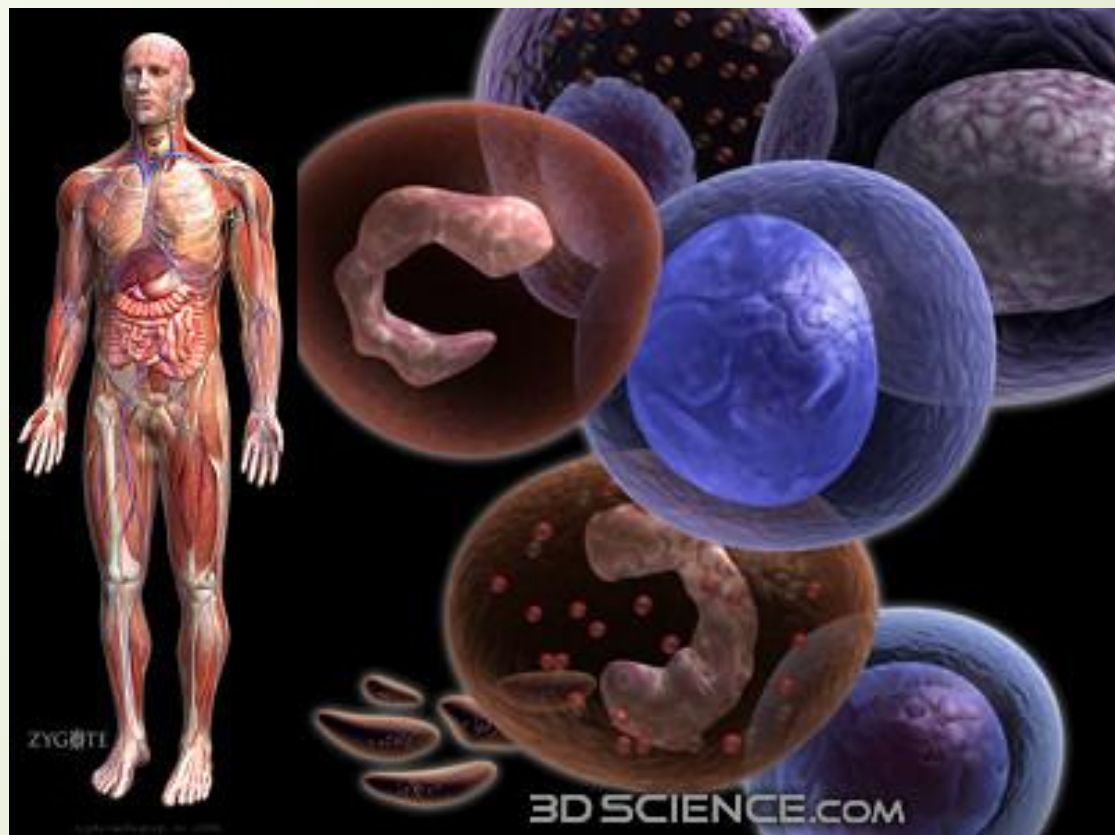


# Хороший иммунитет – основа здоровья



- **Выполнили:**
- **ученицы 8 «А» класса**
- **Костычева Марина**
- **Молочкова Алина**
- **Пеганова Лидия**
- **Учитель биологии:**
- **Бурцева Вера Васильевна**





# Этапы работы над проектом


Создание группы

Определение темы, проблемы

Сбор информации, встреча с интересными людьми

Презентация проекта

Рефлексия

- 
- **Актуальность темы** заключается в том, что у многих школьников ослаблен иммунитет, в результате чего многие начинают болеть, пропускать уроки. Следовательно, снижается успеваемость. Чтобы этого избежать, надо укрепить иммунитет.
  - **Гипотеза** - если вы хотите обладать прекрасным здоровьем, одной из самых главных ваших целей должно являться укрепление иммунитета.
  - **Цель проекта** – изучить состояние заболеваемости, связанных с ослабленным иммунитетом и дать необходимые рекомендации по укреплению иммунитета.
  - **Тип проекта** - информационно – исследовательский , долгосрочный.



