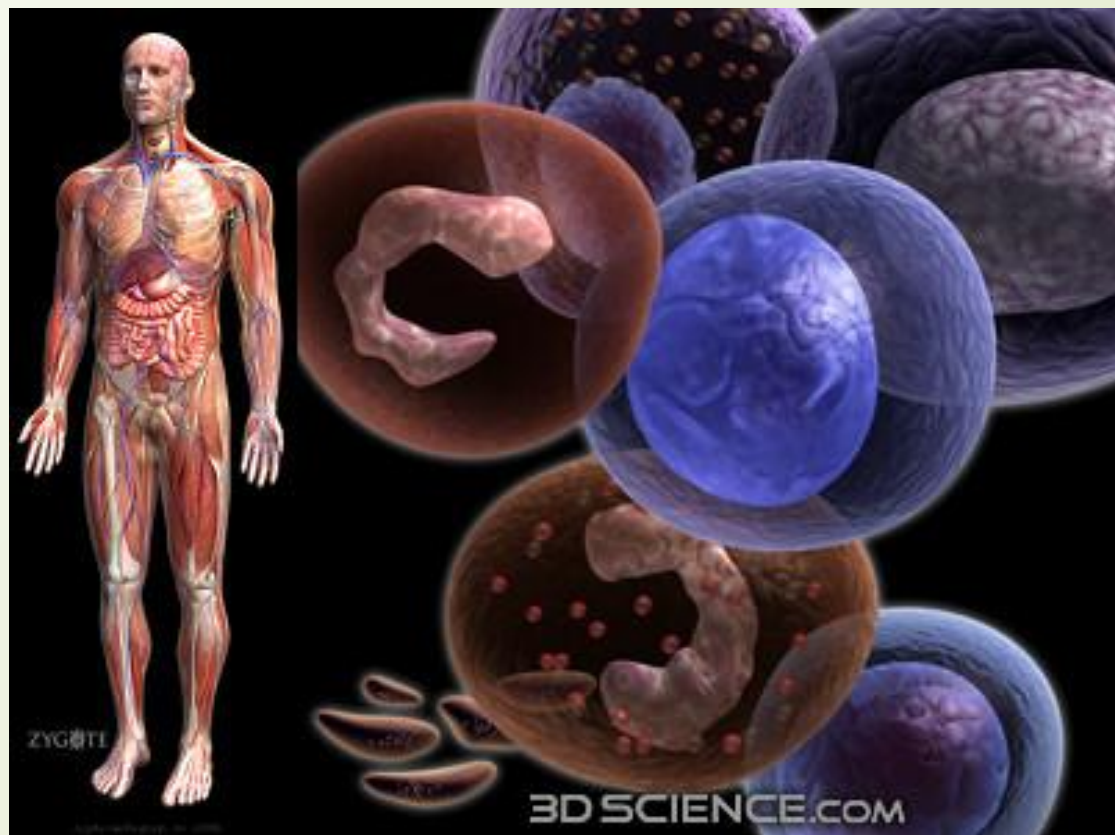


Хороший иммунитет – основа здоровья



- **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:**

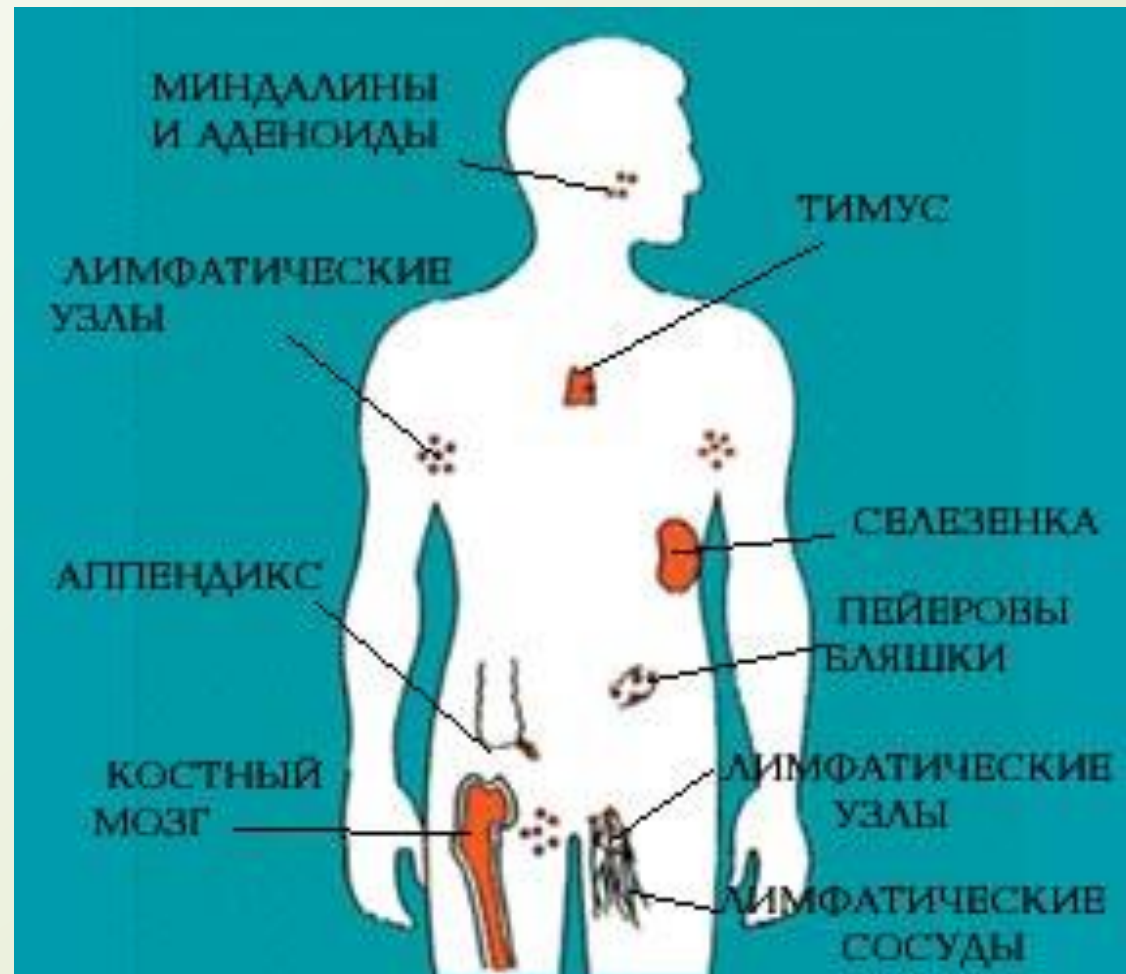
- 1. Ознакомиться с литературой.
- 2. Исследовать состояние заболеваемости среди школьников.
- 3. Собрать информацию об укреплении иммунитета.
- 4. Составить рекомендации по укреплению иммунитета и ознакомить с ними учащихся.

□




□ **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.





 A small, red, star-shaped cell with a dark purple nucleus and six radiating arms, centered in the cell.	
 A large, red, star-shaped cell with a dark purple nucleus and many radiating arms, partially cut off by the bottom edge of the cell.	 A small, red, star-shaped cell with a dark purple nucleus and six radiating arms, centered in the cell.

