

I. Титульный лист

Отчёт по реализации проекта «Сердце учителя»

Администрация города Твери

Огоньков Алексей Валентинович,

Глава города Твери

Королева Оксана Михайловна,

доцент кафедры общественного здоровья,

здравоохранения и истории медицины, к.м.н., доцент

ФГБОУ ВО Тверского медицинского

университета Минздрава России

2020 год

Введение

Проблема формирования здорового образа жизни актуальна во многих странах мира, в том числе и в России. Она касается всех профессиональных групп. К сожалению, не являются исключением и учителя, которые своим примером должны мотивировать детей к здоровому образу жизни. Поэтому так важно вовлечь учителей в здоровый образ жизни.

Нерешенной остается проблема четкого своевременного и неукоснительного выполнения назначений врача по коррекции гипертонической болезни сердца. Перерывы в лечении, несвоевременный прием препаратов неблагоприятно сказываются на здоровье пациентов, иногда приводя к преждевременной смерти. В связи с этим, вопросы контроля по выполнению рекомендаций как лечебных, так и профилактических, остаются крайне актуальными. В настоящее время весь мир столкнулся со сложной эпидемиологической ситуацией. Ограничение массовых мероприятий, невозможность активного посещения лечебных учреждений с профилактической целью, недостаток медицинских работников в связи с их работой в COVID - госпиталях делают использование информационных технологий в профилактической работе по здоровьесбережению особо актуальным.

Цель проекта: Разработать и внедрить комплекс инновационных технологий по коррекции гипертонической болезни сердца, а также по формированию здорового образа жизни у педагогического состава общеобразовательных и дошкольных образовательных учреждений города Твери.

Задачи:

1. Провести скрининговое обследование состояния здоровья и распространенности факторов риска хронических неинфекционных заболеваний, в том числе гипертонической болезни, у педагогического состава МОУ СОШ № 46 города Твери с помощью IT-технологий.

2. Разработать, апробировать и внедрить методики общественного здравоохранения, направленные на формирование у учителей ценностей

здоровья и здорового образа жизни, включая здоровое питание и физическую активность.

3. Разработать и внедрить методики по постоянному дистанционному контролю (с использованием консультаций со специалистами через онлайн-кабинеты) за приемом лекарственных препаратов, уровнем физической активности, приверженностью к рациональному питанию учителей МОУ СОШ № 46.

4. Организовать динамическое наблюдение за состоянием здоровья, а также непрерывный мониторинг по коррекции образа жизни педагогического коллектива МОУ СОШ № 46 города Твери.

5. Создать современную предметно-пространственную среду, способствующую внедрению здоровьесберегающих технологий в практику работы школ.

6. Разработать методические рекомендации и практико-ориентированные мероприятия по взаимодействию школы и семьи в вопросах формирования здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты:

- К концу года увеличить на 20 процентов от исходного уровня количество лиц, придерживающихся здорового образа жизни (здоровое питание, достаточная физическая активность, отказ от табака и злоупотребления алкоголем).
- Стабилизировать уровни артериального давления, глюкозы и холестерина до состояния индивидуальной нормы среди педагогического коллектива МОУ СОШ № 46. Тем самым, уменьшить распространение сердечно-сосудистых заболеваний и рисков развития преждевременной смертности.

Сроки реализации проекта: Январь 2020- декабрь 2020. Дальнейшая работа проекта на постоянной основе.

1. **Целевая аудитория:** педагогический состав МОУ СОШ № 46 (60 человек)

Основная часть

- В январе 2020 г. были определены принципы реализации, цели и задачи проекта, методы его реализации.

Принципами реализации проекта являются:

Принципы научной доказательности и практической применимости: используется рандомизированное контролируемое исследование для оценки эффективности предложенных инновационных технологий по коррекции здоровья учителей, которые в дальнейшем могут быть широко использованы без участия медицинского персонала;

Принцип активности и сознательности: реализуется через участие педагогического коллектива в поиске инновационных технологий по формированию здорового образа жизни.

Принцип комплексности и единства задач образовательного процесса и здоровьесбережения: при разработке инновационных технологий формирования у учителей здорового образа жизни.

Принцип системности: отражается в непрерывности и поэтапности данного долгосрочного проекта по формированию здорового образа жизни среди учителей;

Принцип индивидуально-дифференцированного подхода: для повышения приверженности к здоровому образу жизни следует опираться не только на устранение пробелов в знании учителей, но и на реально выявленные у них факторы риска здоровью, а также психологическое и соматическое состояния.

- Создан на платформе google-forum опросник по оценке образа жизни учителей. Проведен первичный опрос.

