

Новости

03.02.2025

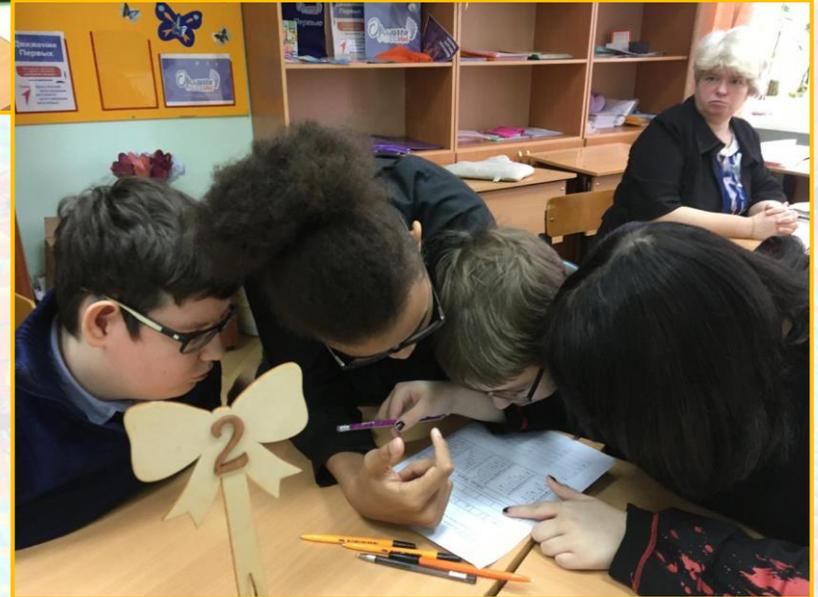
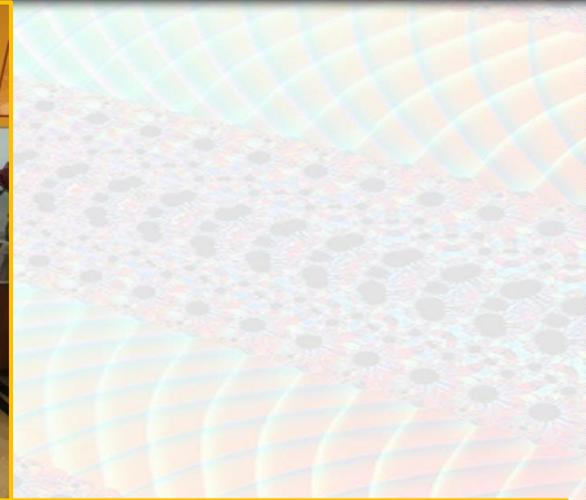
ОГКОУ
«Ивановская школа-
интернат №2»

День снятия блокады Ленинграда

Учебная неделя только началась, а в школе уже произошло несколько важных мероприятий. Но обо всем по порядку. 27 января отмечается День снятия блокады Ленинграда. 27 января 1944 года считается днём полного освобождения города. 872 дня голода, холода, отчаяния, страха, веры и надежды. Все меньше живых свидетелей той блокады. Нам, потомкам, остаётся только хранить память о тех непростых временах, выпавших на долю ленинградцев. Уроки памяти прошли накануне: ребята узнали для себя что-то новое, смогли переоценить существующие стереотипы и ещё раз вспомнить события давних лет, забывать которые мы не имеем право!