Заболевания, связанные с ослабленным иммунитетом

Орви

Острые респираторные вирусные инфекции



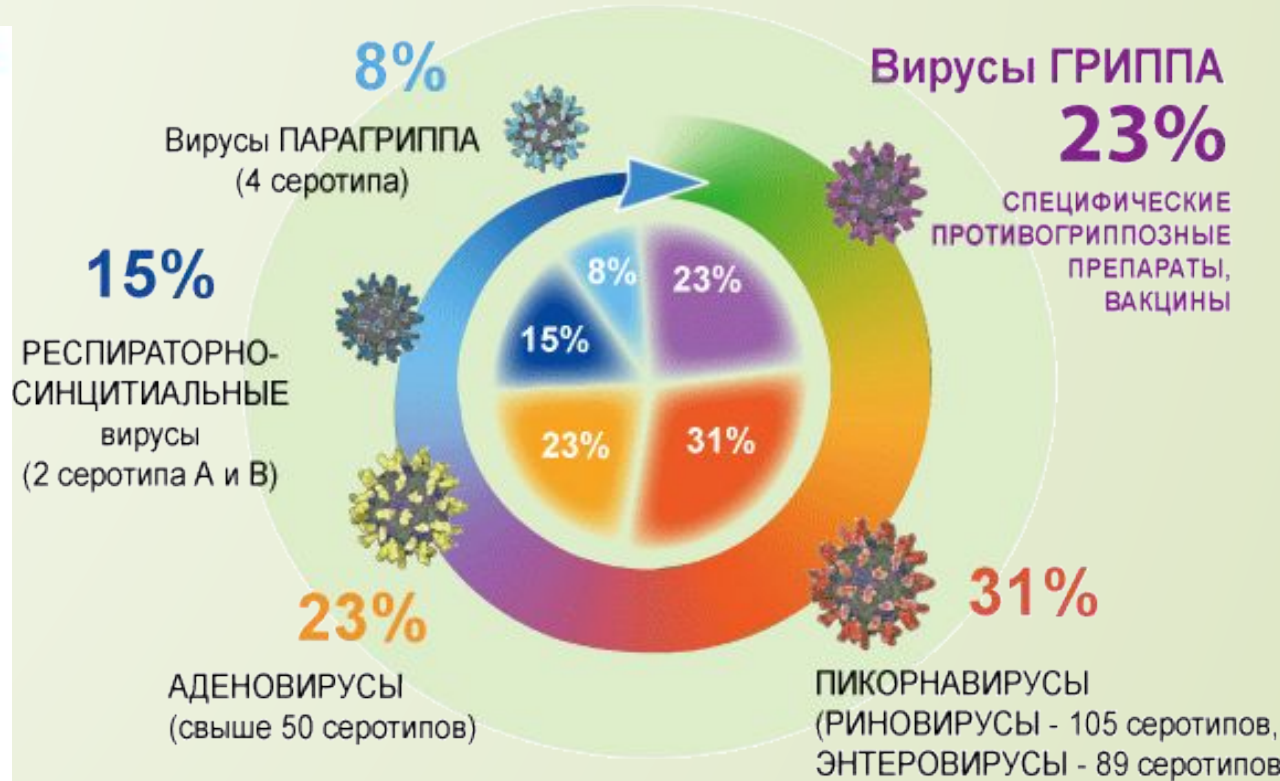
Причины заболевания
Вирусы гриппа, парагриппа, аденовирусы, риновирусы и другие возбудители (более 200 разновидностей)

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?

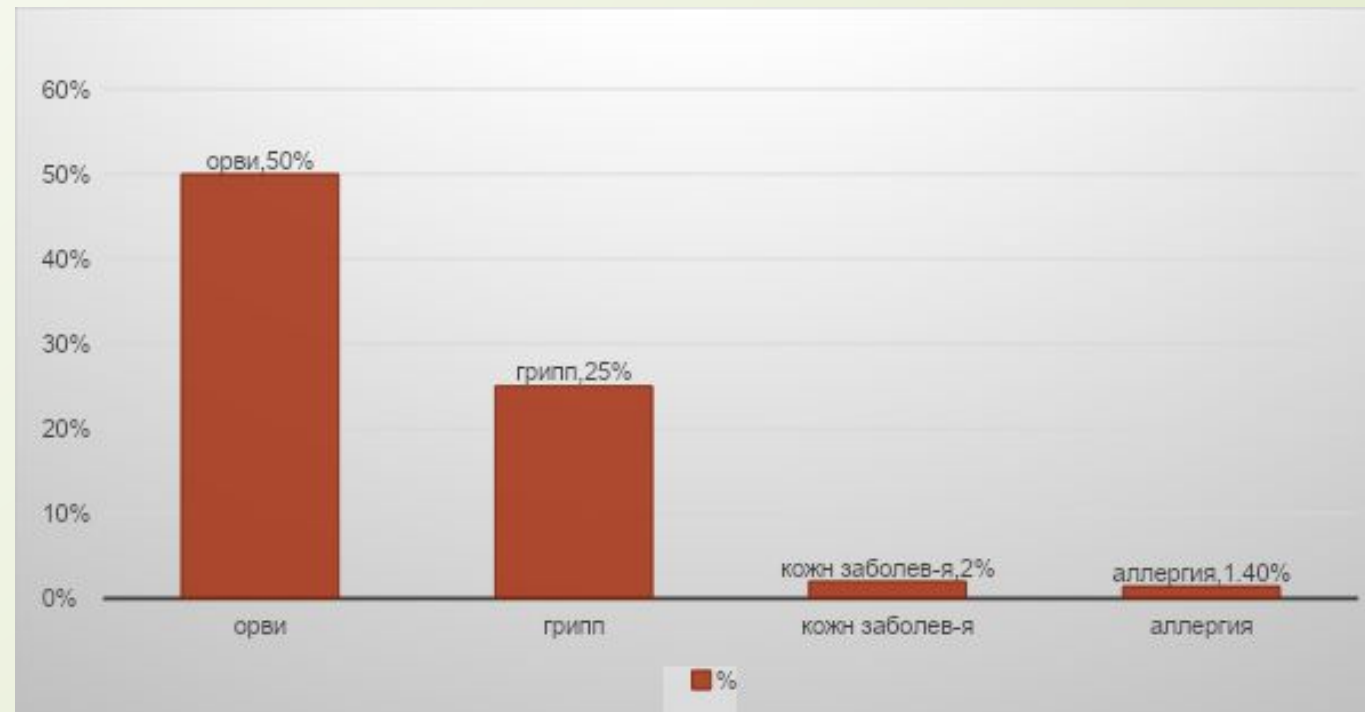
- ❑ От вакцинаций.
- ❑ От качества питания.
- ❑ От условий жизни.
- ❑ От состояния внутренних органов организма.