Раздел 1 из 2

Воспоминания о соблюдении семейных традиций здоровья

Описание

Дата *

День, месяц, год 

Код (для тех, кто знает)

Краткий ответ

Член семьи, заполняющий анкету *

учащийся



Опросник по оценке здоровья членов семьи

Уважаемый респондент! Заполнив опросник, вы можете стать участником проекта «Подари здоровье своим детям и внукам», в том числе и будущим. Ознакомьте с опросником родителей. Участие в проекте позволит вам и членам вашей семьи сохранить и укрепить своё здоровье. Если какой-то показатель вам не известен, то определите его или уточните у родителей.

Дата заполнения *

День, месяц, год 

Код (для тех, кто знает)

Краткий ответ

Участник опроса *

школьник

студент

Факторы риска

Уважаемые посетители соцсети/сайта!
Заполнив вопросник, вы получите балльную оценку наличия у вас факторов риска развития повышенного давления, сахарного диабета, инфаркта миокарда, инсульта и рака, чтобы, воспользовавшись нашей помощью, снизить риск их развития.
Заполните опросник, нажмите «ОТПРАВИТЬ» и ознакомьтесь с результатами.
Здоровья вам, д-р мед. наук Н.П. Кириленко.

Укажите код (для тех, кто его имеет)

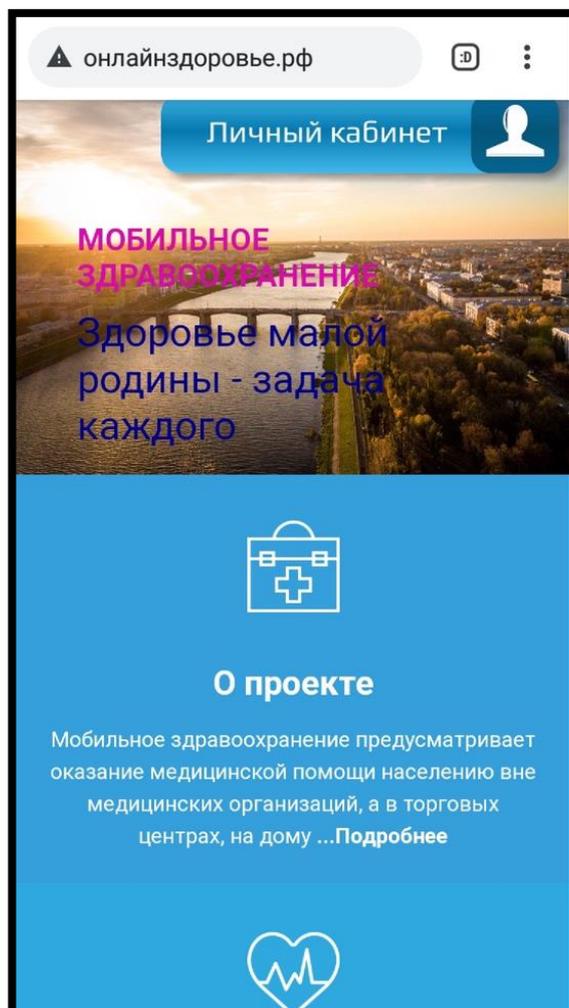
Краткий ответ

Ваш пол *

Мужской

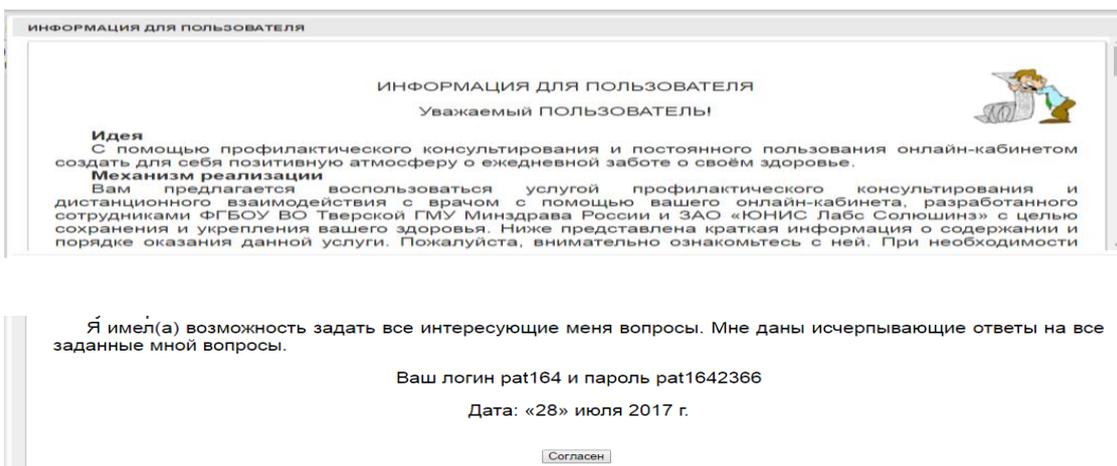
Женский

Проведена индивидуальная помощь подключения индивидуального личного кабинета на сайте онлайнздоровье.рф,



Онлайн кабинет включает в себя: *(Онлайн-кабинет и его содержание. демонстрационный вариант, логин: pat3; пароль: pat31111):*

Блок 1, согласно приказу Министерства здравоохранения Российской Федерации, пациент должен ознакомиться с информированным добровольным согласием и, прочитав его, нажать на кнопку «Согласен».



ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Уважаемый ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ!

Идея
С помощью профилактического консультирования и постоянного пользования онлайн-кабинетом создать для себя позитивную атмосферу о ежедневной заботе о своём здоровье.

Механизм реализации
Вам предлагается воспользоваться услугой профилактического консультирования и дистанционного взаимодействия с врачом с помощью вашего онлайн-кабинета, разработанного сотрудниками ФГБОУ ВО Тверской ГМУ Минздрава России и ЗАО «ЮНИС Лабе Селюцинз» с целью сохранения и укрепления вашего здоровья. Ниже представлена краткая информация о содержании и порядке оказания данной услуги. Пожалуйста, внимательно ознакомьтесь с ней. При необходимости

Я имел(а) возможность задать все интересующие меня вопросы. Мне даны исчерпывающие ответы на все заданные мной вопросы.

Ваш логин pat164 и пароль pat1642366
Дата: «28» июля 2017 г.

Блок 2 «Теория здоровья». В доступной форме изложены теоретические аспекты развития неинфекционных заболеваний, возможности их первичной профилактики посредством коррекции факторов риска их развития.

«Теория здоровья»
Введение
Положение 1. Согласно модели обусловленности здоровья
Положение 2. Во второй половине XX века произошло
Положение 3. К развитию ХНИЗ приводят основные
Положение 4. Корректируя поведенческие и биологические ...
Положение 5. Придерживайтесь целевых уровней
Положение 6. Подробно ознакомьтесь с факторами риска
1. Табакокурение
1.1. Общебытовая информация
1.2. Общеврачебные рекомендации
1.3. Индивидуально-врачебные рекомендации
2. Физическая активность
2.1. Общебытовая информация
2.2. Общеврачебные рекомендации
2.3. Индивидуально-врачебные рекомендации

Блок 3 «Статистика здоровья» приводится информация о частоте выявления факторов риска развития неинфекционных заболеваний у профилактически проконсультированных лиц с учетом их возраста. В нем также содержится информация о частоте нарушений сердечного ритма по данным ЭКГ с учётом возраста и наличия или отсутствия факторов риска. Такая наглядность помогает пациенту не только объективно спроецировать знания, полученные в блоке 2, на результаты в блоке 3, но и осознать необходимость выполнять рекомендации врача о коррекции факторов риска развития неинфекционных заболеваний.

Количество обследованных Первичные: всего: 47; мужчины - 29; женщины - 18 Повторные: всего: 7; мужчины - 4; женщины - 3				
Абдоминальное ожирение (%)	11	График	0	График
Избыточная масса тела (%)	13	График	0	График
Ожирение (%)	6	График	0	График
Тахикардия (%)	9	График	0	График
Повышенное артериальное давление (%)	15	График	0	График
Повышенный уровень холестерина (%)	13	График	0	График
Повышенный уровень глюкозы (%)	6	График	0	График
Патологические изменения на одноканальной ЭКГ (%)	11	График	0	График
Изменения на ЭКГ у здоровых и с учётом факторов риска здоровья	График 9. Обратите внимание, как увеличивается выявляемость нарушений сердечного ритма с нарастанием проблем со здоровьем (правая часть графика). Ситуацию можно исправить, если устранить факторы риска здоровья. Попробуйте это сделать с помощью ДНЕВНИКА ЗДОРОВЬЯ И ТРЕНИНГА ЗДОРОВЬЯ. Желаем успеха.			

Блок 4 «Ваш рейтинг здоровья», в котором представлена информация о месте, занимаемом пациентом среди первично и повторно профилактически проконсультированных по таким показателям, как стройность, уровни артериального давления, глюкозы и холестерина крови, а также с учетом результатов оценки ЭКГ. В последней строке этого блока имеется информация об итоговом (с учетом всех показателей) месте пациента среди лиц, имеющих онлайн-кабинет. Эти сведения, как представляется, помогут пациенту

