ребенка необходимо приучать к самостоятельности, учить правильно организовывать свое время, то есть необходимо делать домашние задания вместе с ним.

4. Твердый распорядок дня. Необходимо установить такой распорядок дня, чтобы ребенок успел, и отдохнуть, и выполнить домашнее задание. С первых дней учебы нужно приучать ребенка к такому распорядку.

5. Специальная зарядка. Практически каждому первокласснику очень сложно выдержать весь урок неподвижно. Поэтому после школы необходимо приучать ребенка к выполнению ряда гимнастических упражнений, которые так же направлены и на сохранение его осанки.

Педагогические советы для родителей в период адаптации ребенка к школе:

1. Важно подмечать любые изменения в поведении ребенка. Это поможет понять, как проходит процесс адаптации, есть ли у ребенка проблемы, помочь их решить.

2. Терпение. В общении с ребенком необходимо не выражать негативных эмоций, особенно если ему что-то не дается по учебе, возникают сложности с поведением в школе. Важно спокойно объяснять и разбирать сложные ситуации.
3. Помощь в принятии «позиции школьника». Перед школой и в первые дни в школе необходимо ненавязчиво вести с ребенком беседы о нужности и важности получения образования.
4. Никогда нельзя сравнивать результаты ребенка с достижениями его одноклассников. Допустимо только сравнение его собственных успехов и достижений.
5. Обращать и замечать все успехи и достижения ребенка, даже если они незначительны. Обсуждать и анализировать неудачи.
6. Необходимость психологической поддержки. Ребенок должен быть уверен, что дома его уважают и любят, несмотря на все школьные неприятности и трудности.
7. Таким образом, первые дни в школе являются важным этапом в жизни каждого ребенка. Именно в этот период от взрослых (учителя и родителей) зависит какое отношение к учебе и школе у ребенка сложится. Ребенку в это время очень нужна и важна поддержка со стороны взрослых.



Мы от всей души желаем вам успеха!

А.С. Снеткова, учитель начальных классов, школьный психолог.

Адаптация пятиклассников

Психологические и психофизиологические исследования свидетельствуют, что в начале обучения в пятом классе школьники переживают период адаптации к новым

условиям обучения, во многом сходный с тем, который был характерен для начала обучения в первом классе.

Резкое изменение условий обучения, разнообразие и качественное усложнение требований, предъявляемых к школьнику разными учителями, и даже смена позиции "старшего" в начальной школе на "самого маленького" в средней — все это является довольно серьезным испытанием для психики школьника.

В адаптационный период дети могут стать более тревожными, робкими или, напротив, "развязными", чрезмерно шумными, суетливыми. У них может снизиться работоспособность, они могут стать забывчивыми, неорганизованными, иногда нарушается сон, аппетит... Подобные отклонения в той или иной форме характерны примерно для 70–80% школьников.

У большинства детей подобные отклонения исчезают, как правило, через 2–4 недели после начала учебы. Однако есть дети, у которых процесс адаптации затягивается на 2–3 месяца и даже больше.

С адаптационным периодом часто связаны и заболевания детей. Подобные заболевания носят психосоматический характер.

В период адаптации важно обеспечить ребенку спокойную, щадящую обстановку, четкий режим, то есть сделать так, чтобы пятиклассник постоянно ощущал поддержку и помощь со стороны родителей.

Что же может затруднить адаптацию детей к средней школе? Прежде всего, это рассогласованность, даже противоречивость требований разных педагогов. Школьник впервые оказывается в ситуации множественности требований и, если он научится учитывать эти требования, соотносить их, преодолевать связанные с этим трудности, то овладеет умением, необходимым для взрослой жизни.

Поэтому надо, чтобы родители объяснили, с чем связаны эти различия в требованиях и помогли подростку справиться с возникающими трудностями.

Трудности у пятиклассников может вызывать и необходимость на каждом уроке приспосабливаться к своеобразному темпу, особенностям речи, стилю преподавания каждого учителя.

У некоторых пятиклассников возникает ощущение одиночества: никому из взрослых в школе они не нужны. Другие, наоборот, от внезапной свободы - бегают по школе, исследуя "тайные уголки", иногда даже задирают ребят из старших классов.

Иногда за одной и той же формой поведения (например, посещение первого класса, в котором работает бывшая учительница) скрываются совершенно разные потребности и мотивы. Это может быть желание вновь оказаться в знакомой, привычной ситуации, когда тебя знают, о тебе думают. Но может быть и стремление утвердить себя как "старшего", "выросшего", того, кто может опекать малышей.

Помощь родителей на первых порах нередко нужна школьникам и в подготовке домашних заданий (даже если в начальной школе дети делали уроки самостоятельно), и в преодолении трудностей в учебе, которые нередко возникают на первых этапах обучения в средней школе.

Следует обратить внимание родителей на то, что ухудшение успеваемости в значительной степени связано с особенностями адаптационного периода.

От вашей поддержки ребенка зависит многое: насколько быстро приспособится он к новым нагрузкам и новой обстановке, останется ли прежней его самооценка...

