



**В феврале 2016г. в нашем лицее проводили конкурс плакатов-коллажей "Здоровье детей – здоровье нации", в котором принимали активное участие учащиеся основной (ул. Таллиннская, д. 21) и старшей школы лицея (пр. Новочеркасский, д. 31)**

№ пп.	Фамилия, имя участника	Класс	Ф.И.О. учителя информатики	№ пп.	Фамилия, имя участника	Класс	Ф.И.О. учителя информатики
1	Герасимова Анастасия, Туминская Любовь	6д	Лаевская Елена Львовна	21	Гусева Виктория	6г	Масс Галина Юрьевна
2	Манин Кирилл	6д	Лаевская Елена Львовна	22	Прохоренко	6г	Масс Галина Юрьевна
3	Князев Егор	6е	Лаевская Елена Львовна	23	Травинская Л.	6г	Масс Галина Юрьевна
4	Бангула Даниил	7а	Лаевская Елена Львовна	24	Монин	6е	Масс Галина Юрьевна
5	Беляев Алексей	7а	Лаевская Елена Львовна	25	Ракитина	6е	Масс Галина Юрьевна
6	Люльев Даниил	7а	Лаевская Елена Львовна	26	Формина	6е	Масс Галина Юрьевна
7	Окунь Алена, Селезнева Полина	7а	Лаевская Елена Львовна	27	Фролова Мария	6е	Масс Галина Юрьевна
8	Резепова Диана	7а	Лаевская Елена Львовна	28	Архипова	7д	Масс Галина Юрьевна
9	Будылова Александра	7б	Лаевская Елена Львовна	29	Веселова Дарья	7д	Масс Галина Юрьевна
10	Кондратьев Артем	7б	Лаевская Елена Львовна	30	Давыдкин	5а	Мотайло Надежда Юрьевна
11	Мазаева Антонина	7б	Лаевская Елена Львовна	31	Мелконян	5а	Мотайло Надежда Юрьевна
12	Орлов Егор	7б	Лаевская Елена Львовна	32	Никифорова	5а	Мотайло Надежда Юрьевна
13	Абжандедзе Екатерина, Карасева Ирина	6а	Масс Галина Юрьевна	33	Родина	5а	Мотайло Надежда Юрьевна
14	Алёшин	6а	Масс Галина Юрьевна	34	Тилес	5а	Мотайло Надежда Юрьевна
15	Бойкова Л.	6а	Масс Галина Юрьевна	35	Вернер	5б	Мотайло Надежда Юрьевна
16	Мукконен	6а	Масс Галина Юрьевна	36	Волкова Ксения	5б	Мотайло Надежда Юрьевна
17	Сусова К.	6а	Масс Галина Юрьевна	37	Ершов Артём	5б	Мотайло Надежда Юрьевна
18	Баева Алина, Быкова Юлия	6б	Масс Галина Юрьевна	38	Кагнер	5б	Мотайло Надежда Юрьевна
19	Емец Елена	6б	Масс Галина Юрьевна	39	Полина и Ал	5б	Мотайло Надежда Юрьевна
20	Калитов В.	6б	Масс Галина Юрьевна	40	Ибадуллина Алина	5в	Мотайло Надежда Юрьевна



**В феврале 2016г. в нашем лицее проводили конкурс плакатов-коллажей  
"Здоровье детей – здоровье нации", в котором принимали активное участие  
учащиеся основной (ул. Таллиннская, д. 21) и старшей школы лицея  
(пр. Новочеркасский, д. 31)**