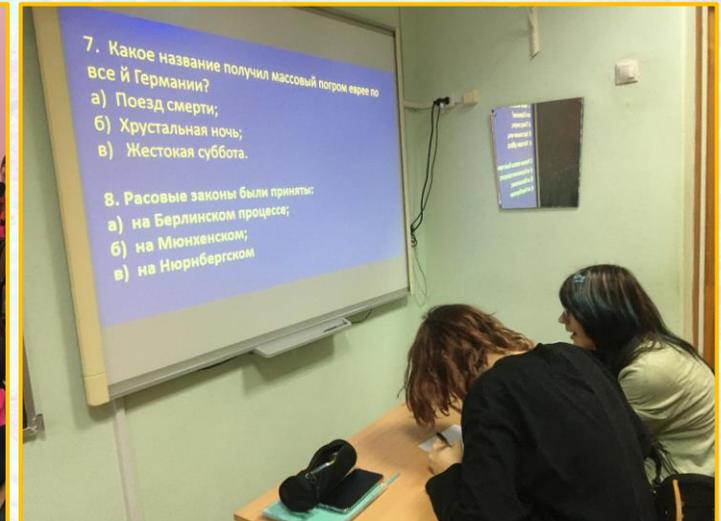


День снятия блокады Ленинграда



Международный день памяти жертв холокоста

Ещё один трагический день памяти приходится на **27 января** - Международный день памяти жертв холокоста. 27 января 1945 года советскими войсками был освобождён крупнейший нацистский концентрационный лагерь Освенцим, где погибли более миллиона человек, преимущественно евреев. Этот день и был выбран Днем памяти. Такая памятная дата нужна не только для почтения памяти погибших, но и для просветительской работы. В наше время, когда свободно трактуется события прошлого, подменяются факты, знать историю необходимо, а порой и жизненно важно. Наши ученики вспомнили печальные события той войны и отдали дань уважения людям, безвинно погибшим из-за чужих идеологических идей.



Новый танец от кружка «Театральная мозаика»

Началась новая неделя: для кого-то рабочая, для кого-то учебная. Чтобы она стала удачной и для тех, и для других, необходимо получить заряд позитива в самом её начале. И здесь нам приходят на помощь участники кружка «Театральная мозаика». Представляем оригинальный танец «Хаги-ваги»: хореография продумана до мелочей, движения отработаны, а исполнители просто великолепны!

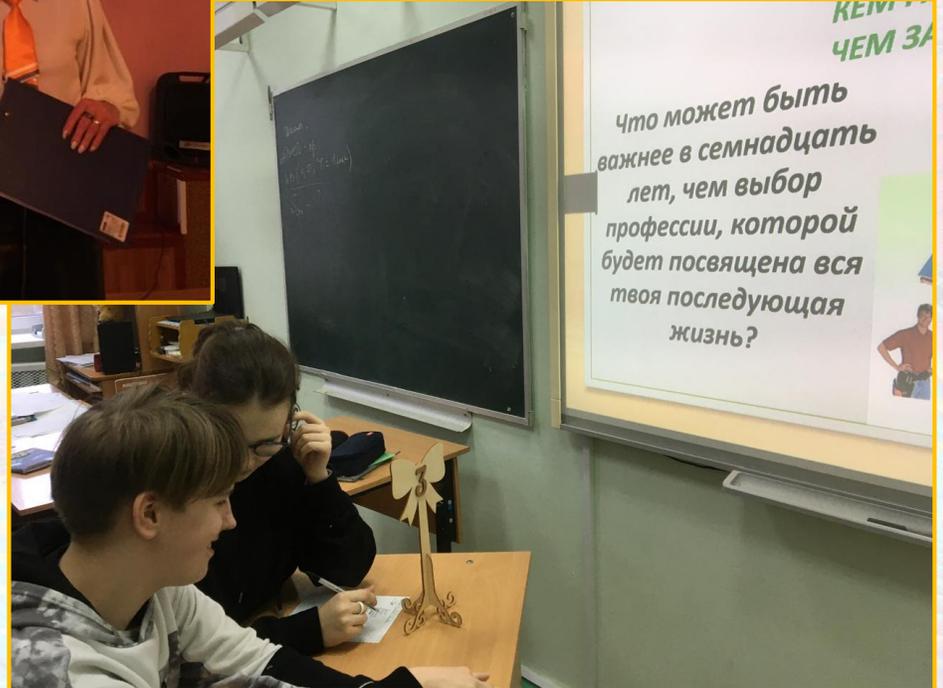
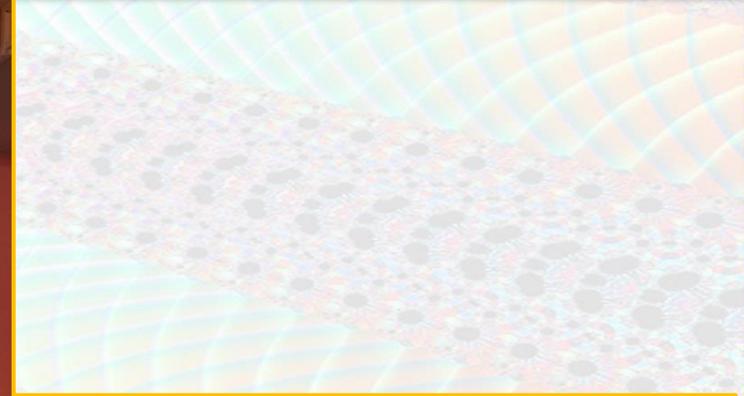


Татьянин день или День российского студенчества

Татьянин день или День российского студенчества наступит очень скоро. Все будут поздравлять знакомых Татьян с именинами, а студенты...такой праздник точно не останется без их внимания! Несмотря на то, что в школах учатся школьники – но ведь они тоже будущие студенты ;) – было организовано несколько тематических мероприятий. И каких! В начальной школе в роли лектора выступила одна из родительниц и рассказала о профессии ветеринара! В среднем звене прошло информационно-познавательное мероприятие «Почему Татьянин день считается Днём студентов?». Итоговой стала общешкольная беседа «Образование профессиональное и не только...». Смотрите как это было и не забудьте 25 января поздравить Татьян и студентов с праздником!



