

ВРЕМЯ ПЕРЕМЕН

Сегодня в номере:

1. Школьные новости
2. Рубрика «Азбука права»
3. Рубрика «Край, в котором мы живем»
4. Рубрика «Твое здоровье в твоих руках»
5. Рубрика «Памятка по ПДД»

ШКОЛЬНЫЕ НОВОСТИ

Шумно, весело, организованно прошли осенние Веселые старты посвященные 170-тию Самарской губернии 17.09.2021 у семиклассников ГБОУ СОШ 7. Мальчишки и девчонки состязались в ловкости, сообразительности и, конечно, юморе. В качестве спортивных снарядов были не только мячи, ракетки, но и швабры с воздушными шариками. И не важно, что на первом месте оказались учащиеся 7б, на втором - ученики 7а, а третьего места удостоен 7в класс - победила дружба! Подготовили праздник для ребят классные руководители Волкова Е.Н., Спасскова О.Н. и Чижова Л.Г.



17 сентября учащиеся 9-х классов посетили школьный музей, выставку, посвященную 170-летию Самарской губернии.



17 сентября 2021 года, в день рождения Героя Советского Союза Федора Ивановича Ткачева, ученики 5 "А" класса возложили цветы к мемориалу героя.



24 сентября 2021 года на площадке ГБОУ СОШ N 7 прошло профилактическое мероприятие по безопасности дорожного движения совместно с учащимися ГБОУ ООШ N 9. На мероприятие была приглашена Самарская автошкола. Знание теоретического материала, плюс практические навыки езды на самокатах показали ребята. Все участники были награждены памятным сувенирами.



Рубрика «Азбука права»

Запрещенные символы и изображения в сети

«Я являюсь активным пользователем сети «Интернет» и мне нередко попадаются страницы Интернет – пользователей, которые распространяют у себя на страницах запрещенные символы и изображения. Каким образом сотрудники правоохранительных органов отслеживают данные нарушения и предусмотрена ли за это ответственность?»

В ходе мониторинга сети – Интернет сотрудниками правоохранительных органов, а также сотрудниками органов прокуратуры нередко встречаются случаи размещения на сайтах глобальной сети изображения символики, сходной с нацистской свастикой.

На интернет – страницах пользователей встречаются размещенные в открытом доступе изображения, фотографии в виде символов похожих на свастику.

При всем при этом, пользователи социальных сетей, размещающие подобные изображения не считают это недопустимым или порождающим фактом к приверженности автора к радикальной идеологии.

Однако, согласно выводам специалистов, размещение на странице нацистской свастики является фактом публичного демонстрирования радикальной идеологии.

В связи с чем, за размещение у себя на странице подобных изображений, пользователь может быть привлечен к административной ответственности, предусмотренной ч. 1 ст. 20.3 Кодекса об административных правонарушениях Российской Федерации.

Санкция данной статьи предусматривает наложение административного штрафа на граждан в размере от одной тысячи до двух тысяч рублей с конфискацией предмета административного правонарушения либо административный арест на срок до пятнадцати суток с конфискацией предмета административного правонарушения.

Рубрика «Край, в котором мы живем»

Заповедники Самарской области

Жигулевский заповедник

Заповедник расположен на Самарской Луке - полуострове, образованном глубоким изгибом Волги в ее среднем течении, на отрезке от села Усолье до до г. Сызрани, на территории Ставропольского района Самарской области. На юге граничит с национальным парком "Самарская Лука".

Целью создания является сохранение в естественном состоянии природных комплексов зоны смешанных, хвойно-широколиственных лесов Среднего Поволжья с реликтами и эндемиками Жигулей, изучения их структуры и динамики, а также теоретических и практических вопросов охраны природы и рационального использования природных богатств, которые требуют для своего изучения особого заповедного режима.