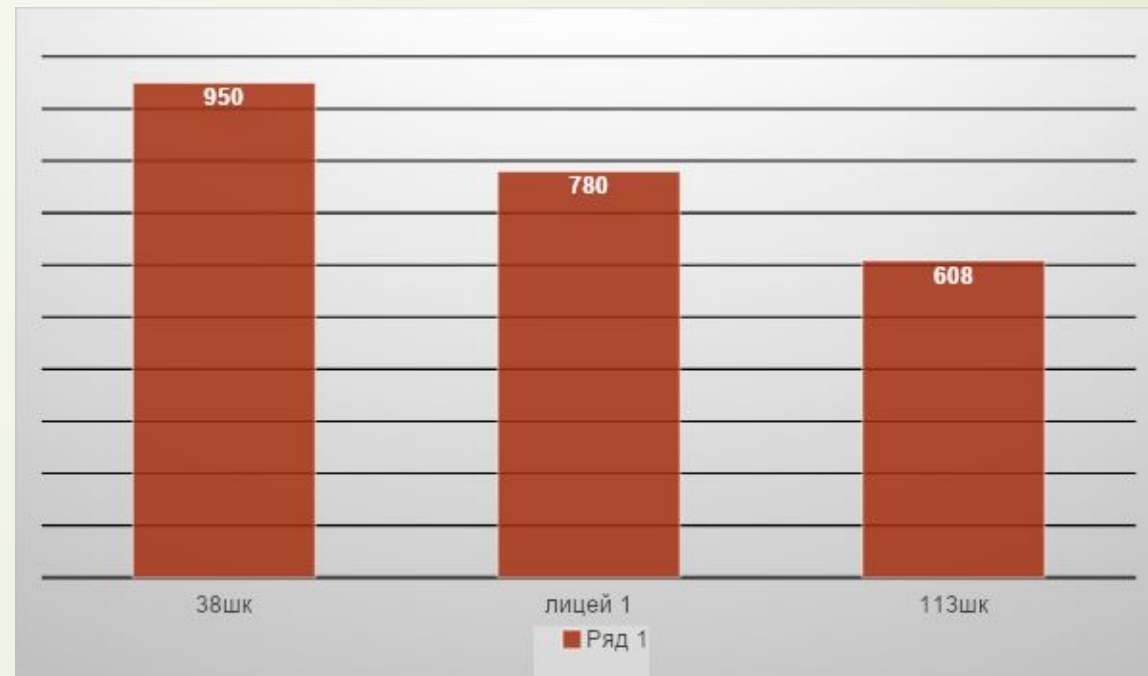
Объём и методы исследования

Интервьюирование школьного фельдшера Лысенко В.И

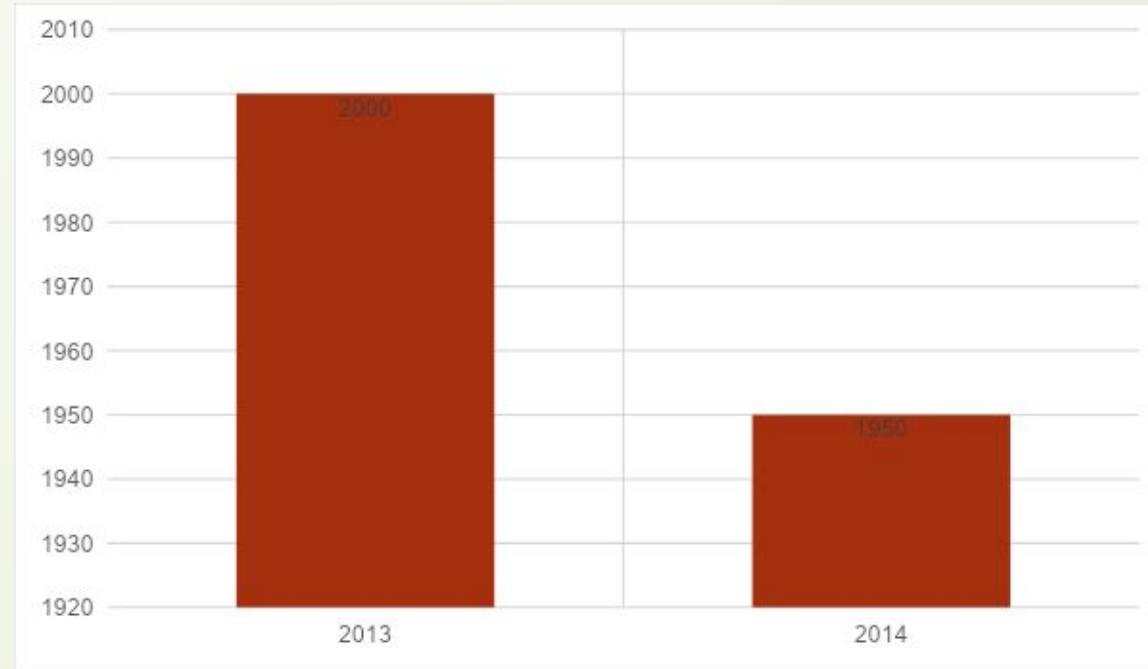
