

ШКОЛА today...



Выпуск №5 (февраль—март
2020г.)

В этом выпуске:

23 ФЕВРАЛЯ— 2
День Защитни-
ков Отечества

Международ- 3
ный женский
день

Весна—время 4
болезней

Коронавирус и 5
самоизоляция

Письмо редакто- 6
ра

Вот-вот

сойдет

снег, за-

журчат

ручьи, на

деревьях

набухнут

почки.



Февраль

Пн	Вт	Ср	Ч	Пт	Сб	Вс
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	

Март

Пн	Вт	Ср	Ч	Пт	Сб	Вс
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

23 ФЕВРАЛЯ—День Защитников Отечества

День защитника Отечества имеет богатую и славную историю, но во все времена он был и остается символом мужества и достоинства, призванный формировать эмоционально-волевые качества обучающихся, воспитать стремление к сохранению и преумножению военного, исторического и культурного наследия.

Накануне 23 февраля в школе прошли праздничные мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества.

Девочки поздравляли одноклассников, а женская часть коллектива МОУ «СОШ 39» поздравляла наших дорогих педагогов мужчин.

Звучали стихи, песни о войне. Память павших на полях сражений почтили Минутой молчания.

Юнкоры 7-х классов



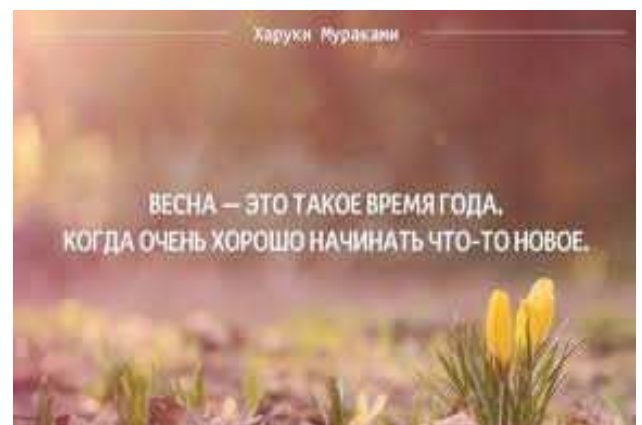
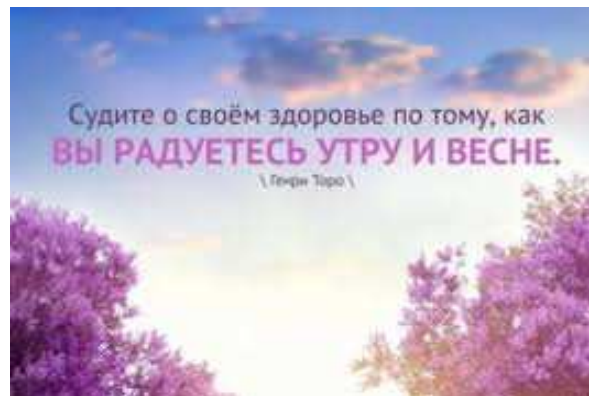
Весна—

Вот-вот сойдет снег, зажурчат ручьи, на деревьях набухнут почки. Казалось бы, самое время жить и радоваться – но, увы, очень скоро многие из нас почувствуют себя скверно.

Ура! Потепление, которого большинство граждан всегда ждут с таким нетерпением, наконец-то идет! И пусть еще довольно холодно, но солнце уже светит совсем по-другому, чем пару недель назад. По-весеннему. Совсем скоро сойдет снег, зажурчат ручьи, запоют птички, на деревьях набухнут почки... Казалось бы, самое время жить и радоваться – но, к сожалению, очень скоро многие из нас почувствуют себя не в своей тарелке: появится усталость, раздражительность, начнет падать работоспособность, по ночам будет мучить бессонница, обострятся многие хронические заболевания. Увы, увы, далеко не всех весна "греет". Возникает закономерный вопрос: **почему вместо пробуждения к жизни, которое присуще природе весной, у человека пробуждаются болячки?** А дело-то, оказывается, в том, что в период биологической весны в организме нарушается согласование биоритмов различных органов и систем. Это связано с тем, что весной происходит переход от минимального уровня общей активности к максимальному, проще говоря, переход от биологической зимы к биологическому лету. Кроме того, весной происходит генетическая перестройка ритмов активности ферментов и гормонов желудочно-кишечного тракта, что может быть связано с исторически сложившейся весенней перестройкой человеческого рациона. И, конечно, большую роль в нашем самочувствии играет авитаминоз. Значит, чтобы встретить весну с радостью в сердце и без болячек, надо предпринять определенные меры. Сделать это не так уж и сложно. **Одно из условий избавления от весеннего недомогания – поворот к здоровому образу жизни: частые прогулки на свежем воздухе, правильное питание, умеренная физическая нагрузка.** И второе, что нужно обязательно сделать – **насытить организм витаминами.** Весной лучше приналечь на овощи. Специалисты советуют употреблять в это время в пищу как можно больше зелени: петрушки, укропа, зеле-

ного лука. И тогда никакие весенние обострения не будут вам страшны. Ну и, разумеется, **старайтесь поменьше торчать перед телевизором или за компьютером и побольше бывать на свежем воздухе.** И весна будет вам в радость, ведь это такое прекрасное время!