Первое, что впечатляет при знакомстве с природой заповедника, - это волжские просторы и горы. Хотя Жигули невысоки (высшая точка - 371 м над ур. моря), их склоны к северу настолько круты, что с Волги они выглядят настоящим горным хребтом, протянувшимся вдоль ее правого берега на 75 км. Этот хребет расчленен несколькими крупными долинами на отдельные массивы. Мелкие крутопадающие ущельеобразные долины

разделяют вытянутые к Волге отроги, зачастую увенчанные скальными обнажениями утесов.

Издавна в этих краях большие и малые горные долины называют оврагами или буераками, хотя они почти ничего общего не имеют с оврагами в общепринятом смысле (глубокими крутосклонными рытвинами, промываемыми весенними водами на равнинах). Жигулевские овраги имеют скальные или облесенные борта; давно прекратился и рост их вершин, скрытых в жигулевских лесах.

Совершенно иное впечатление производят Жигули с запада, со стороны Переволоков. От Сызрани почти до самого Жигулевска дорога проходит по равнинной местности. В районе Переволоков можно одновременно видеть зеркала двух волжских водохранилищ - Куйбышевского и Саратовского. Потом водная гладь скрывается за далями лесов и полей, но вдруг на горизонте вырастают горы.

Из мелких хищников в заповеднике наиболее многочисленны два вида из семейства куньих - обыкновенный барсук и лесная куница. Три других вида этого семейства - лесной хорек, горностаи и ласка - весьма малочисленны. Среди зайцеобразных многочислен только заяц-беляк. Много в заповеднике охотничье-промысловых водоплавающих птиц во время осеннего пролета. В сентябре - октябре в заливе между островами нередко отмечались стаи уток до тысячи птиц. Наиболее крупные стаи образуют кряквы, к которым нередко присоединяются и другие утки.

Характерно, что крупные звери - лось, косуля, кабан, волк, рысь - сейчас, как правило, не выходят к берегу. Объясняется это скорее всего заселенностью большей части побережья и интенсивным движением по автодороге, отделяющей основной массив заповедника от берега Волги. Только в очень глубокие зимы бывают случаи выхода лосей и косуль в прибрежную часть, к Волге.

Заповедник "Бузулукский бор"

Бузулукский бор - островной массив соснового (преимущественно) леса на границе Самарской и Оренбургской областей России, среди степей Заволжья и Предуралья. Бузулукский бор ведёт свою историю с послеледникового периода; возраст его насчитывает 6-7 тысяч лет. Считается, что чистый сосновый лес сформировался около трёх-четырёх тысяч лет назад. Более 60 тысяч га Бузулукского бора занимают пески, мощность которых местами достигает 90 метров. Более двух третей массива занято сосновыми лесами. Среди них наиболее типичны мшистые, сложные и травяные боры. Достопримечательностью бора являются две сосны в возрасте 300-350 лет. Бор почти со всех сторон окаймлён полосой лиственного леса, граничащего со степью. Полоса лиственных лесов - дубняков, тополёвников и ольшаников - протянулась вдоль течения реки Боровки, отдельные участки осинников и березняков рассеяны по всему бору.

В Бузулукском бору встречается 39 видов млекопитающих, 144 вида птиц, 8 видов пресмыкающихся, 4 вида земноводных, 23 вида рыб и около 800 видов насекомых. Обитают лось, косуля, кабан, барсук, куница, белка обыкновенная, бобр; из птиц обычны беркут, могильник, тетерев, глухарь. Ранее практически повсеместно встречалась рысь.

Рубрика «Твое здоровье в твоих руках»

Простуда плюс коронавирус: что ждет тех, кто во время эпидемии COVID-19 подхватит ОРВИ

Вспышка [коронавируса](#) в России набирает [обороты](#). В то же время период «обычных» сезонных простуд (ОРВИ) и гриппа у нас сейчас тоже в разгаре. Можно ли заразиться COVID-19 и «простудными вирусами» одновременно? Какие будут последствия? А если переболеешь простудой, то шансы заболеть коронавирусной инфекцией растут или, может, даже снижаются? Со списком наболевших вопросов мы обратились к **врачу-пульмонологу, кандидату медицинских наук, доценту кафедры госпитальной терапии №1 Сеченовского университета Александру Пальману**.