Заболевания, связанные с ослабленным иммунитетом



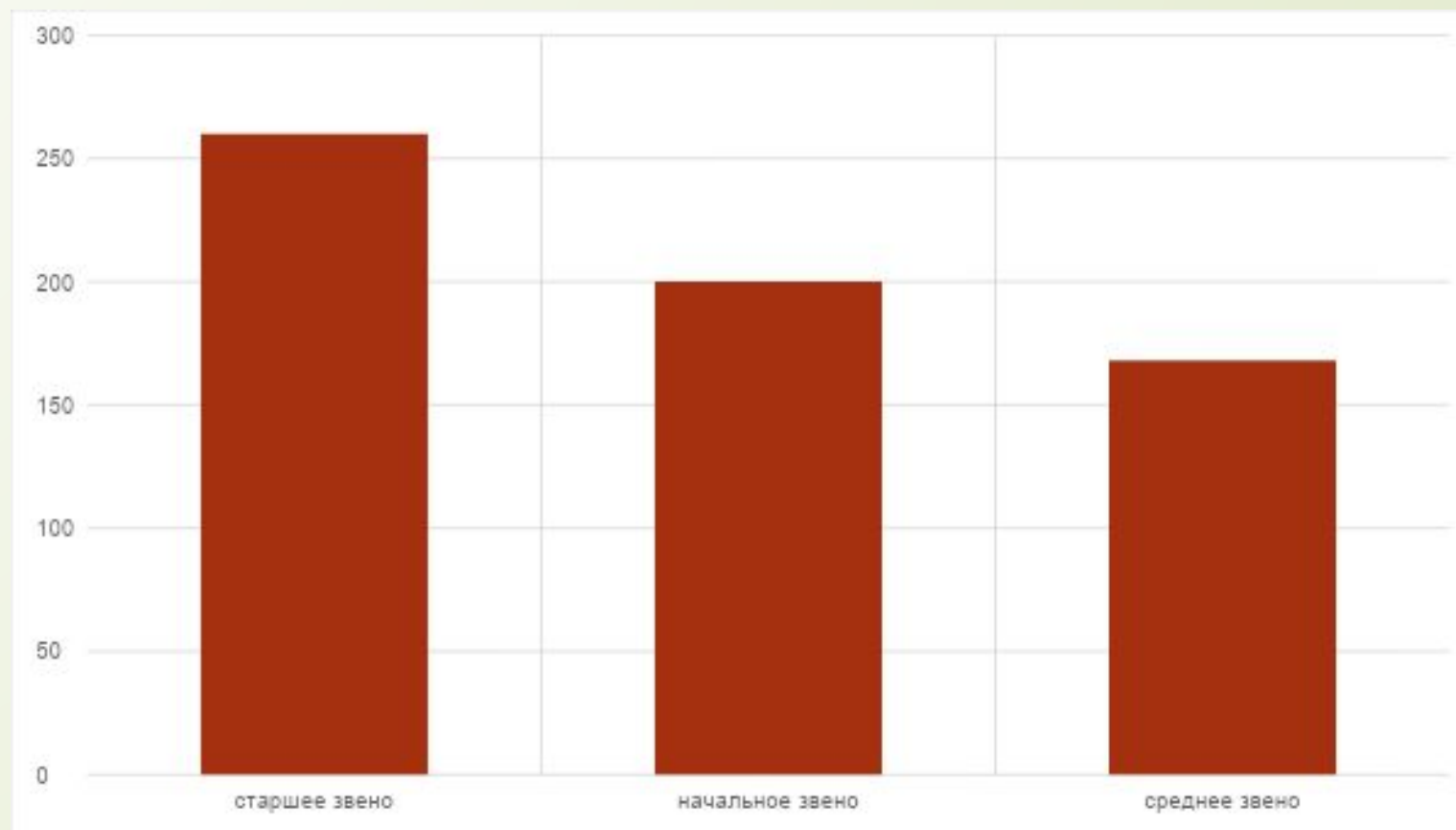
Состояние заболеваемости среди школ района