□ **Задачи:**

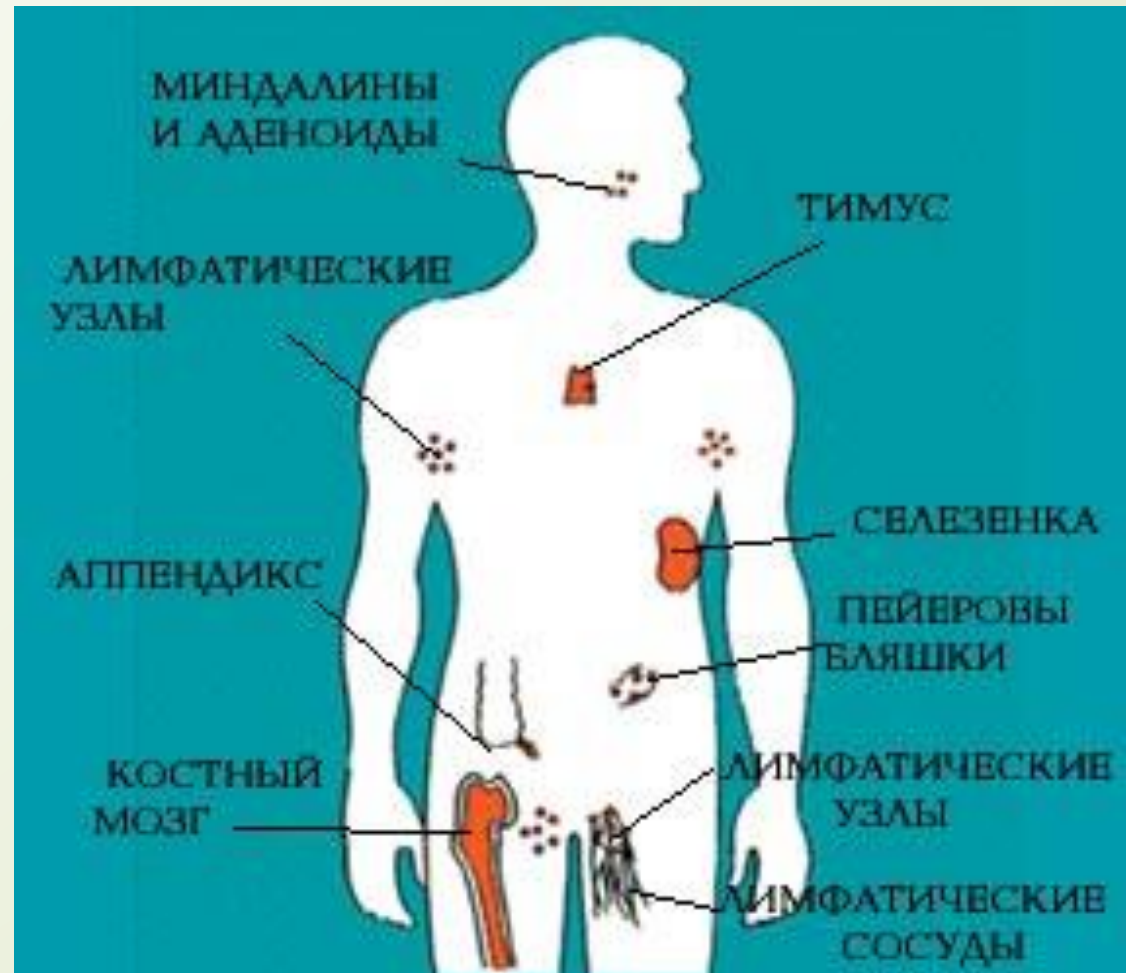
- 1. Ознакомиться с литературой.
- 2. Исследовать состояние заболеваемости среди школьников.
- 3. Собрать информацию об укреплении иммунитета.
- 4. Составить рекомендации по укреплению иммунитета и ознакомить с ними учащихся.

□




□ **Методы :**

- 1 теоретические (анализ литературы);
- 2 интервьюирование;
- 3 анкетирование;
- 4 анализ полученных данных;
- 5 сравнение.

**Иммунитет** — способность организма защищать себя от болезнетворных микробов и вирусов, а также от инородных тел и веществ.





# Заболевания, связанные с ослабленным иммунитетом

## Орви

### Острые респираторные вирусные инфекции



Причины заболевания  
*Вирусы гриппа, парагриппа, аденовирусы, риновирусы и другие возбудители (более 200 разновидностей)*

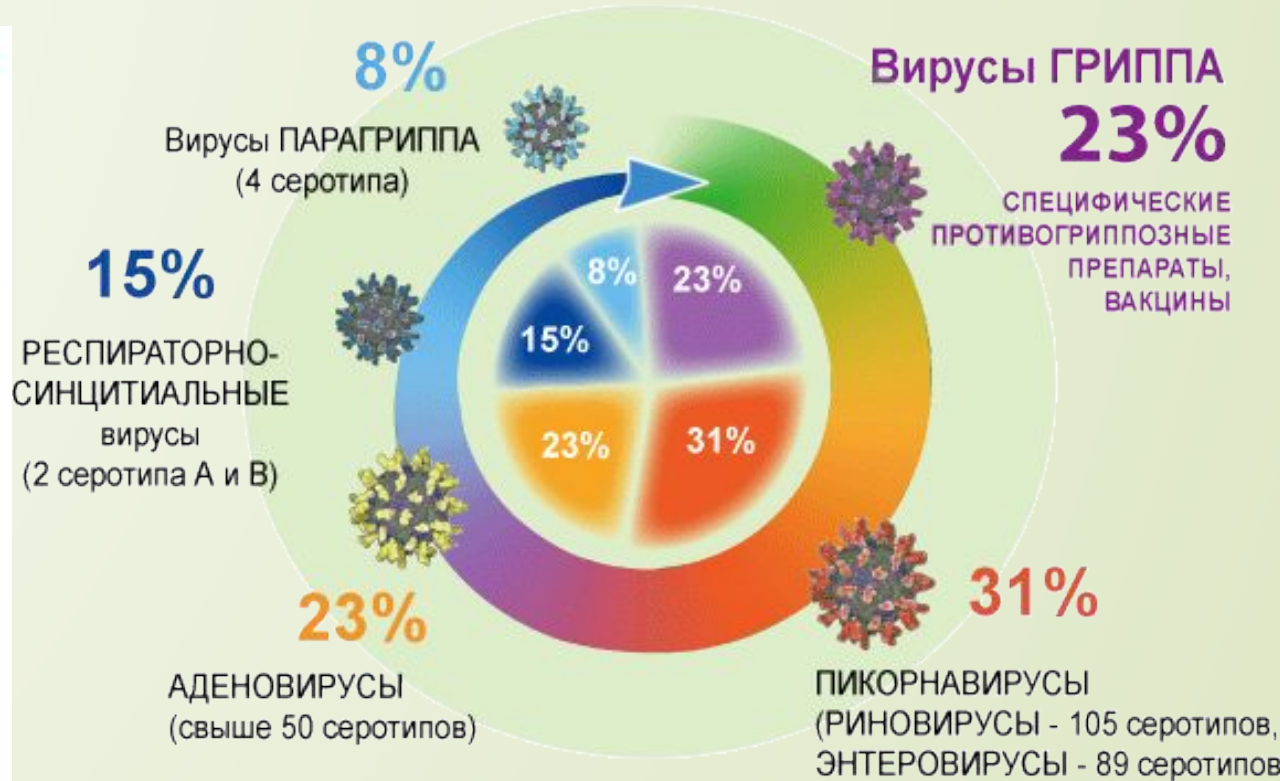
**ОРВИ** - группа болезней, характеризующаяся лихорадкой, умеренной интоксикацией, преимущественным поражением различных отделов верхних дыхательных путей





# Грипп

## Когда ОРВИ и ГРИПП атакуют



Грипп и ОРВИ – близкие друг другу заболевания – и по способу заражения, и по основным проявлениям, однако это не одно и то же. Грипп вызывает значительно большую интоксикацию, часто протекает тяжело и приводит к различного рода осложнениям.