- Давайте сначала на секунду попробуем вычеркнуть из памяти термин «коронавирус», - **предлагает доктор**. - Представим классическую ежегодную ситуацию: у нас есть эпидемия гриппа. И плюс одновременно эпидемия острых респираторных вирусных инфекций – ОРВИ или, как говорят в народе, простуд. Можно ли за один сезон переболеть некой «простудой» с температурой и кашлем несколько раз? Наверняка, у многих есть такой опыт.

Теперь возвращаемся к COVID-19. По сути это тоже одна из острых респираторных вирусных инфекций, только более тяжелая. Грипп, кстати, также относится к группе вирусных респираторных инфекций и тоже может протекать достаточно тяжело. Переболеть именно гриппом, одним и тем же его штаммом в рамках одного эпидемического сезона можно только один раз. Но ничто не мешает человеку до этого гриппа или после него переболеть другими ОРВИ, теми самыми простудами.

ПРОСТУДИЛСЯ — ЖДИ COVID?

- Правда ли, что если человек перенес какую-либо ОРВИ, вызванную «простудными» вирусами, организм будет заметно ослаблен? И риск подхватить опасную коронавирусную инфекцию повышается?

- Все зависит от тяжести перенесенной респираторной инфекции и от общего состояния здоровья человека. Мы же не зря говорим нашим пациентам, что болеть на ногах — дурной тон и в отношении себя, и по отношению к окружающим. И если до сих пор это были пусть и настоятельные, но пожелания, то сейчас это критически важно. Потому что, если человек заболел коронавирусной инфекцией в легкой форме и

чувствует себя относительно удовлетворительно, то, наплевав на все и выйдя на работу или просто в магазин за продуктами, он может заразить кучу народа. И совершенно не обязательно, что все эти люди точно так же будут болеть легко. Нет, они могут заболеть очень тяжело.

Но если обычный среднестатистический человек переболел какой-то ОРВИ, простудой, и адекватно ее пролечил (если требуется) или просто отсиделся дома, то это не значит, что он может заболеть COVID с большей вероятностью чем другие. Другое дело, если человек вместо того, чтобы сидеть на больничном неделю, провел дома два дня и вышел на работу, заглушив все симптомы «противопростудными порошками». Если у него через пару дней после этого случилась пневмония, то, извините, ничего удивительного. Человек просто не долечился.

Отдельная история — люди из группы риска. Это старшее поколение (60+), беременные женщины, пациенты с серьезными хроническими заболеваниями, в первую очередь с болезнями органов дыхания. У них риски действительно повышены и требуется более тщательное медицинское наблюдение. К этой же группе, по всей видимости, можно добавить тех, кто перенес ОРВИ или грипп в тяжелой форме. У них период восстановления после болезни дольше, и в это время они тоже находятся в группе риска, должны быть особенно осторожны.

ЧТО ЗНАЧАТ ИЗМЕНЕНИЯ В АНАЛИЗАХ КРОВИ

- Есть такая версия: если после любой простуды (ОРВИ) сдать анализ крови, то в нем будет снижено количество иммунных клеток лимфоцитов. А это точно говорит о том, что защита нашего организма перед новыми врагами ослаблена.

- Действительно, анализ крови после ОРВИ у некоторых людей немного меняется. Он выглядит чуть иначе, чем, скажем, после перенесенных бактериальных инфекций. Врачам хорошо известно, что при той или иной тяжелой болезни может развиваться так называемый вторичный иммунодефицит. И это найдет свое отражение в том числе в анализе крови. Но важно понимать: лабораторные маркеры (те или иные показатели в анализе крови. - Ред.) и клинический иммунодефицит это разные вещи. То есть: изменения в анализах, которые мы видим на исходе ОРВИ, в подавляющем большинстве случаев не сопровождаются заметными клиническими проявлениями. Реального ощутимого ослабления, ухудшения состояния организма не происходит. К тому же сниженные показатели, как правило, быстро восстанавливаются.

- Значит, это заблуждение, что организм обязательно ослабляется?