Памятка для родителей «Ваш ребенок – пятиклассник»

1. Первое условие школьного успеха пятиклассника – безусловное принятие ребенка, несмотря на неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться.
2. Обязательное проявление родителями интереса к школе, классу, в котором учится ребенок, к каждому прожитому им школьному дню. Неформальное общение со своим ребенком после прошедшего школьного дня.
3. Обязательное знакомство с его одноклассниками и возможность общения ребят после школы.
4. Недопустимость физических мер воздействия, запугивания, критики в адрес ребенка, особенно в присутствии других людей (бабушек, дедушек, сверстников).

5. Учет темперамента ребенка в период адаптации к школьному обучению. Медлительные и малообщительные дети гораздо труднее привыкают к классу, быстро теряют к нему интерес, если чувствуют со стороны взрослых и сверстников непонимание.
6. Предоставление ребенку самостоятельности в учебной работе и организация обоснованного контроля за его учебной деятельностью.
7. Поощрение ребенка, и не только за учебные успехи. Моральное стимулирование достижений ребенка.
8. Необходимость смены учебной деятельности ребенка дома, создание условий для двигательной активности детей между выполнением домашних заданий.
9. Обязательное введение в рацион ребенка витаминных препаратов, фруктов и овощей; организация правильного питания.

Известный педагог и психолог Симон Соловейчик в одной из своих книг опубликовал правила, которые могут помочь родителям подготовить ребенка к самостоятельной жизни среди своих одноклассников в школе во время адаптационного периода. Родителям необходимо объяснить эти правила ребенку и с их помощью готовить ребенка к взрослой жизни:

1. Не отнимай чужого, но и свое не отдавай.
2. Попросили – дай, пытаются отнять – старайся защищаться.
3. Не дерись без причины.
4. Зовут играть – иди, не зовут – спроси разрешения играть вместе, это не стыдно.
5. Играй честно, не подводи своих товарищей.
6. Будь внимателен везде, где нужно проявить внимательность.
7. Из-за отметок не плачь, будь гордым. С учителем из-за отметок не спорь и на учителя за отметки не обижайся. Старайся все делать вовремя и думай о хороших результатах, они обязательно у тебя будут.
8. Не ябедничай и не наговаривай ни на кого.

9. Старайся быть аккуратным.

10. Почаще говори: давай дружить, давай играть, давай вместе пойдем домой.

11. Помни! Ты не лучше всех, ты не хуже всех! Ты – неповторимый для самого себя, родителей, учителей, друзей!

Главный совет!!!

Любите своего ребёнка и принимайте его таким, какой он есть!!!

М.В. Соловьёва, учитель начальных классов, школьный психолог.

«Александр Невский. 800 лет с Россией»

В 2021 году отмечается 800-летие со Дня рождения святого благоверного князя Александра Невского. Указ о праздновании памятной даты подписал Президент России Владимир Путин.

17 сентября Министерство культуры России совместно с Правительством Тверской области провело выставочно - просветительское мероприятие «Александр Невский. 800 лет с Россией» в музейно-выставочном центре имени Л. Чайкиной Тверского областного Дома народного творчества.



Не случайно именно Тверской области выпала честь открывать выставку, которая затем отправится в путешествие по всей стране. Жизнь Александра Невского тесно связана с Верхневолжьем. Его мать родилась в Торопце, а родной брат, князь Ярослав

Ярославич, был отцом Михаила Тверского. В Торопце в 1239 году Александр Невский венчался со своей женой, полоцкой княжной Александрой Брячиславной.

Перед конференцией состоялось открытие выставки «Александр Невский. 800 лет с Россией». В выставочный проект вошли фотографии тех мест, которые так или иначе связаны с жизнью, деятельностью и почитанием великого князя. В основу экспозиции вошли цифровые копии дореволюционных фотографий, выполненных И. Ф. Барщевским.

В работе конференции приняли участие историки, сотрудники музеев из Москвы, Санкт – Петербурга, Новгорода, Пскова, Ярославля.

Статс-секретарь – заместитель Министра культуры Российской Федерации Манилова Алла Юрьевна отметила уникальность выставки, а также то, что неслучайно выставку открыли именно в Твери, ведь с Тверской землёй тесно связана жизнь Александра Ярославича, после Твери, выставка будет путешествовать по всей стране. Выставка поможет познакомиться не только с фотографиями зданий, связанных с именем Александра Невского, но и с иконами, где Великий князь представлен в образе монаха и в царской мантии.



Председатель Наблюдательного Совета Фонда содействия возрождению традиций милосердия и благотворительности «Елисаветинско-Сергиевское просветительское общество» А. В. Громова представила содержательную презентацию «Святой благоверный князь Александр Невский – небесный покровитель Александра III».

Анна Витальевна собрала фотографии храмов, которые были построены в честь чудесного спасения императора во время крушения поезда у станции Борки в 1888 году. Оказывается храмы, посвящённые Александру Невскому, были возведены не только на территории Российской империи, но и по всему миру.