Ежегодно появляются новые подвиды (штаммы) вируса, с которыми наша иммунная система еще не встречалась

# Кожные заболевания

## Стрептодермия

- это инфекционное заболевание кожи, развивающееся в результате внедрения в неё патогенных возбудителей, **стафилококков**. Чаще всего поражается тонкая и легкоранимая кожа лица (около носа и рта) кожа других открытых участков тела




## Микроспория

- Микроспория и трихофития - грибковые инфекции, поражающие кожу и ее придатки. Наиболее часто поражаются волосы и ногти. Стригущий лишай - патология, встречающиеся повсеместно, но чаще всего у детей. Передается контактным способом как от людей, так и животных



**Аллергия**— это повышенная чувствительность, измененный ответ организма человека на воздействие определенных факторов — аллергенов.



- 
- Вызвать аллергическую реакцию может все, что нас окружает: домашняя пыль, плесень, насекомые, бытовая химия, шерсть животных, пыльца растений, пищевые продукты, лекарства, косметика и даже холод и солнечные лучи.
  - Результат — расширение сосудов, выделение жидкости из мелких сосудов, покраснение кожи.

# Причины снижения иммунитета

- Плохая экология: вода, воздух, инсектициды, гербициды, радионуклиды.
- • питание. Некачественная, искусственная, отравленная пища.
- • антибиотики. Любой антибиотик, понижает иммунитет организма на 50-75 процентов.
- • стрессы. Постоянные стрессы... Стрессов не избежать — им надо уметь противостоять.
- • физические и умственные перегрузки
- • вирусные инфекции, микробы, бактерии.
- • хроническое недосыпание.

## Факторы способствующие развитию иммунитета

### От чего зависит сила иммунитета?

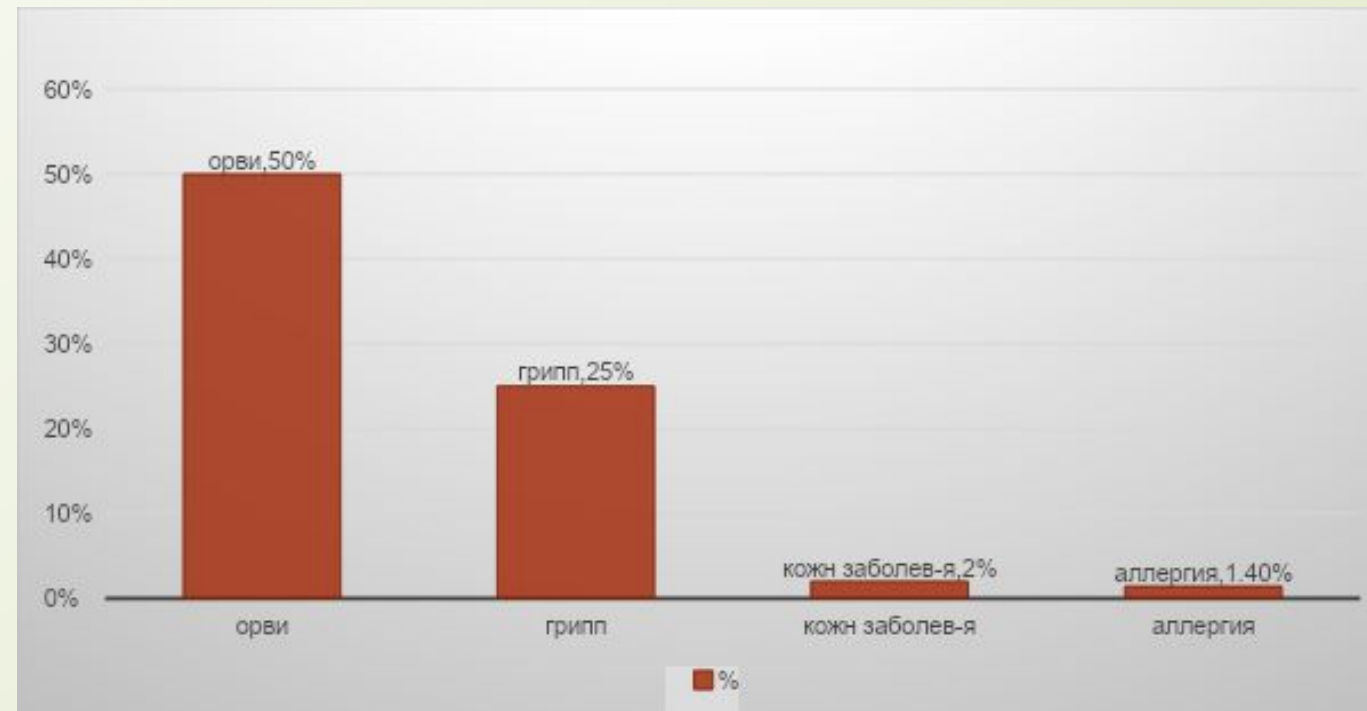
- ❑ От вакцинаций.
- ❑ От качества питания.
- ❑ От условий жизни.
- ❑ От состояния внутренних органов организма.