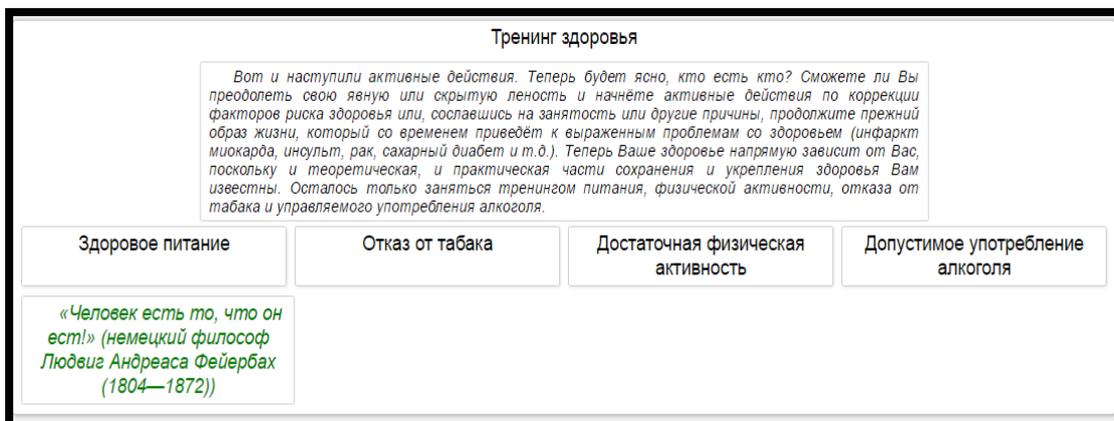
включиться в заочные соревнования с другими пациентами, возбуждая в нём дух соперничества и стремления к победе пусть даже и с виртуальным соперником.

Показатели здоровья и Ваше место среди профилактически проконсультированных пациентов			
Показатели		Ваш рейтинг	
		Среди обследованных впервые	Среди контролирующих здоровье
Стройность		1	17
Экономное сердце		1	1
Оптимальное давление		3	4
Целевой уровень глюкозы		1	1
Целевой уровень холестерина		1	7
Состояние показателей электрокардиограммы		3	3
Совокупная оценка показателей	Второе	1.7	5.5

Контролирующая функция онлайн - кабинета заложена в блоке 5 «Дневник здоровья». В нём пациент вписывает результаты показателей таких факторов риска развития неинфекционных заболеваний, как окружность талии, масса тела, артериальное давление, глюкоза и холестерин крови, чтобы, отслеживая их динамику, добиваться целевого уровня их значения. Кроме этого в блоке 5 имеется функция, позволяющая создавать базу данных ЭКГ, чтобы пациент, анализируя ее, мог наблюдать за ее положительной динамикой под влиянием коррекции факторов риска. По мнению авторов, такая возможность является дополнительным стимулом к соблюдению рекомендаций врача о профилактике неинфекционных заболеваний.



Обучающая функция для конкретного пациента заложена в блоке 6 «Тренинг здоровья». В нем изложен индивидуальный алгоритм перехода к здоровому питанию, к отказу от табака, к достаточной физической нагрузке и к управляемому употреблению алкоголя. Особенно интересно разработан раздел «Здоровое питание», в котором использованы элементы геймификации, позволяющие пациенту в игровой форме перейти к здоровому питанию.



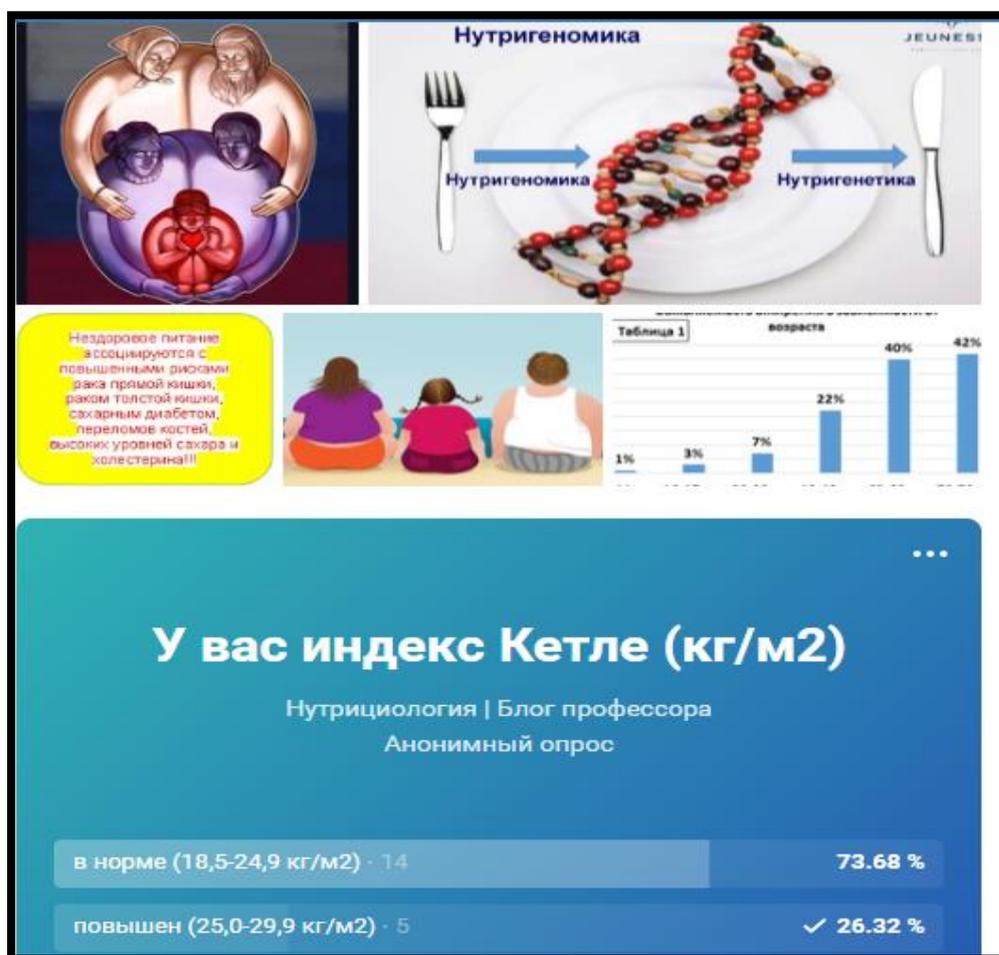
- Ознакомление со страничкой из социальной сети «вконтакте».

