

МЫ ВМЕСТЕ

**27 января – день
СНЯТИЯ БЛОКАДЫ ЛЕНИНГРАДА**



Итоги Акции «Открытие на парадной»

С 11-25.01.2016 в школе проходила Акция «Открытие на парадной», посвящённая Дню снятия Блокады Ленинграда. Обучающиеся вместе с педагогами на уроках ручного труда изготовили поздравительные открытки. Было изготовлено 30 открыток. Воспитатели ГПД с ребятами украсили открытками двери подъездов домов Кировского района.



Линейка посвященная снятию блокады Ленинграда

28 января учащиеся старших классов, под руководством учителей: Краюхиной А.В. и Лисенковой М.В. провели линейку, посвященную Дню снятия блокады Ленинграда.

Блокада Ленинграда – одна из трагических и героических страниц в истории Великой Отечественной войны. 900 дней и ночей ленинградцы, изолированные от всего мира, жили в настоящем аду, между жизнью и смертью. 27 января 1944 года, в честь разгрома фашистских войск под Ленинградом, над Невой прозвучали залпы торжественного салюта.



Спортивные достижения

27 января 2016 года учащиеся школы: Дроздов Дмитрий, Семенов Иван, Плавкова Ирина, Мирошниченко Татьяна и член ШСК "Гармония" Никитин Михаил приняли участие в VIII Спартакиаде Кировского района Санкт-Петербурга по программе -лыжные гонки. По завершению лыжных гонок, пока подсчитывались результаты, организаторы соревнований - Отдел адаптивной физкультуры СПб ГБУ "ЦФК и С "Нарвская застава" угостили всех участников горячим чаем и печеньем.

Итоги соревнований:

Дроздов Д., Плавкова И., Никитин М. - 1 место.

Семенов И., Мирошниченко Т. - 2 место.

В командном зачете ребята заняли 2 место.

Независимо от результатов все участники лыжных гонок были награждены сладкими призами. Ответственными за участие учащихся школы 565 в соревнованиях по лыжным гонкам: Дмитриев Р.Б., Поштаков П.М.



С 25 по 29 января 2016 г. проходила

III Спартакиада Школы по спортивным играм по настольному теннису среди учащихся.

Результаты:

Мальчики:

- 1 место Бахвалов Ильяс
- 2 место Журавлев Андрей
- 3 место Семенов Иван

Девочки:

- 1 место Мирошниченко Татьяна
- 2 место Смальцер Альбина
- 3 место Фильчева Анастасия



ПОЗДРАВЛЯЕМ победителей!



24 января 2016 года члены ШСК "Гармония" (Педагоги: Дмитриев Р.Б., Михайлов Е.А., Михайлова Е.А. Учащиеся школы: Семенов И., Дроздов Д., Кухтевич В. Воспитанник Детского центра 10: Евсеев И.) ездили в п. Шапки. На лыжах они прошли дистанцию в 5, 10, 15 км. Так держать!



ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВ***вне периода эпидемий**

1. Рациональное сбалансированное питание с включением натуральных соков, овощей, фруктов, природных фитонцидов. Желательно, чтобы рацион включал смородину, киви, цитрусовые, квашеную капусту, отвар шиповника, т.к. эти продукты богаты витамином С.
2. Закаливание: хождение босиком, обтирание, обливание, контрастный душ.
3. Соблюдение режима дня, ежедневные прогулки на свежем воздухе, ночной сон не менее 8 часов.

в период повышенной заболеваемости гриппом и ОРВИ

1. Находясь дома или в офисе, проветривайте помещение, чтобы снизить концентрацию вирусов в воздухе.
2. Чаще делайте влажную уборку с применением дезинфицирующих средств.
3. Избегайте мест скопления большого количества людей.
4. При общении старайтесь держать дистанцию с собеседником не менее 1 м (на расстоянии вытянутой руки).
5. Следите за чистотой рук, избегайте тактильного контакта с потенциально опасными предметами, особенно в местах общего пользования, такими как прилавки в магазинах, ручки и поручни в общественном транспорте. Если это не удастся, чаще мойте руки с мылом или протирайте их специальными дезинфицирующими средствами.
6. Старайтесь не прикасаться руками к носу, рту и глазам.
7. В течение дня 2-3 раза промывайте полость носа изотоническими солевыми растворами.
8. Пользуйтесь одноразовыми бумажными платками, а не многоразовыми тканевыми.
9. Носите маску, не забывая менять ее через каждые 4 часа, поскольку ткань имеет свойство накапливать вирусы.

Немедикаментозная терапия

- Соблюдение постельного режима в течение всего периода лихорадки и интоксикации.
- Обильное питье (до 1,5 – 2 л в день) для уменьшения интоксикации в виде горячего чая, щелочных минеральных вод, клюквенного или брусничного морса.
- Обогащение витаминами С и РР (черноплодная рябина, шиповник, смородина, лимон и т.д.) питание. В первые дни болезни калорийность дневного рациона следует снизить до 1600-1800 ккал. Рекомендуется частый прием пищи (6-7 раз в день) небольшими порциями преимущественно в жидком или протертом виде.

**Рекомендовано ООО «Группа РЕМЕДИУМ», 2015г.*

<4>

Редакционный совет:

Клокова Т.В., Михайлова Е.А., Горенко И.В., Егорова И.Н.