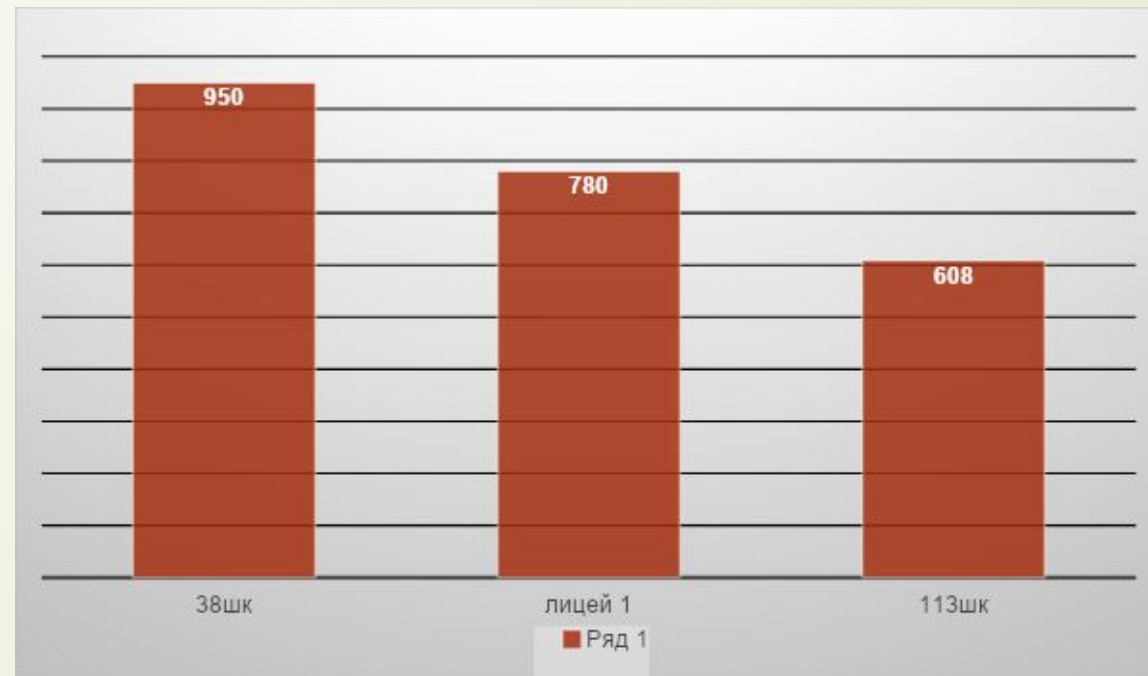
# Объём и методы исследования

Интервьюирование школьного фельдшера Лысенко В.И

*Заболевания, связанные с ослабленным иммунитетом*

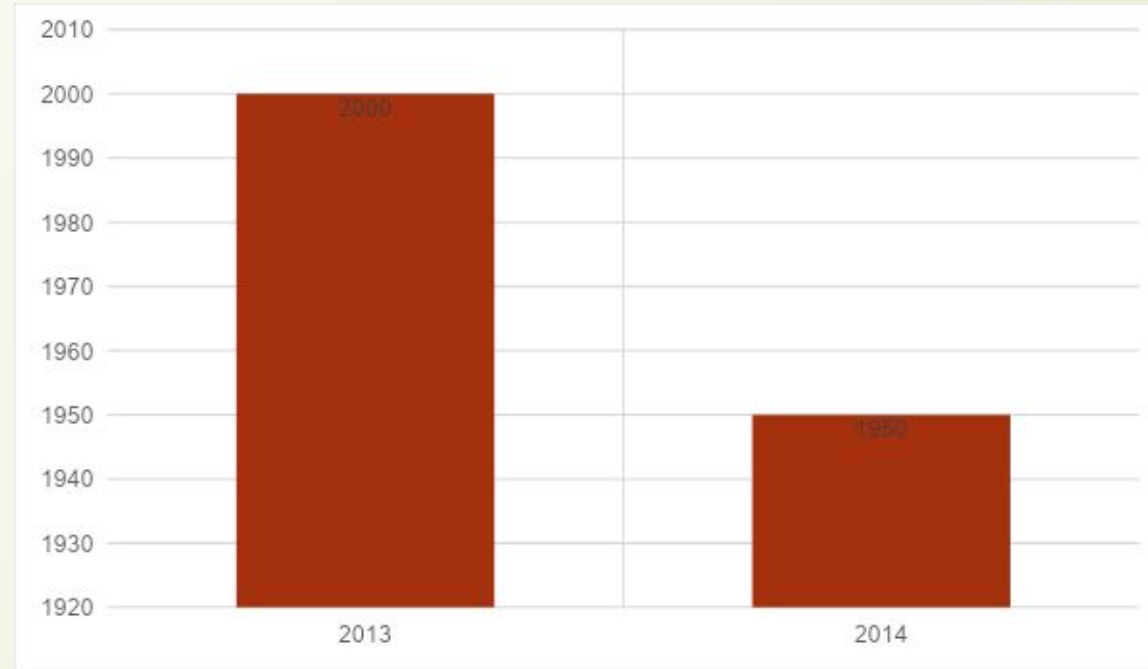


## *Состояние заболеваемости среди школ района*

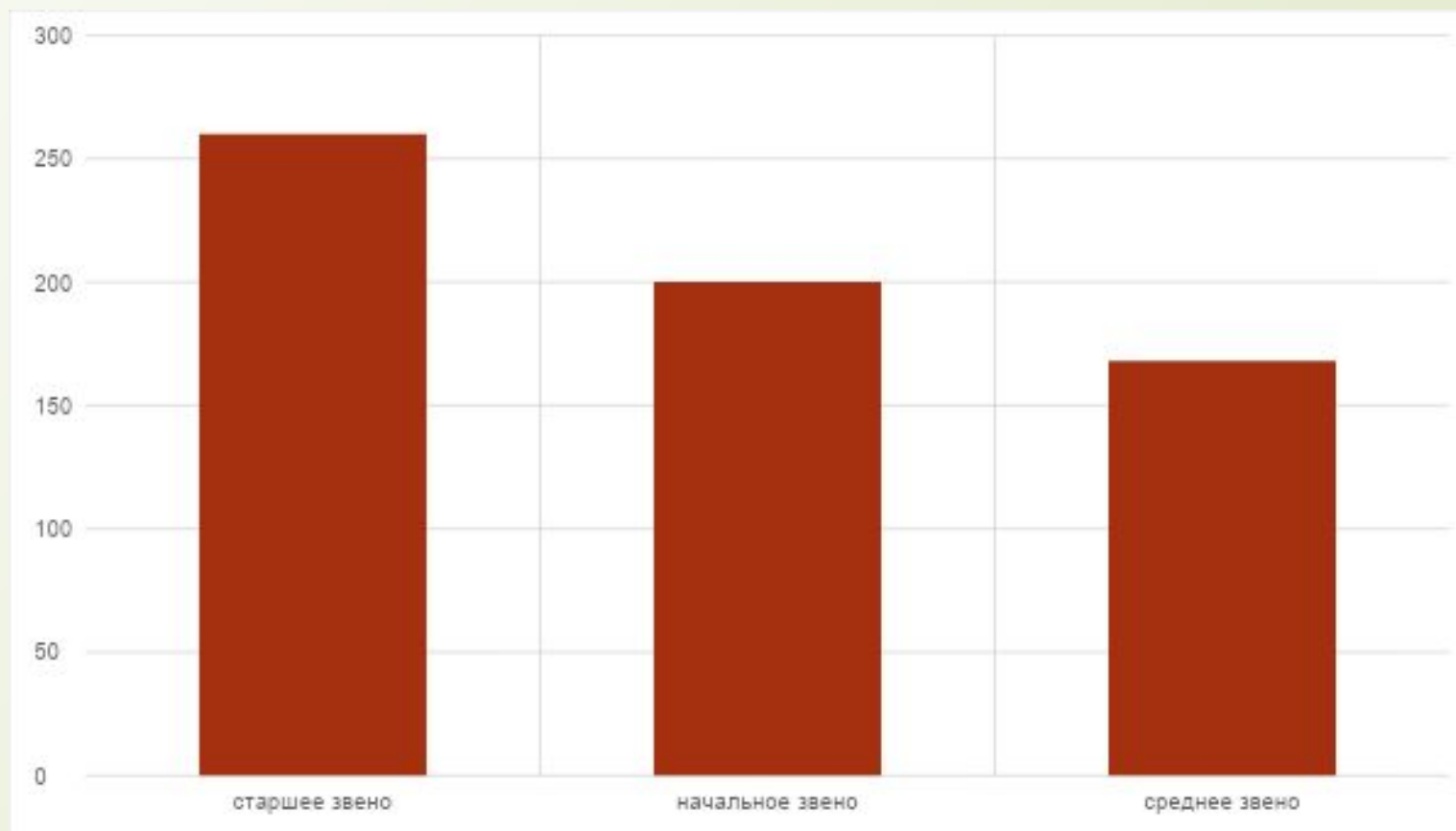




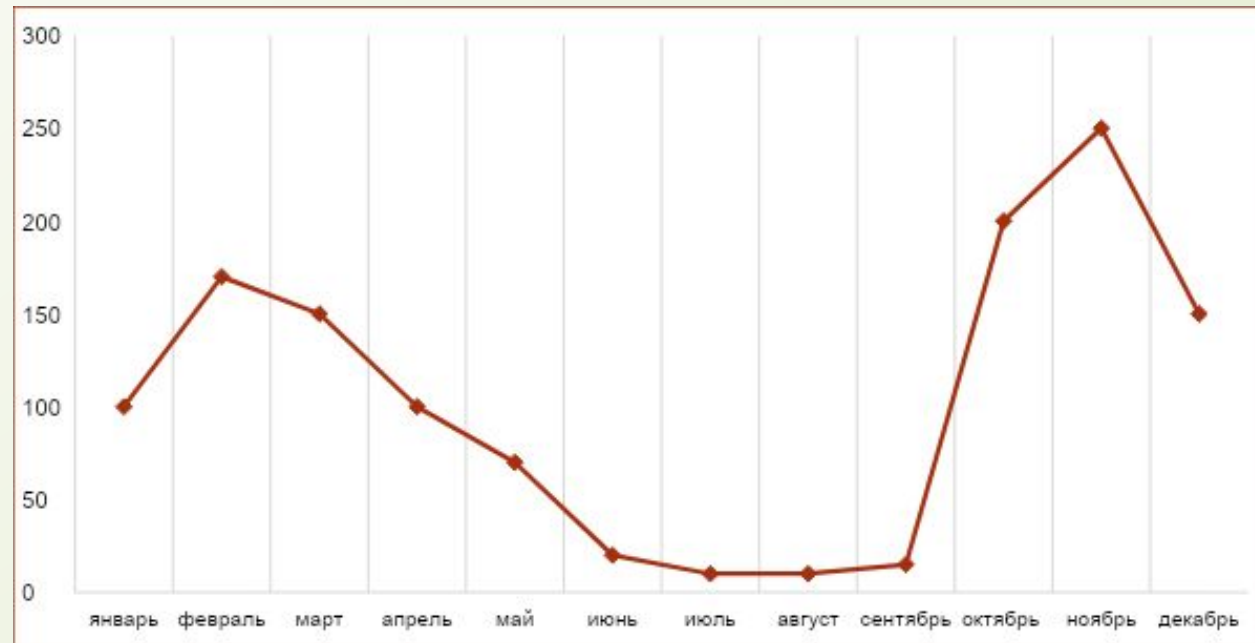
## *Динамика снижения заболеваемости*



## *Состояние заболеваемости по параллелям*



## *Состояние заболеваемости в течение года*



# Анкетирование

Болеете ли вы простудными вирусными заболеваниями в течение года?  
(да 5% , нет 95%)

С какой периодичностью вы болеете этими заболеваниями ?

1-2 раза - 5ч - 1%

2-3 раза - 10ч - 5%

3-4 раза - 150ч - 35%

Проходите ли вакцинацию от гриппа? (да 95% . нет 5%)

Сколько времени вы пребываете на свежем воздухе?

0,5 ч - 1 - 40%

1-2ч - 60%

Соблюдаете ли вы режим дня и время пребывания за компьютером?