Ссылка: <https://vk.com/mobzdravtver>

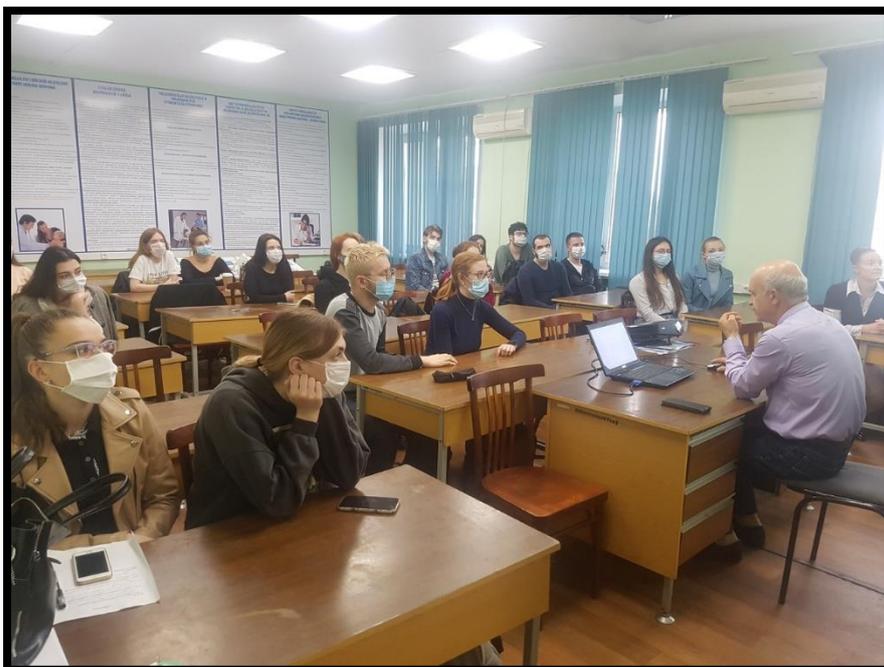
Содержание

1. Питание и гены.
2. Психология питания.
3. Ценовые аспекты питания.
4. К здоровому питанию - играючи.
5. Семейные традиции питания.

6. Питание в семье и масса тела.
7. Питание в семье и артериальное давление.
8. Питание в семье и холестерин.
9. Питание и кожа лица.
10. Питание для иммунитета.
11. Скрытый голод.
12. Пищевое пьянство.
13. Пустые калории.
14. Советы по здоровому питанию.



- Проведены обучающие занятия для студентов-волонтеров профессором кафедры поликлинической терапии и семейной медицины, д.м.н., доцентом-Кириленко Н.П.



- Проведено собрание педагогического коллектива МОУ СОШ № 46 с целью объяснения цели и задач проекта.





2 этап. С марта 2020г проведена первичная скрининг-диагностика, которая состояла из анкетирования и параклинических исследований, а так же профилактического консультирования и мероприятий, направленных на коррекцию выявленных патологий и факторов риска среди учителей

Скрининг включал в себя:

1. Анкетирование (факторы риска здоровью, пищевые привычки).
2. Тестирование по оценке психического состояния педагогов.
3. Антропометрия (рост, вес, объём талии и бедер).
4. Измерение жирового состава тела с помощью Omron BF-306.
5. Измерение артериального давления с помощью механического тонометра.
6. Регистрация ЭКГ в I отведении с помощью виртуальных технологий.

Работа проводилась на устройстве для снятия ЭКГ-сигнала, который позволяет определять местоположения и осуществлять передачу по каналам GSM/GPRS с возможностью на голосовой связи (устройство «Ритм») по АИТЛ.466928.004 ТУ.