№ пп.	Фамилия, имя участника	Класс	Ф.И.О. учителя информатики	№ пп.	Фамилия, имя участника	Класс	Ф.И.О. учителя информатики
41	Корнилова М.	5в	Мотайло Надежда Юрьевна	63	Туманова	6г	Мотайло Надежда Юрьевна
42	Мачехина Елизавета	5в	Мотайло Надежда Юрьевна	64	Бездудная Ольга	7а	Мотайло Надежда Юрьевна
43	Новожилова	5в	Мотайло Надежда Юрьевна	65	Бойкова Яна	7а	Мотайло Надежда Юрьевна
44	Осипчук Николай	5в	Мотайло Надежда Юрьевна	66	Верещагина Анна	7а	Мотайло Надежда Юрьевна
45	Старк Ханна	5в	Мотайло Надежда Юрьевна	67	Кобяков Герман	7а	Мотайло Надежда Юрьевна
46	Язев Г.	5в	Мотайло Надежда Юрьевна	68	Мирзоян Нане	7а	Мотайло Надежда Юрьевна
47	Никандрова Анна	6а	Мотайло Надежда Юрьевна	69	Хрящёва А.	7а	Мотайло Надежда Юрьевна
48	Семёнычева Полина	6а	Мотайло Надежда Юрьевна	70	Виноградова Зоя	7б	Мотайло Надежда Юрьевна
49	Станкевич Максим	6а	Мотайло Надежда Юрьевна	71	Маловицин Никита	7б	Мотайло Надежда Юрьевна
50	Федотова Ксения	6а	Мотайло Надежда Юрьевна	72	Михеев Денис	7б	Мотайло Надежда Юрьевна
51	Аверкиев Максим	6б	Мотайло Надежда Юрьевна	73	Муиджонов Абдулазиз	7б	Мотайло Надежда Юрьевна
52	Алесковский	6б	Мотайло Надежда Юрьевна	74	Рыбочкина Марина	7б	Мотайло Надежда Юрьевна
53	Корица	6б	Мотайло Надежда Юрьевна	75	Степанов	7б	Мотайло Надежда Юрьевна
54	Лихачёв Пётр	6б	Мотайло Надежда Юрьевна	76	Травкина Александра	7б	Мотайло Надежда Юрьевна
55	Тавче	6б	Мотайло Надежда Юрьевна	77	Зоркина Юлия	7в	Мотайло Надежда Юрьевна
56	Симонов Кирилл	6в	Мотайло Надежда Юрьевна	78	Лапина Екатерина	7в	Мотайло Надежда Юрьевна
57	Стас	6в	Мотайло Надежда Юрьевна	79	Павлов Александр	7в	Мотайло Надежда Юрьевна
58	Антонович	6г	Мотайло Надежда Юрьевна	80	Сыли Вилена	7в	Мотайло Надежда Юрьевна
59	Баталова	6г	Мотайло Надежда Юрьевна	81	Щубрет София	7в	Мотайло Надежда Юрьевна
60	Бидаш Карина	6г	Мотайло Надежда Юрьевна	82	Иванова Елизавета	7г	Мотайло Надежда Юрьевна
61	Захаркин	6г	Мотайло Надежда Юрьевна	83	Ванькаев Артём	7д	Мотайло Надежда Юрьевна
62	Силкина Анастасия	6г	Мотайло Надежда Юрьевна	84	Калинин Никита	7д	Мотайло Надежда Юрьевна



**В феврале 2016г. в нашем лицее проводили конкурс плакатов-коллажей "Здоровье детей – здоровье нации", в котором принимали активное участие учащиеся основной школы лицея (ул. Таллиннская, д. 21) и учащиеся старшей школы лицея (пр. Новочеркасский, д. 21)**

№ пп.	Фамилия, имя участника	Класс	Ф.И.О. учителя информатики	№ пп.	Фамилия, имя участника	Класс	Ф.И.О. учителя информатики
1	Адамова Александра	8е	Арефьева Галина Павловна	3	Ральникова Елизавета	8е	Арефьева Галина Павловна
2	Бордиловская Екатерина	8е	Арефьева Галина Павловна	4	Харсиева Лия	8е	Арефьева Галина Павловна

**В марте 2016г. лучшие работы, которые были представлены учащимися основной школы нашего лицея на конкурс плакатов-коллажей "Здоровье детей – здоровье нации", будут отправлены на районный тур этого конкурса в разных номинациях**

**ПРОФИЛАКТИКА ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

**Профилактика простудных заболеваний**

Симптомы заболевания:

- высокая температура
- кашель и насморк
- боль в горле и в ушах
- головная боль
- слабость или повышенная утомляемость

Узнайте в дорогу!