В торжественном мероприятии принял участие митрополит Тверской и Кашинский Амвросий, который обратился с приветственным словом ко всем участникам конференции. «Для меня является важным тот факт, что торжества, посвященные этому великому человеку, начинаются с Тверской земли, - признался владыка. - Об Александре Невском мы должны говорить не только как о великом князе и победоносном герое. Для нас он, прежде всего, святой Христовой Церкви. Все силы свои и жизнь князь Александр отдал на служение Русской Церкви, ограждая Ее от посягательства католических миссионеров. Свою личную жизнь он всегда соотносил с Евангелием».

Доктор теологии, руководитель Управления проектов Патриаршего совета по культуре Паласио Мигель напоминая о значимости сохранения памяти о Великом князе, подчеркнул, что храмы Александра Невского возведены на всех континентах, за исключением Латинской Америки и Австралии.

Все представленные на конференции доклады были интересны и содержательны. А закончить рассказ о конференции хочу словами нашего Губернатора И. М. Рудени, которые он сказал на заседании оргкомитета по подготовке к проведению юбилейных мероприятий, посвящённых 800-летию со дня рождения святого князя Александра Невского: «В евангельской истине сказано: «Нет больше той любви, как если кто положит душу свою за друзей своих». Этой истине следовали и князь Александр Невский, и его потомок, князь Михаил Тверской. На тверской земле свято чтут их память».

С. В. Зверева, учитель истории.



Что нужно делать в период активной циркуляции возбудителей гриппа, коронавирусной инфекции и других возбудителей острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) для того, чтобы предотвратить собственное заражение и обезопасить окружающих, если заболели вы?

Возбудители всех этих заболеваний высоко заразны и передаются преимущественно воздушно-капельным путем.

При чихании и кашле в воздухе вокруг больного человека распространяются микрокапли его слюны, мокроты и респираторных выделений, которые содержат вирусы. Более крупные капли оседают на окружающих предметах, и поверхностях, мелкие - долго находятся в воздухе и переносятся на расстояния до нескольких сот метров, при этом вирусы сохраняют способность к заражению от нескольких часов до нескольких дней. Основные меры гигиенической профилактики направлены на предотвращение контакта здоровых людей с содержащими вирусы частицами выделений больного человека.

Каковы симптомы заболевания, вызванного коронавирусом?

- Чувство усталости
- Затруднённое дыхание
- Высокая температура
- Кашель и / или боль в горле

Симптомы во многом сходны со многими респираторными заболеваниями, часто имитируют обычную простуду, могут походить на грипп.

Как защитить себя от заражения?

1. Самое важное, что можно сделать, чтобы защитить себя, — это поддерживать чистоту рук и поверхностей.
2. Держите руки в чистоте, часто мойте их водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство.
3. Также старайтесь не касаться рта, носа или глаз немытыми руками (обычно такие прикосновения неосознанно свершаются нами в среднем 15 раз в час).
4. Носите с собой дезинфицирующее средство для рук, чтобы в любой обстановке вы могли очистить руки.
5. Всегда мойте руки перед едой.
6. Будьте особенно осторожны, когда находитесь в людных местах, аэропортах и других системах общественного транспорта. Максимально сократите прикосновения к находящимся в таких местах поверхностям и предметам, и не касайтесь лица.
7. Носите с собой одноразовые салфетки и всегда прикрывайте нос и рот, когда вы кашляете или чихаете, и обязательно утилизируйте их после использования.
8. Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы.
9. Избегайте приветственных рукопожатий и поцелуев в щеку, пока эпидемиологическая ситуация не стабилизируется.
10. Регулярно очищайте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера, панели оргтехники общего использования, экран смартфона, пульта, дверные ручки и поручни).

Вирусы гриппа и коронавирусной инфекции вызывают у человека респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного (сезонного) гриппа. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста. Предрасположены к заболеванию: пожилые люди, маленькие дети, беременные

женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями), и с ослабленным иммунитетом.



1. ПРАВИЛО. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками.

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

2. ПРАВИЛО. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно -капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа и коронавирус распространяются этими путями.

Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

Избегая излишние поездки и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

3. ПРАВИЛО. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте

здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

4. ПРАВИЛО . ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса.

Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

- при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
- при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

5. ПРАВИЛО. НОСИТЬ МАСКУ

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов. Стоимость этих масок различная, из-за различной пропитки. Но нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать дважды сами себя. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску - непринципиально.

Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- не используйте вторично одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.

Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе.

Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.

Вместе с тем, медики напоминают, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.

6. ПРАВИЛО. ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.

Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

7. ПРАВИЛО. ЗНАТЬ СИМПТОМЫ ГРИППА/КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

Высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит.

В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.

8. ПРАВИЛО. ЗНАТЬ ОСЛОЖНЕНИЯ ИНФЕКЦИИ

Среди осложнений лидирует вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких.

Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

9. ПРАВИЛО. ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ/КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

Вызовите врача.

Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.

Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.

Часто проветривайте помещение.

Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми

моющими средствами.

Часто мойте руки с мылом.

Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.).

Ухаживать за больным должен только один член семьи.



Будьте здоровы!

В.Н. Космакова, школьный фельдшер.