да нет

начальное звено - 100%

среднее звено - 40% 60%

старшее звено - 20% 80%

Соблюдаете ли вы пищевой рацион; присутствуют ли в пищевой тарелке:

да нет

овощные салаты - 60% 40%

овощи - 50% 50%

фрукты - 30% 70%

витаминные напитки - 10% 90%

соки - 20% 80%

Употребляете ли вы продукты, да нет

содержащие ГМО? - 50% 50%

лимонады - 90% 10%

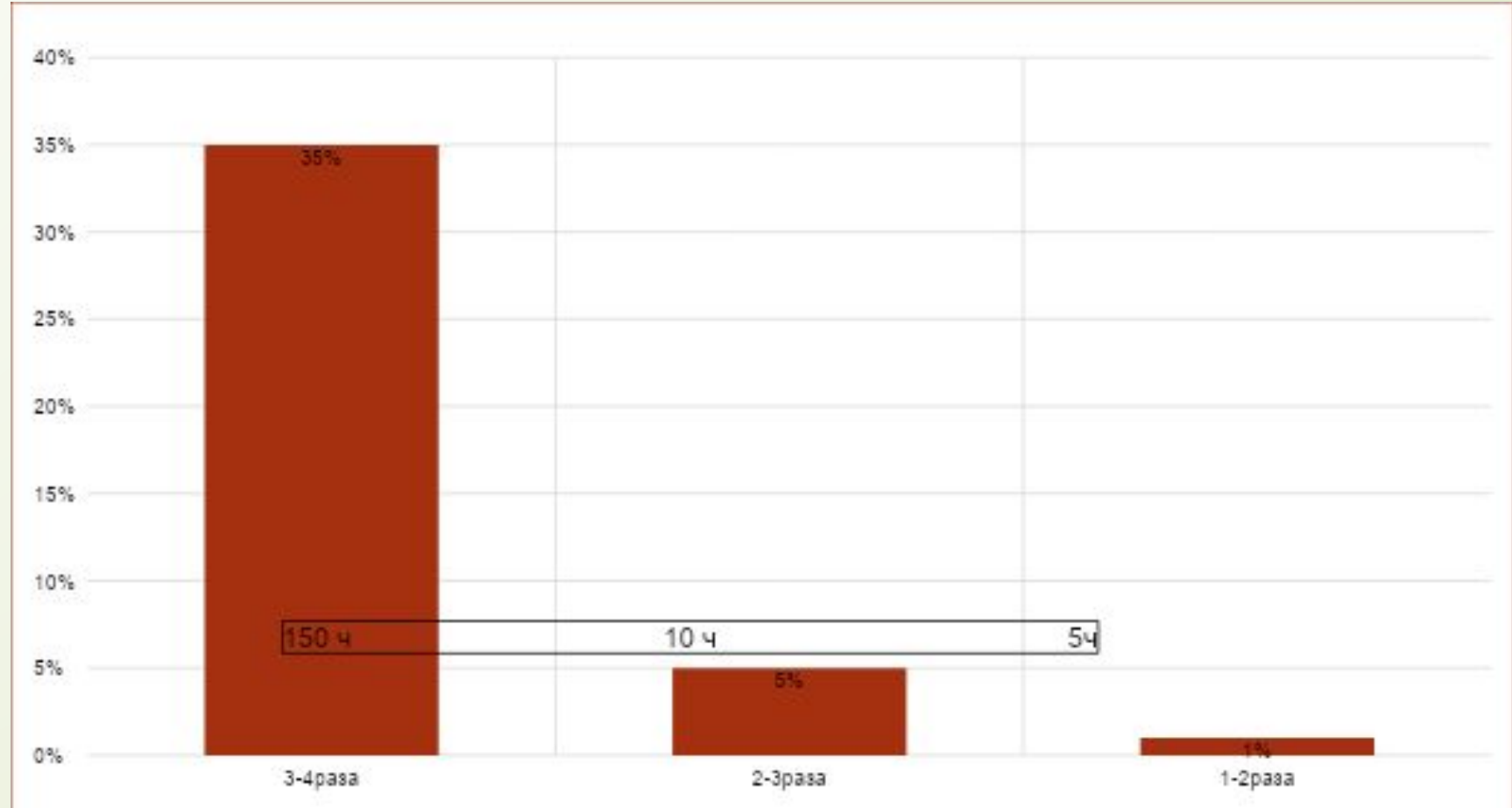
чипсы - 80% 20%

Посещаете ли вы спортивные секции? (да - 30%, нет - 70%)