**НЕ БОЯЙТЕСЬ**

**Профилактика для ровной осанки**

Позвоночник человека со сколиозом / Позвоночник нормального человека

Нарушение осанки нарушает работу других органов

Сколиоз может привести к:

- головной боли
- боли в спине
- боли в шее
- боли в груди
- боли в животе
- боли в конечностях

**Профилактика кишечных заболеваний**

В системе ЖКТ человека обитают разные бактерии. Некоторые из них являются полезными, другие – вредными. Если в организм попадут вредные бактерии, это может привести к различным заболеваниям. Чтобы избежать этого, необходимо соблюдать правила личной гигиены.

Правила профилактики:

- мыть руки с мылом
- пить только чистую воду
- есть только свежие продукты
- избегать контакта с больными людьми

**ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ**

**Релаксационный комплекс**

- Дыхательная гимнастика
- Глазные упражнения
- Массаж
- Физкультура
- Гигиена зрения

Зрение – качество, к которому нужно относиться очень бережно. Для того, чтобы хорошо видеть, надо правильно питаться, включать в свой рацион много витаминов. А еще, чтобы сохранить зрение, надо беречь глаза, так как наши глаза больше всего чувствительны к воздействию вредных факторов. Чтобы предотвратить развитие глаукомы, миопии, следует перестать носить линзы (особенно тугие линзы), так как длительное ношение способствует увеличению внутриглазного давления. Ну а жаль, что, к этой же причине, не стоит носить контактные линзы и сильно запыленные очки.

**Профилактика нарушения зрения.**

Абсолютно безвредно! Картина Шпрингера

при чтении не приближайте книгу к глазам ближе чем на 30 см. при просмотре телевизионных передач смотрите на экран телевизора на расстоянии 2-3 метра.

Профилактика зрения при работе за компьютером:

- делать перерывы
- Частое моргание

**профилактика педикулёза**

1. регулярно проверять голову.
2. соблюдать личную гигиену.
3. мыть голову 2-3 раза в неделю.
4. заплетать длинные волосы.
5. после болезни не отправляйте ребенка в лагерь или на сбор дайте ему окрепнуть.

Берегите себя и своих близких. Спасибо за внимание. Алешин ба

**ПРОФИЛАКТИКА ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

Быкова Юлия и Баса Алина 8Б

Ходить в маске

в период эпидемии

сохранять время пребывания в местах скопления людей

приваривать рот и нос при чихании и кашле

регулярно мыть руки с мылом

**Выполните**

Сидя на парты следите носом за сиденьем.

Для укрепления осанки делайте специальные упражнения.

В школе:

- не сидите на корточках
- не сидите на стульях, на которых нет спинки
- не сидите на стульях, на которых нет спинки
- не сидите на стульях, на которых нет спинки

**ПРОФИЛАКТИКА ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

Простуда (риносинусит) – болезнь, вызванная ослаблением организма; самое простое заболевание. Чтобы защититься, надо:

- Часто мойте руки с мылом. При недоступности воды и мыла используйте спиртовой раствор для промывания рук.
- Избегайте близких контактов с больными людьми.
- Найдите время для вакцинации против простуды.
- Приворачивайте нос и рот бумажной салфеткой во время кашля или чихания. Выбрасывайте салфетку после использования.

**ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ**

**Как сохранить зрение:**

- **Правильно обустройте рабочее место:** Расстояние от экрана (книги) до глаз должно составлять около 50 см.
- **Приобщайте глаза к водным процедурам:** полезно раз в день устраивать глазам душ. Для этого наберите в ладони воду и поморгайте в ней глазами.
- **Устраняйте физкультпаузы:** совершайте различные движения глазами (вверх, вниз, по диагонали и др.).
- **Питайтесь правильно:** включите в меню достаточное количество зелени, листовые овощи, желто-оранжевые фрукты, темно-зеленые овощи, растительные масла, орехи и рыбные блюда. В напитках предпочтительно отдавайте зеленому чаю.

Следите за здоровьем глаз, ведь это не шутки!

**Профилактика нарушений осанки**

Профилактика необходима для вашего здоровья!

- а) сон на жесткой постели в положении лежа на животе или спине;
- б) правильная и точная коррекция обуви.
- в) организация и строгое соблюдение правильного режима дня.
- г) постоянная двигательная активность.
- д) отказ от таких вредных привычек, как стояние на одной ноге, неправильное положение тела во время сидения.
- е) контроль за правильной, равномерной нагрузкой на позвоночник.
- ж) плавание.

**ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ**

Сидя на парты следите носом за сиденьем.

Для укрепления осанки делайте специальные упражнения.

В школе:

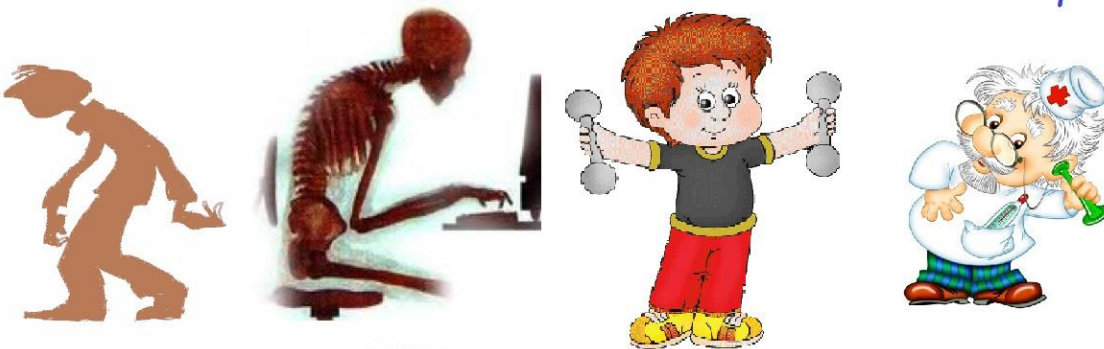
- не сидите на корточках
- не сидите на стульях, на которых нет спинки
- не сидите на стульях, на которых нет спинки
- не сидите на стульях, на которых нет спинки



*В марте 2016г. лучшие работы, которые были представлены учащимися старшей школы нашего лицея на конкурс плакатов-коллажей "Здоровье детей – здоровье нации", будут отправлены на районный тур этого конкурса в разных номинациях*



**Осанка – залог вашего здоровья!**





*Служба здоровья ГБОУ лицея №533 выражает глубокую искреннюю благодарность всем учащимся нашего лицея, которые принимали активное участие в этом конкурсе компьютерного плаката-коллажа на тему "Здоровье детей – здоровье нации" в феврале 2016 г.*

*Служба здоровья ГБОУ лицея №533 также выражает глубокую искреннюю благодарность за содействие и помощь в организации этого конкурса и эффективное сотрудничество зам. директора по ИТ Калошиной Р.О.,*



*всем учителям информатики, которые консультировали наших участников этого конкурса плакатов-коллажей на тему "Здоровье детей – здоровье нации" в феврале 2016 г.:*

*Лаевскую Е.Л.*



*Масс Г.Ю.*



*Мотайло Н.Ю.*



*Арефьеву Г.П.*



*Дальнейших творческих удач и открытий Вам, а также крепкого здоровья, дорогие коллеги и все участники конкурса !!!*