Кравчук Макар 7в класс



Коронавирус и самоизоляция

К сожалению, бывает так, что как бы люди ни придумывали защиту от всевозможных болезней, вирусы и бактерии находят способ нарушить покой человеческой цивилизации. Так вновь случилось в 2020 году. На этот раз «разбушевался» вирус, известный под названием «коронавирус».

ЧТО ТАКОЕ КОРОНАВИРУС?

Коронавирусы – обширное семейство вирусов, которые могут вызывать заболевание у человека или животных. Известно, что некоторые коронавирусы способны вызывать у человека респираторные инфекции от обычной простуды до более серьезных патологических состояний, таких как ближневосточный респираторный синдром (БВРС) и тяжелый острый респираторный синдром (ТОРС). Последний из открытых коронавирусов вызывает заболевание, получившее название COVID-19.

ЧТО ТАКОЕ COVID-19?

COVID-19 – инфекционное заболевание, вызванное последним из открытых вирусов семейства коронавирусов. До вспышки инфекции в Ухане, Китай, в декабре 2019 г. о новом вирусе и вызываемом им заболевании известно не было. Сегодня вспышка COVID-19 переросла в пандемию, охватившую многие страны мира.

КАКОВЫ СИМПТОМЫ COVID-19?

К наиболее распространенным симптомам COVID-19 относятся повышение температуры тела, сухой кашель и утомляемость. К более редким симптомам относятся боли в суставах и мышцах, заложенность носа, головная боль, конъюнктивит, боль в горле, диарея, потеря вкусовых ощущений или обоняния, сыпь и изменение цвета кожи на пальцах рук и ног. Как правило, эти симптомы развиваются постепенно и носят слабо выраженный характер. Большинство заболевших (около 80%) выздоравливают спонтанно без необходимости в госпитализации. Примерно в одном из пяти случаев заболевание COVID-19 протекает в тяжелой форме с развитием дыхательной недостаточности. У пожилых людей, а также лиц с сопутствующими заболеваниями, например гипертонией, заболеваниями сердца или легких, диабетом или раком, вероятность тяжелого течения заболевания выше. Тем не менее заразиться COVID-19 и тяжело заболеть может каждый. Людям в любом возрасте следует незамедлительно обращаться за медицинской помощью в случае наличия повышенной температуры тела и/или кашля, сопровождающихся затрудненным дыханием/одышкой, болью/ощущением заложенности в грудной клетке, нарушениями речи или движения. По возможности рекомендуется вызвать врача по телефону или предварительно позвонить в больницу, что позволит направить пациента в профильное медицинское учреждение.

ЧТО ОЗНАЧАЕТ «САМОИЗОЛЯЦИЯ»?

Самоизоляция – важная профилактическая мера, принимаемая самостоятельно людьми с симптомами COVID-19 для предупреждения заражения окружающих, в том числе членов семьи.

При самоизоляции человек с повышенной температурой тела, кашлем или другими симптомами COVID-19 остается дома и не выходит на работу, учебу или в общественные места. Это может делаться добровольно или по рекомендации врача.

От ре-



Письмо редактора

Штучный товар

Дорогие читатели! Хочу поздравить Вас с прошедшими праздниками и пожелать всего самого доброго и чудесного! Чтоб в любое время в Вашей жизни всегда было место радостным моментам. Хоть и недавно человечество столкнулось с неприятностью, всем нам известной, мы с корреспондентами газеты «Школа today...» уверены: все обойдется! Читайте нашу школьную газету! Ее можно встретить на стенде в холле второго этажа школы, у учителей начальной школы, а также в распечатанном виде в библиотеке школы. Нам очень важно, чтоб газета находила своего читателя! Мы стараемся для Вас.



С уважением, главный редактор Горбань Д.С.

Школьная газета «Школа today...»

Учредитель: МОУ «Средняя общеобразовательная школа №39»

Ответственная за выпуск: Горбань Д.С.

Наш адрес: 185033, г. Петрозаводск, ул. Нойбранденбургская, 15.

E-mail: sch-39@yandex.ru

Тираж: 10 экз.