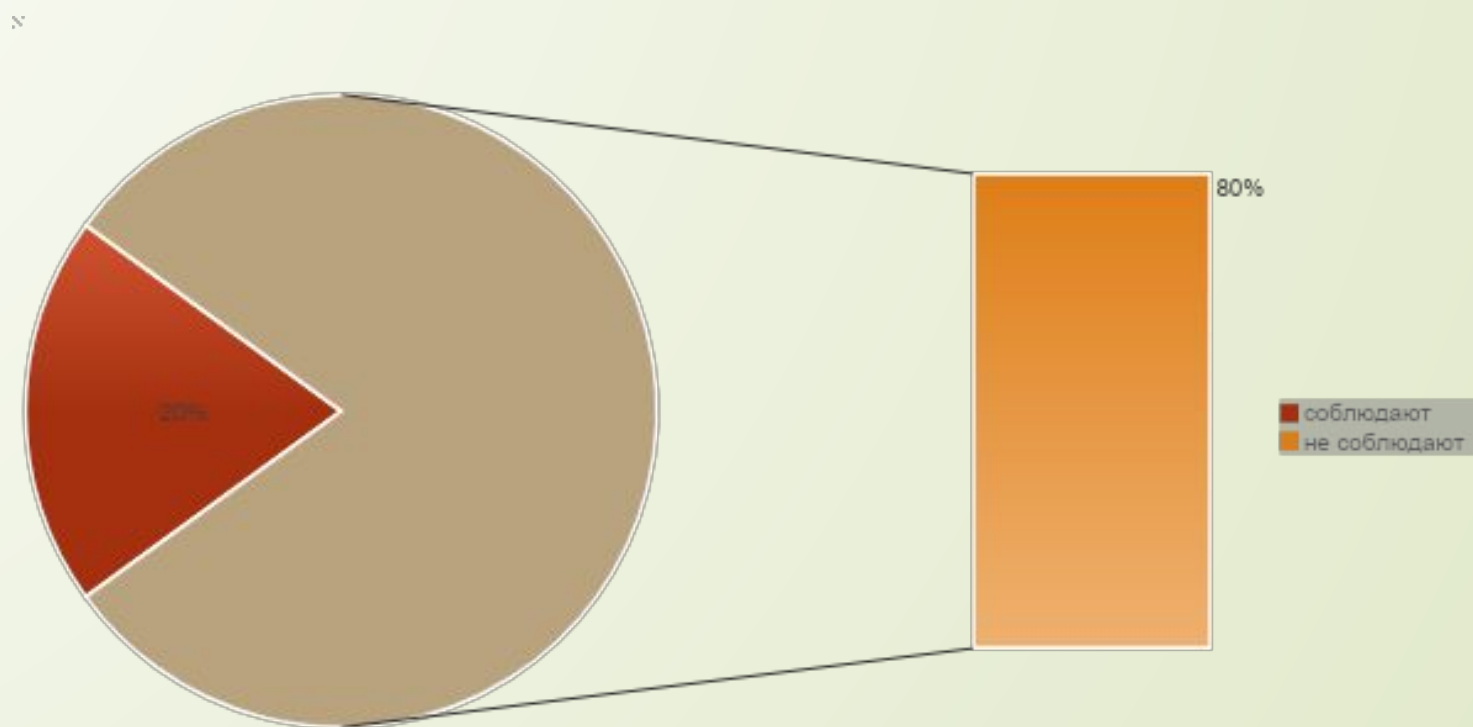
Проводите ли вы закаливающие процедуры? (да - 5%, нет - 95%)

Принимаете ли вы комплексные витамины? (в межсезонные периоды да - 5% , нет 95 % в период болезни да - 20%, нет - 80%.