Татьянин день или День российского студенчества



Новый танец от кружка «Театральная мозаика»

Началась новая неделя: для кого-то рабочая, для кого-то учебная. Чтобы она стала удачной и для тех, и для других, необходимо получить заряд позитива в самом её начале. И здесь нам приходят на помощь участники кружка «Театральная мозаика». Представляем оригинальный танец «Хаги-ваги»: хореография продумана до мелочей, движения отработаны, а исполнители просто великолепны!



Кружок «Оригами»

Школьная жизнь не ограничивается только уроками и домашними заданиями, всегда есть место для отдыха и творчества. В нашей школе-интернате работает 10 кружков, и сегодня мы хотим вас познакомить с одним из них. Оригами – слово японского происхождения, буквально обозначающее «сложенная бумага». На занятиях ребята учатся складывать фигурки из бумаги. За простым, казалось бы, увлечением стоит много труда: нужно уметь работать со схемами, иметь развитую мелкую моторику и не бояться фантазировать. У членов кружка «Оригами» со всем этим нет проблем, зато есть творческий задор и желание осваивать это древнее искусство.



Кружок «Оригами»



Внимание! Опасность хронических неинфекционных заболеваний!

Неделя профилактики неинфекционных заболеваний



Внимание! Опасность хронических неинфекционных заболеваний!

Хронические неинфекционные заболевания (ХНИЗ) являются основной причиной инвалидности и преждевременной смертности населения Российской Федерации. На долю смертей от ХНИЗ приходится порядка 70% всех случаев, из которых более 4096 являются преждевременными.

Согласно определению ВОЗ, ХНИЗ это болезни, характеризующиеся продолжительным течением и являющиеся результатом воздействия комбинации генетических, физиологических, экологических и поведенческих факторов.

К основным типам ХНИЗ относятся болезни системы кровообращения, злокачественные новообразования, болезни органов дыхания и сахарный диабет.

5096 вклада в развитие ХНИЗ вносят основные 7 факторов риска: курение, нездоровое питание, низкая физическая активность, высокое потребление алкоголя, повышенный уровень артериального давления, повышенный уровень холестерина в крови, ожирение.

Очевидно, что самым действенным методом профилактики развития ХНИЗ является соблюдение принципов здорового питания, повышение физической активности и отказ от вредных привычек.

Важнейшую роль в профилактике заболеваний играет контроль за состоянием здоровья, регулярное прохождение профилактических медицинских осмотров и диспансеризации.

Основные рекомендации для профилактики заболеваний:

1. Знать свои показатели, характеризующие здоровье (уровень холестерина в крови, уровень артериального давления, уровень глюкозы в крови, индекс массы тела, окружность талии).

2. Регулярно проходить профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию.

3. Правильно питаться:

- ограничить потребление соли (до 5 г/сутки — 1 чайная ложка без верха);

- увеличить потребление фруктов и овощей (не менее 400—500 гр. в день - 5 порций);

- увеличить потребление продуктов из цельного зерна, орехов, бобовых для обеспечения организма клетчаткой;

- снизить потребление насыщенных жиров. Рацион должен содержать достаточное количество растительных масел (20—30 г/сутки), обеспечивающих организм полиненасыщенными жирными кислотами (рыба не менее 2 раз в неделю, желательно жирных сортов);

- ограничить потребление продуктов, содержащих добавленный сахар (сладкие газированные напитки и сладости);

- не курить;

- отказаться от чрезмерного потребления спиртных напитков;

- быть физически активным:

Взрослые люди должны уделять не менее 150 минут в неделю занятиям средней интенсивности или не менее 75 минут в неделю занятиям высокой интенсивности.

Каждое занятие должно продолжаться не менее 10 минут.

Увеличение длительности занятий средней интенсивности до 300 минут в неделю или до 150 минут в неделю высокой интенсивности необходимо для того, чтобы получить дополнительные преимущества для здоровья.

Необходимо чередовать анаэробные и аэробные нагрузки (аэробные нагрузки — 5-7 раз в неделю, анаэробные нагрузки — 2-3 раза в неделю).

Подробнее об этом на «ТАКЗДОРОВО.RU»: <https://www.takzdorovo.ru/zabolevaniya/>