- **С апреля 2020г работа проекта заключалась в:**

- * проведении консультаций врача - кардиолога лицам с выявленной гипертонической болезнью и/или сахарным диабетом,
- * формирование назначений с целью купирования проявлений основного заболевания,
- * коррекции рекомендаций по здоровому образу жизни, правильному питанию, индивидуальной физической нагрузке,
- * организации непрерывного (ежедневно в рабочие дни) контроля приема лекарственных препаратов с помощью IT-технологий (через онлайн- кабинет пациента),
- * организации непрерывных (ежедневно в рабочие дни) лечебно-физкультурных тренировок с помощью IT-технологий (на платформах vk.ru, ZOOM, Teams),
- * еженедельной коррекции питания учителей (через онлайн- кабинет пациента),
- * проведении психологической поддержки (коррекции) еженедельно и по индивидуальной необходимости с использованием онлайн- кабинета пациента.
- * проводились дистанционные викторины по здоровому образу жизни.

Приведены примеры викторины:

Вопрос 2 (1 балл за 1 ответ)



Назовите суточные нормы потребления:



Белков
Жиров
Углеводов
Пищевого холестерина
Поваренной соли
Сахара
Пищевой клетчатки
Сырых фруктов и овощей
Алкоголя

Ответ



Суточные нормы потребления, ВОЗ

БЕЛКИ: 10-15 % от энергетической суточной потребности.

ЖИРЫ: 15-30% от энергетической суточной потребности.

ОБЩИЕ УГЛЕВОДЫ: 55-75% от энергетической суточной потребности.

ПРОСТЫЕ УГЛЕВОДЫ: 0-10% от энергетической суточной потребности.

ПОВАРЕННАЯ СОЛЬ: от 0 до 6 г /сут.

ПИЩЕВАЯ КЛЕТЧАТКА от 16 г/день до 24 г/день

СЫРЫЕ ФРУКТЫ И ОВОЩИ от 400 г/день и более

Допускается ежедневное употребление **АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ** до 20 (женщины) и до 30 г (мужчины) в пересчете на чистый этиловый спирт.

Вопрос 11(2 балла)



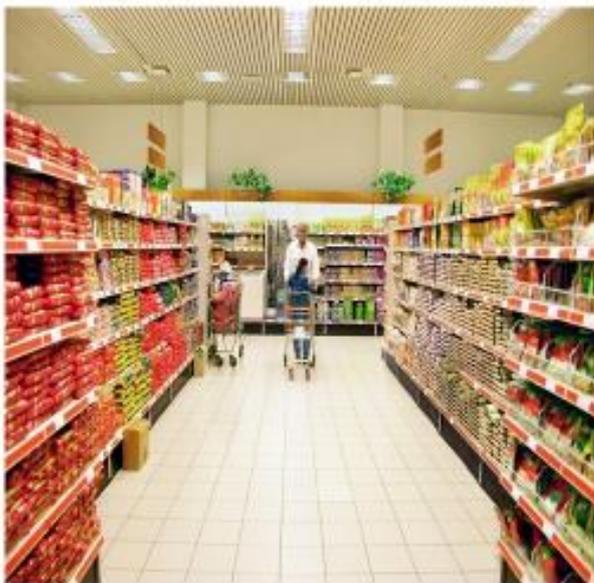
Приведите примеры обоснованной и необоснованной (с финансовой точки зрения) покупки продуктов питания



24

Ответ

Результат похода в супермаркет как проявление типов нарушения пищевого поведения человека



ООО "ТОВЕРСКАЯ ПРОДУКТ"	
ДОРОГО ПОЖАЛОВАТЬ!	
POS №1	№040000 ЕДИНН
ПРОВАЖИ №00044815	СЧЕТ №0114
ОТКР. 15:15:51	30КР. 15:17:28

1. Картофель, свежий 1кг	14.50
2. Картофель, свежий 1кг	14.50
3. Картофель, свежий 1кг	14.50
4. Картофель, свежий 1кг	14.50
5. Картофель, свежий 1кг	14.50
6. Картофель, свежий 1кг	14.50
7. Картофель, свежий 1кг	14.50
8. Картофель, свежий 1кг	14.50
9. Картофель, свежий 1кг	14.50
10. Картофель, свежий 1кг	14.50
11. Картофель, свежий 1кг	14.50
12. Картофель, свежий 1кг	14.50
13. Картофель, свежий 1кг	14.50
14. Картофель, свежий 1кг	14.50
15. Картофель, свежий 1кг	14.50
16. Картофель, свежий 1кг	14.50
17. Картофель, свежий 1кг	14.50
18. Картофель, свежий 1кг	14.50
19. Картофель, свежий 1кг	14.50
20. Картофель, свежий 1кг	14.50
Итого	970.16