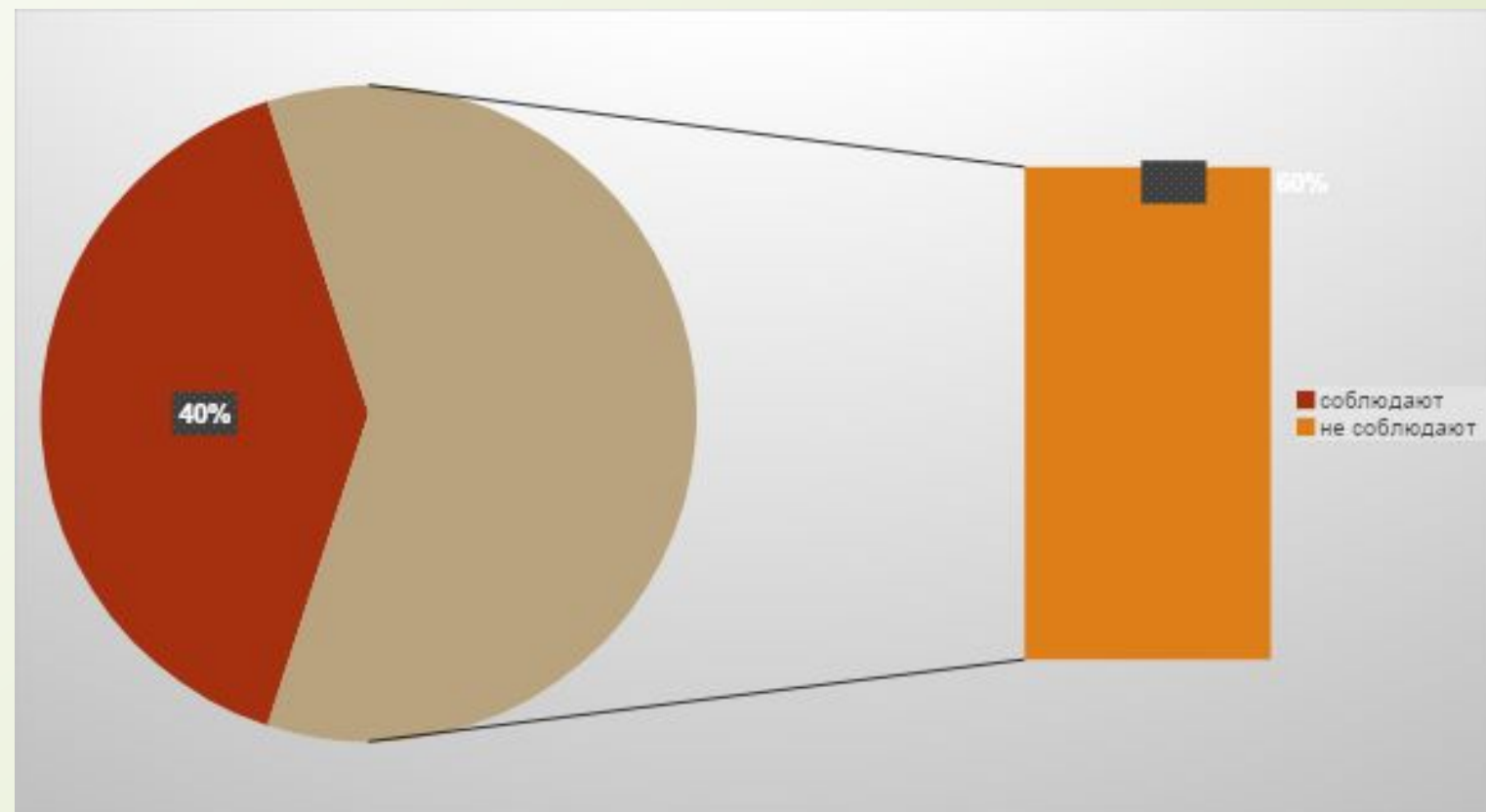
# Частота заболеваемости



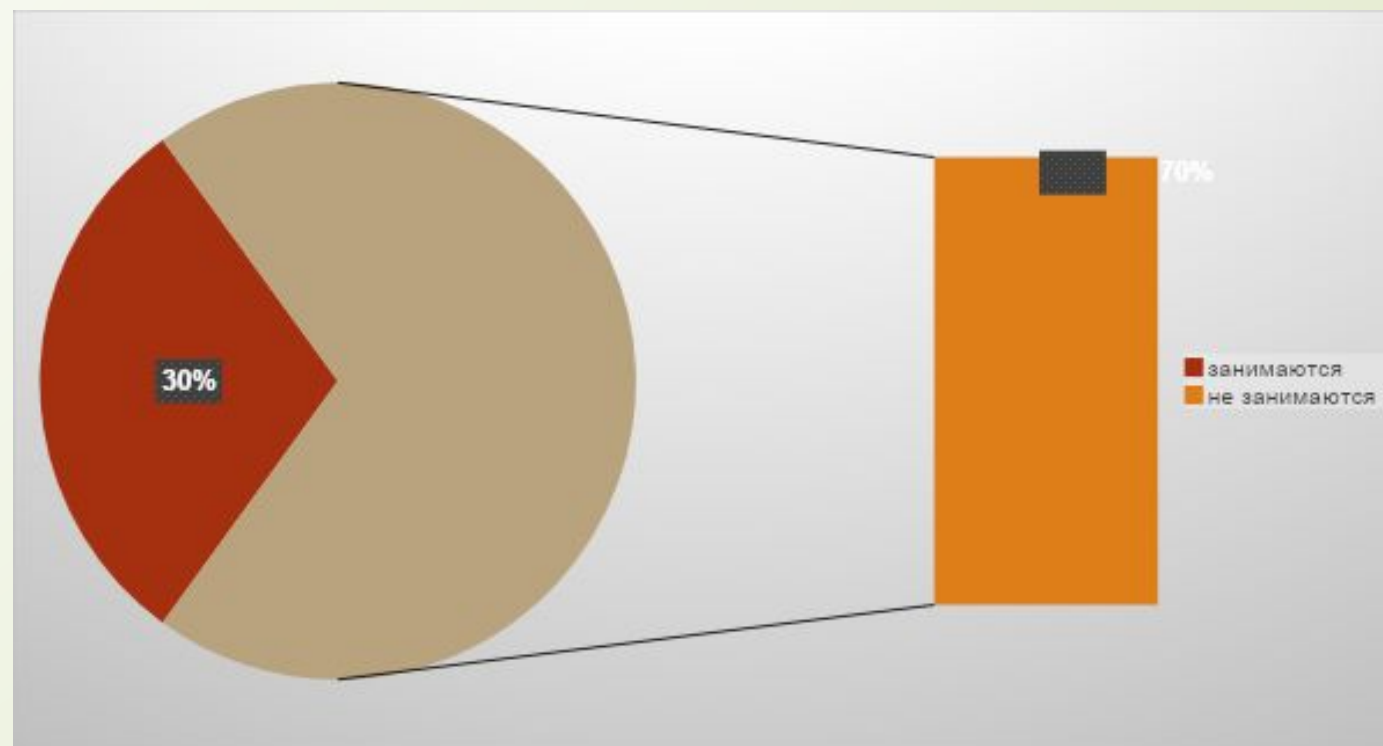
## *Соблюдение режима дня и время пребывания за компьютером*



## *Соблюдение пищевого рациона*



## *Занятия спортом*





## *Состояние заболеваемости по группам*



# Выводы

1. На первом месте в МОУ СШ лидируют простудные вирусные заболевания.
2. Наметилась небольшая динамика снижения заболеваемости.
3. Вакцинацию проходят 95% обучающихся.
4. Многие дети не соблюдают режим дня.
5. В пищевом рационе недостаточно присутствует витамины.
6. Только третья часть учащихся посещают спортивные секции.
7. Обучающиеся мало пребывают на воздухе и практически не проводят закаливающих мероприятий.

# Рекомендации

Нами была изучена специальная литература, была собрана информация и составлены рекомендации по укреплению иммунитета

1. Соблюдать режим дня и время пребывания за компьютером.
2. Пополнить пищевой рацион витаминами и исключить искусственные продукты.
3. Больше времени уделять двигательной активности.
4. Достаточно времени уделять прогулке на свежем воздухе.
5. Проводить закаливающие мероприятия.
6. Соблюдать памятку по укреплению иммунитета.

## *Памятка по укреплению иммунитета*

Хотите быть здоровыми - измените образ жизни. Ваш девиз: «нет» лежанию на диване, даешь физические упражнения и свежий воздух! Стресс - главный враг иммунитета, гоните от себя подальше переживания и не нервничайте. Старайтесь получить как можно больше положительных эмоций. Но начать укрепление иммунитета нужно, конечно, с питания.

1. Витамин и минералы. Наиболее важными для иммунной системы являются витамин А, В5, С, D, F, РР;
2. • Полноценное питание; мясо, рыба, бобовые. • овощи, фрукты и ягоды.  
• морепродукты. • продукты, содержащие калий. • кисломолочные продукты • зеленый чай
3. 3. Пробиотики. Полезно есть больше продуктов, увеличивающих рост полезных бактерий в организме.
4. Дары природы считаются: эхинацея, женьшень, солодка, элеутерококк, лимонник.
5. Закалка.
6. Активный образ жизни. (Посетили физдиспансер, разработали упражнения совместно с специалистом)
7. Расслабление.



# Итог работы над проектом

Составили тематические разработки и буклеты для учащихся начальной школы , среднего и старшего звена,

Провели классные часы

Провели акцию: «Хороший иммунитет - основа здоровья»

Встречались с интересными людьми: работниками ВолГМУ, детской поликлиники № 16, физдиспансера.



**Благодарим за внимание**