- Да, для подавляющего большинства людей практической роли это не играет (перенесение простуды в период эпидемии COVID. - Ред.). Кроме случаев, когда речь идет о пациентах, перенесших тяжелую форму «простудных» инфекций, пожилых, с хроническими заболеваниями и т. д.

МОЖНО ЛИ НАТРЕНИРОВАТЬ ИММУНИТЕТ

- Встречается и противоположное представление: пока болеешь ОРВИ, иммунитет успевает «натренироваться», и защита от коронавируса даже повышается. Тут есть здоровое зерно?

- Естественно, наш иммунитет тем или иным образом реагирует на каждую болезнь, в том числе на перенесенную простуду. Но конкретно после острой респираторной вирусной инфекции у нас вырабатывается иммунитет исключительно к данному вирусу — возбудителю перенесенной ОРВИ. Это значит, что человек в этом же сезоне больше не заболеет инфекцией, вызванной таким же вирусом. Но таких простудных вирусов очень много. И мы знаем из практики, что многие люди болеют ОРВИ за сезон не раз. Если бы такой принцип («тренировки» иммунитета. - Ред.) работал, то мы бы болели за сезон строго один раз.

Точно так же прививка от гриппа ничуть не мешает заразиться другими «простудными вирусами».

Памятка по ПДД

Памятка по безопасности дорожного движения в осеннее – зимний период

Ни для кого не секрет, что пешеходы наиболее уязвимые участники дорожного движения. С наступлением осенне-зимнего периода сокращается продолжительность светового дня, в темное время суток значительно ухудшается видимость. Особенно внимательным и осторожным надо быть в ненастную погоду. Снег и капли дождя, оставаясь на лобовом стекле автомобиля, значительно уменьшают обзорность, несмотря на то, что стекла очищаются стеклоочистителями. Боковые же стекла кабины или кузова автомобиля не имеют стеклоочистителей, поэтому во время дождя обзорность с места водителя значительно ухудшается. Да и пешеходы в такую погоду надевают капюшоны, поднимают воротники пальто, укутываются шарфами, что значительно уменьшает их обзорность и снижает слышимость. В результате опасность наезда транспорта на пешехода еще более возрастает. В ненастную погоду, в особенности с наступлением темноты, водителю и пешеходу намного труднее ориентироваться при движении. Прежде чем сойти с тротуара на проезжую часть, пешеходу надо особо внимательно осмотреться и убедиться в отсутствии движущегося вблизи транспорта. Переходя улицу в условиях возникновения первого гололеда, будьте вдвойне осторожны. Даже после включения зеленого сигнала светофора не начинайте движения, не убедившись в полной остановке приближающегося транспорта. Водитель может неправильно рассчитать тормозной путь машины на обледенелой дороге и выехать на пешеходный переход.

Пешеходам, которым теперь приходится передвигаться в темное время суток, рекомендовано носить одежду со светоотражающими элементами, когда на них

попадает свет, они начинают ярко светиться и превращают пешехода в очень даже заметного участника дорожного движения и, как следствие, делают его путь по дороге более безопасным. Но на деле практически все игнорируют эти советы. А ведь в темное время суток, даже если на улице горят фонари, пешеход становится практически незаметным для водителей.

Уважаемые пешеходы!

Переходите дорогу в зоне пешеходных переходов.

Не ходите по проезжей части как по пешеходному тротуару.

Если вы считаете, что став на «зебру» вас тут же пропустят — вы ошибаетесь. Когда автомобиль движется со скоростью даже 40 км/ч. ему необходимо как минимум 5-10 метров, чтобы остановиться. Посмотрите по сторонам, подумайте — в состоянии ли автомобиль остановиться.

Пользуйтесь светоотражающими элементами для одежды, вы будете более заметны на дороге в темное время суток.

Когда вы переходите дорогу, идите как можно быстрее, но только убедившись, что все транспортные средства вас пропускают.

Увидев общественный транспорт, не бегите к нему сломя голову через дорогу. Это не последний ваш автобус, но вполне может стать таковым.