Оплата	
Наличные	1000.16
Служба	30.00
Наличные	970.16

ИТОГ	=970.16
OK. 00076721	KSD 02-12-12 15:17
42357	000000075003
98H	0220077
ККМ С ЧП	3603 1426710577
	00001044 #034255

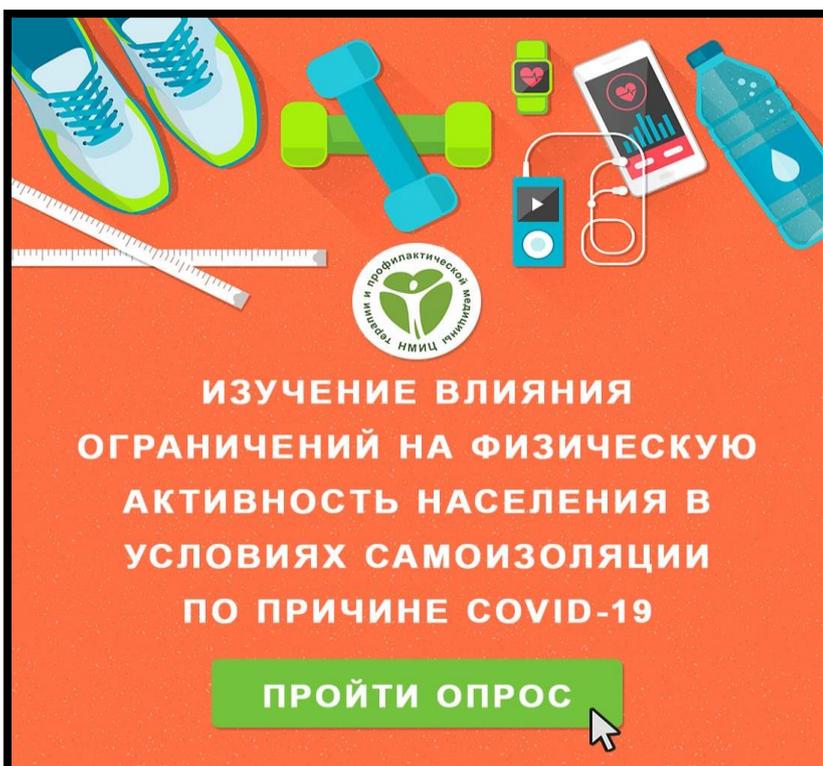
СПАСИБО ЗА ПОКУПКУ!	

Объективность прежде всего: правильно ли истрачены деньги



Группа	Продукт	Цена за кг	Масса купленного	Норматив	Реально*	Отклонение купленного
A	1. Масло сливочное		200	6,2%	3,87%	186,00 р.
	2. Рыба свежая или замороженная		6	2,3%	0,00%	6,00 р.
	3. Картофель	2000		11,5%	38,70%	24,00 р.
	4. Макароны	6		1,8%	6,00%	6,00 р.
	5. Молочные продукты	750		26,0%	14,51%	258,00 р.
	6. Яйца	6		1,3%	6,00%	6,00 р.
	7. Фрукты, ягоды	1800		13,1%	31,11%	51,00 р.
	8. Овощи, зелень	300		15,4%	10,99%	24,00 р.
	9. Мука	6		1,8%	6,00%	6,00 р.
	10. Соусы	6		1,8%	6,00%	6,00 р.
	11. Водопроводное масло	6		1,7%	6,00%	6,00 р.
Итого по массе и стоимости продуктов группы А		5040				497,00 р.
B	1. Колбасные изделия	6		3,8%	6,00%	6,00 р.
	2. Копч. мяс.	800		1,9%	22,46%	190,00 р.
	3. Копч. мяс.	1200		6,0%	35,43%	180,00 р.
	4. Консервы	6		3,8%	6,00%	6,00 р.
	5. Сало	6		3,8%	6,00%	6,00 р.
	6. Чеснок, специи	6		3,8%	6,00%	6,00 р.
Итого по массе и стоимости продуктов группы B		1000		8,8%	42,11%	208,00 р.
Итого по массе и стоимости продуктов группы B		1000				302,00 р.
Всего куплено дополнительных продуктов						46,26%
Всего куплено дополнительных продуктов группы А						1
Всего куплено дополнительных продуктов группы B						1
Коэффициент рентабельности торговли						38%
Коэффициент рентабельности кредитов						40%

- В мае-июне 2020 года был проведен дополнительный опрос в связи с режимом самоизоляции и сменой основного режима трудовой деятельности, который включал в себя исследование уровня физической активности. Полученные результаты позволили дать дополнительные рекомендации по индивидуальным физическим нагрузкам и способах коррекции эмоционального фона.



ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ
ОГРАНИЧЕНИЙ НА ФИЗИЧЕСКУЮ
АКТИВНОСТЬ НАСЕЛЕНИЯ В
УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ
ПО ПРИЧИНЕ COVID-19

[ПРОЙТИ ОПРОС](#)

Полученные результаты:

Сентябрь 2020: Проведен с помощью google-form повторный опрос образа жизни учителей. Анализ полученных результатов. Сопоставление их с результатами первого опроса. Выводы. Коррекция при необходимости профилактических мероприятий. Проведение онлайн - конференций по здоровому образу жизни.





