

ЛИЦЕИСТ

Издание МБОУ «Лицей №2» г.Буинска БМР РТ

Выпуск №2
Октябрь, 2022 год

УРОК МУЖЕСТВА

«Спасибо вам, что защищаете нас и нашу Родину», «Благодаря вам мы можем надеяться на светлое будущее», «Берегите себя, пожалуйста. Я верю в то, что вы выиграете в этом бою!» – такие строки написали учащиеся нашего лицея сегодня на Уроке Мужества.



В этом номере:

- ◆ Наше здоровье- 2 стр.
- ◆ Ими гордится школа - 3 стр.
- ◆ «Правила безопасного поведения учащихся»- 4 стр.

5 октября прошел долгожданный День самоуправления, которого все очень желали, и, конечно же он запомнился и понравился всем. Многие учителя и ученики любят этот день и хотят, чтобы он длился больше, так как некоторые считают, что расслабляться и "набираться опыта" надо почаще. Этот праздничный день закончился концертом, чествующим учителей лицея. Поздравляем!!!



НАШЕ ЗДОРОВЬЕ!

Что такое ГРИПП?

Что же такое-ГРИПП?

Грипп-острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа. Входит в группу острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ). В настоящее время выявлено более 2000 вариантов вируса гриппа. Ежегодно инфекционными болезнями в мире заболевают 40 млн человек, из них 90% приходится на грипп и ОРЗ.

О РАЗЛИЧИЯХ СИМПТОМОВ ГРИППА И ОРВИ

РОСПОТРЕБНАДЗОР
Единый консультационный центр
РОСПОТРЕБНАДЗОРА: 8 800 555 45 45

ГРИПП – ОПАСНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ В ГРУППЕ ОСТРЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ

РИСК ТЯЖЕЛОГО ТЕЧЕНИЯ ГРИППА И ОРВИ ЗНАЧИТЕЛЬНО ВЫШЕ:

- У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ СТАРШЕ 65 ЛЕТ
- У БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН
- У ДЕТЕЙ ДО 5 ЛЕТ
- У ЛИЦ, ИМЕЮЩИХ ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ
- У ЛИЦ С ОСЛАБЛЕННОЙ ИМУННОЙ СИСТЕМОЙ

СИМПТОМЫ ПРОСТУДЫ (ОРВИ)	СИМПТОМЫ ГРИППА
<p>Постепенное начало, лихорадка (до 38 °С), насморк с обильным слизистым отделяемым, заложенность носа, кашель, чихание, боль в горле. Обычно прогноз благоприятный, выздоровление как правило наступает через 7-10 дней, хотя симптомы могут сохраняться до 2 недель. Специфической вакцины от простуды не существует.</p>	<p>Внезапное начало, сухой, отрывистый кашель, лихорадка до 40° С, озноб, боль в мышцах, головная боль, боль в горле, заложенность носа при отсутствии отделяемого из носовых ходов, сильная усталость, которая может длиться до двух недель, возможны тошнота, рвота, диарея. При появлении первых симптомов заболевания – оставайтесь дома и вызовите врача. Самолечение недопустимо.</p>

1 ИЗ 1 НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!

РОСПОТРЕБНАДЗОР
Единый консультационный центр
РОСПОТРЕБНАДЗОРА: 8 800 555 45 45

1 ИЗ 1 ТОВАРИЩА ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ ИЛИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

- Вызовите врача.
- Выделите больному отдельную комнату. 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, лучше всего каждые два часа.
- Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.
- Выделите больному отдельную посуду для приема пищи. После использования ее необходимо дезинфицировать. Больному должно питаться отдельно от других членов семьи.
- Часто мойте руки с мылом, особенно до и после ухода за больным.
- Ухаживая за больным обязательно используйте маску и перчатки, дезинфицирующие средства.
- Ухаживая за больным должен носить только один член семьи.
- В комнате больного используйте дезинфицирующие средства, проветривайте помещения не реже 2 раз в день.

ТОЛЬКО ВРАЧ МОЖЕТ ПОСТАВИТЬ ДИАГНОЗ, НАЗНАЧИТЬ ОБСЛЕДОВАНИЕ И КОМПЬЮТЕРНУЮ ТОМОГРАФИЮ ЛЕГКИХ!

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

Подробнее на www.rosпотребнадзор.ru

ОСТОРОЖНО: ГРИПП!

РОСПОТРЕБНАДЗОР
Единый консультационный центр
РОСПОТРЕБНАДЗОРА: 8 800 555 45 45

СИМПТОМЫ ГРИППА

- РЕЗКАЯ ПОДЪЕМ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА И ОЗНОБ
- ГОЛОВНАЯ БОЛЬ
- ЛОМОТА В МЫШЦАХ И СУСТАВАХ
- БОЛЬ, ПЕРШИТЕ В ГОРЛЕ
- ОСХОЙ КАШЕЛЬ
- ОБЩЕЕ НЕДОМОГАНИЕ, СЛАБОСТЬ
- ЖЕЛТО-ОКРАШЕННЫЕ РАССТРОИТЕЛЬНЫЕ
- СВЕТЛОСКОЛЬ

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

- СДЕЛАЙТЕ ПРИВКУ ОТ ГРИППА
- ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
- РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ РУКИ
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ МАСКИ
- ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ОБЩЕНИЯ В МЕСТАХ СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ
- ИЗБЕЖАЙТЕ КОНТАКТОВ С ЗАБОЛЕВШИМИ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ

- СОБЛЮДАЙТЕ ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ
- ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА
- НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ
- ПИЙТЕ БОЛЬШЕ ЖИДКОСТИ
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОДНОРАЗОВЫЕ СИЛЬВЕСТРИКИ НАШЕ ИЛИ ЧИЖИКИ
- РЕГУЛЯРНО ПРОВЕТРИВАЙТЕ ПОМЕЩЕНИЕ

1 ИЗ 1 ПП – СИМПТОМЫ И ПРОФИЛАКТИКА

РОСПОТРЕБНАДЗОР
Единый консультационный центр
РОСПОТРЕБНАДЗОРА: 8 800 555 45 45

СИМПТОМЫ ГРИППА: жар, озноб, усталость, головная боль, насморк или заложенность носа, кашель (боль или першение в горле), боль в мышцах и суставах

ВАЖНО!