Мобильное здравоохранение

29 сен в 06:30



Ежегодно 29 сентября в мире отмечается
Всемирный День сердца!

Смертность от сердечно-сосудистых
заболеваний занимает ведущее место среди
причин смертности населения как в России, так
и во всем мире.

[Показать полностью...](#)



**ВСЕМИРНЫЙ
ДЕНЬ
СЕРДЦА**
29 сентября

5 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА



ЕШЬ
ОВОЩИ
И ФРУКТЫ



ФИЗИЧЕСКАЯ
АКТИВНОСТЬ
КАЖДЫЙ ДЕНЬ



КОНТРОЛЬ
ВЕСА



НЕ КУРИ!



БУДЬ
УСТОЙЧИВ
К СТРЕССУ

Заключение

В начале января 2020 года движение студентов, ординаторов, врачей и преподавателей «Мобильное здравоохранение» открыло новый проект - «Сердце Учителя». Он организован при поддержке Администрацией города Твери, Тверского Медицинского Университета совместно с Центром Профилактики и Кардиологическим Диспансером. При организации проекта был учтен опыт отечественных и зарубежных учёных.

Наше внимание приковано к учителям, потому что именно они воспитали и обучили нас. По статистике, 84% педагогов не справляется со стрессом. Связано это, главным образом, с появлением большого количества новых требований, в том числе и с образовательными стандартами. Часто повторяющиеся стрессовые ситуации являются причиной появления артериальной гипертонии даже у молодых людей. По последним данным гипертония есть уже у 43% взрослых, и болезнь быстро молодеет. Тяжелый стресс может являться причиной инфаркта миокарда и даже внезапной смерти. Но наш новый проект направлен на то, чтобы сердце учителя было здоровым и продолжало биться в правильном ритме, чтобы учителя могли и дальше учить и воспитывать молодое поколение.

Активная работа проекта помогла не только эмоционально поддержать учителей в сложной эпидемиологической обстановке, но и активно влиять на распространенность приверженности здорового образа жизни среди педагогического коллектива.

Подается то.

Хотим рассмотреть возможность направ-
ления благодарности в адрес Тверской меди-
цинской академии. Студенты и преподаватели
организовали для нас очень нужную и полез-
ную акцию «Сердце учителя». Ни для кого не
секрет, что профессия педагога связана с
постоянным стрессом и нехваткой времени,
в том числе, и не идеальное здоровье.

В рамках акции наш, учитель, было пред-
ложено пройти обследование у специалистов,
с последующей консультацией. Большим
удовольствием стало и то, что все проходило в
нашей школе. Мы получили не только
расшифровку анализов, но и консультацию
о возможных причинах состояния, а также
о том как все исправить и стать
более здоровым.

Врачи окружили нас заботой, внима-
нием, дали грамотные рекомендации
основные на результаты наших анализов,
а не просто общие фразы.

Участие в акции заставило многих
задуматься о своем здоровье и уделить
свое внимание к его сохранению и укреп-
лению.

Хотим выразить свое благодарности
всем врачам за организацию и проведение
данной акции. За их отзывчивость и

отзывчивость, высокую человечности-
ропативность и серьезный, подход к акции
«Сердце учителя». Огромное учительское
спасибо!

учитель МОУ СОШ № 46
Терехина Л. К.

Л. К. Терехина

Директору МОУ СОШ № 46
Родионовой Т. В.

Хотелось бы поблагодарить специалистов центра медицинской профилактики и центра здоровья ГБУЗ «Областной клинический кардиологический диспансер», участников инновационного проекта «Сердце учителя» разработанного специалистами Тверского медицинского университета.

В рамках данного проекта было проведено комплексное обследование учителей МОУ СОШ № 46, выявление у них заболеваний и факторов риска их развития, профилактическое консультирование.

Педагоги получили рекомендации по питанию, физической активности, поддержанию нормальной массы тела, были направлены на дообследование в кардиологический диспансер.

Главная цель встречи участников проекта с учителями - привлечение внимания к важности заботы о здоровье сердца, знание опасных признаков кардиологических заболеваний и мер их профилактики.

Это еще один повод привлечь внимание к здоровому образу жизни, повысить мотивацию на простые повседневные меры по его поддержанию. Наиважнейшую роль в этом занимает самодисциплина, самоконтроль собственных параметров, имеющих отношение к здоровью. С этой целью учителя получили доступ в личный кабинет участника проекта.

Спасибо всем участникам проекта «Сердце учителя».

Иванов И.В.
Гусев
Абрам / Абрамская Е.М.
Жу / Жукова Л.Р.
Келл / Череманова В.Н.
Кероф / Керофова О.А.
Дорин / Доринцова Т.С.
Мамин / Маминцева О.С.

В заключении, прикрепляем ссылку на новости с федерального канала о проекте «Сердце учителя»: <https://vesti-tver.ru/tv/russia24/zdorove/retsept-zdorovya-8-chast/>.