- Самолечение при гриппе недопустимо. Поставить диагноз и назначить необходимое лечение должен врач. При температуре 38-39 градусов вызовите врача на дом.
- Крайне опасно переносить грипп на ногах – это может привести к тяжелым осложнениям.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БЛИЗКИХ

ЧАЩЕ МОЙТЕ РУКИ

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ:

- Оставайтесь дома.
- Соблюдайте постельный режим.
- Выполняйте все рекомендации лечащего врача.
- При кашле или чихании прикрывайте нос и рот платком.
- Принимайте лекарства вовремя.
- Пейте как можно больше жидкости (горячий чай, клюквенный или брусничный морсы, щелочные минеральные воды).

КАК СНИЗИТЬ РИСК ЗАРАЖЕНИЯ ОКРУЖАЮЩИХ

- По возможности изолируйте больного в отдельной комнате.
- Регулярно проветривайте помещение.
- Используйте тесные контакты с людьми, которые имеют признаки заболевания (кашель, чихание).
- При уходе за больным используйте маску.

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА

- Наиболее эффективное средство защиты от гриппа – своевременная вакцинация*.
- Полноценно питайтесь, ведите здоровый образ жизни, выполняйте физическую работу.
- Мойте руки.
- Промывайте нос.
- Регулярно делайте влажную уборку помещений.
- Регулярно проветривайте и увлажняйте воздух в помещении.
- Используйте маски в общественных местах и в транспорте.
- По возможности избегайте мест массового скопления людей.
- Используйте тесные контакты с людьми, которые имеют признаки заболевания (кашель, чихание).

*Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана детям старше 6 месяцев, лицам, страдающим хроническими заболеваниями, беременным женщинам, а также лицам из групп профессионального риска – медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта. Вакцины должны производиться не 2-3 недели до начала роста заболеваемости.

Подробнее на www.rosпотребнадзор.ru

*Здоровье – это ценность и богатство,
Здоровьем людям надо дорожить!
Есть правильно, и спортом
заниматься,
И закаляться, и с зарядкою дружить.*

*Здоровый образ жизни – это сила!
Ведь без здоровья в жизни никуда.
Давайте вместе будем сильны и
красивы,
Тогда нам годы будут не беда!*

ИМИ ГОРДИТСЯ ШКОЛА!

Победители и призеры муниципального этапа олимпиады

ШКОЛЬНИКОВ

*Хусаинов Нияз (10 класс)- победитель олимпиады по английскому языку
(учитель Ахметшина Г.Ф.)*

*Егорова Валерия(10 класс)-победитель олимпиады по литературе
(учитель Мулюкова А.Ш.)*

*Ермоленко Полина(8 класс)- победитель олимпиады по искусству(МХК)
(учитель Валиахметова А.К.)*

*Хадеев Амир(7 класс)- победитель олимпиады по географии
(учитель Вишнякова З.М.)*

*Алеев Ильназ(10 класс)- призер олимпиады по физической культуре
(учитель Янышев Д.Н.)*

*Андреев Михаил(10 класс)- призер олимпиады по физической культуре
(учитель Сайфутдинов Р.С.)*

*Мошкова Арина(10 класс)-призер олимпиады по экологии
(учитель Вишнякова З.М.)*

*Сулейманова Камила(8 класс)-призер олимпиады по биологии
(учитель Каримова Л.З.)*

*Каширина Виктория(8 класс)-призер олимпиады по экологии
(учитель Вишнякова З.М.)*

*Касымова Гульназ(8 класс)-призер олимпиады по экологии
(учитель Вишнякова З.М.)*

*Байрамова Элина(7 класс)-призер олимпиады по физической культуре
(учитель Гималиев А.А.)*

*Байрамова Элина(7 класс)-призер олимпиады по биологии
(учитель Каримова Л.З.)*

*Тулякова Малика(7 класс)-призер олимпиады по биологии
(учитель Каримова Л.З.)*

*Мифтахова Диляра(7 класс)-призер олимпиады по биологии
(учитель Каримова Л.З.)*

*Ахметшин Ильназ(5 класс)-призер олимпиады по английскому языку
(учитель Измайлова Г.Ш)*

«ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ УЧАЩИХСЯ»

В преддверии осенних каникул в лицее проводились линейки с приглашением представителей правоохранительных органов. Они провели для наших лицеистов профилактическую беседу на тему «Правила безопасного поведения учащихся».



Главный редактор:
Нутфуллина А.Д.

Технические редакторы:
Каримова К.
Каширина В.
Волкова А.

Корректоры:
Хусайнов И.
Ханбиков Р.

Корреспонденты:
Шакурова С.
Павлова Д.
Запасова А.
Рахманова Д.

Дизайнеры:
Габитова Л.
Болога Р.
Васина Л.

Фотографы:
Залялова И.
Леванович Б.
Галиакберов Р



Адрес: РТ, Буинский район, г.Буинск, ул.Ефремова, д.148

Телефон: 8(84374)3-12-57

E-mail: bua_liceum@mail.ru