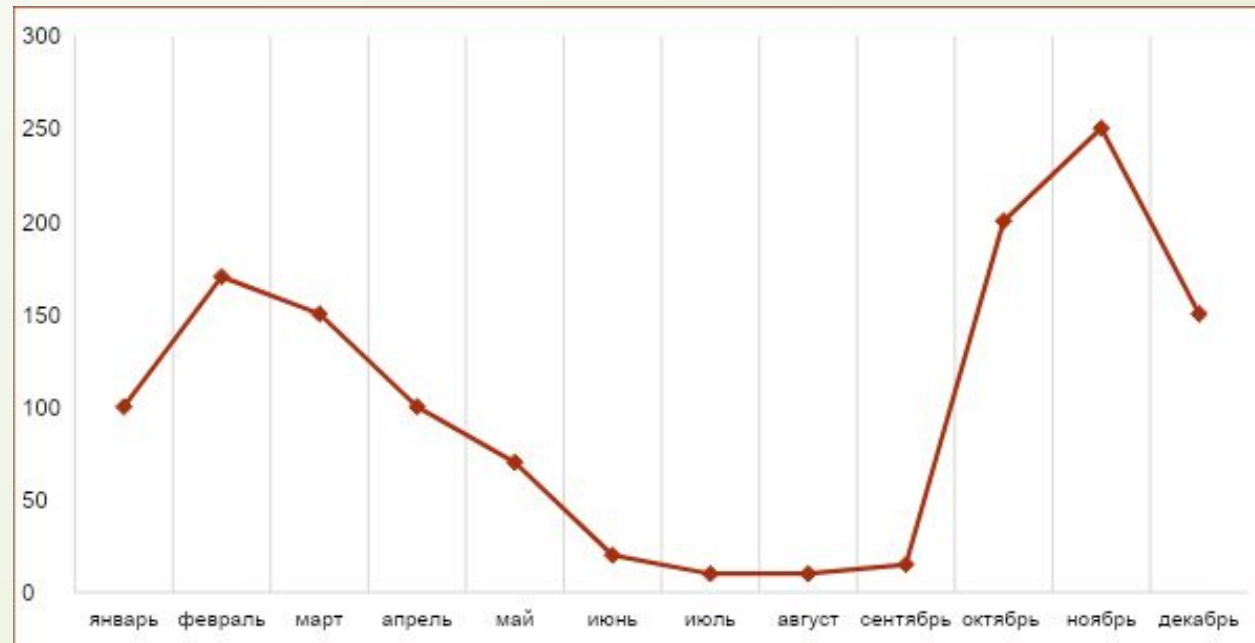
Динамика снижения заболеваемости



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%

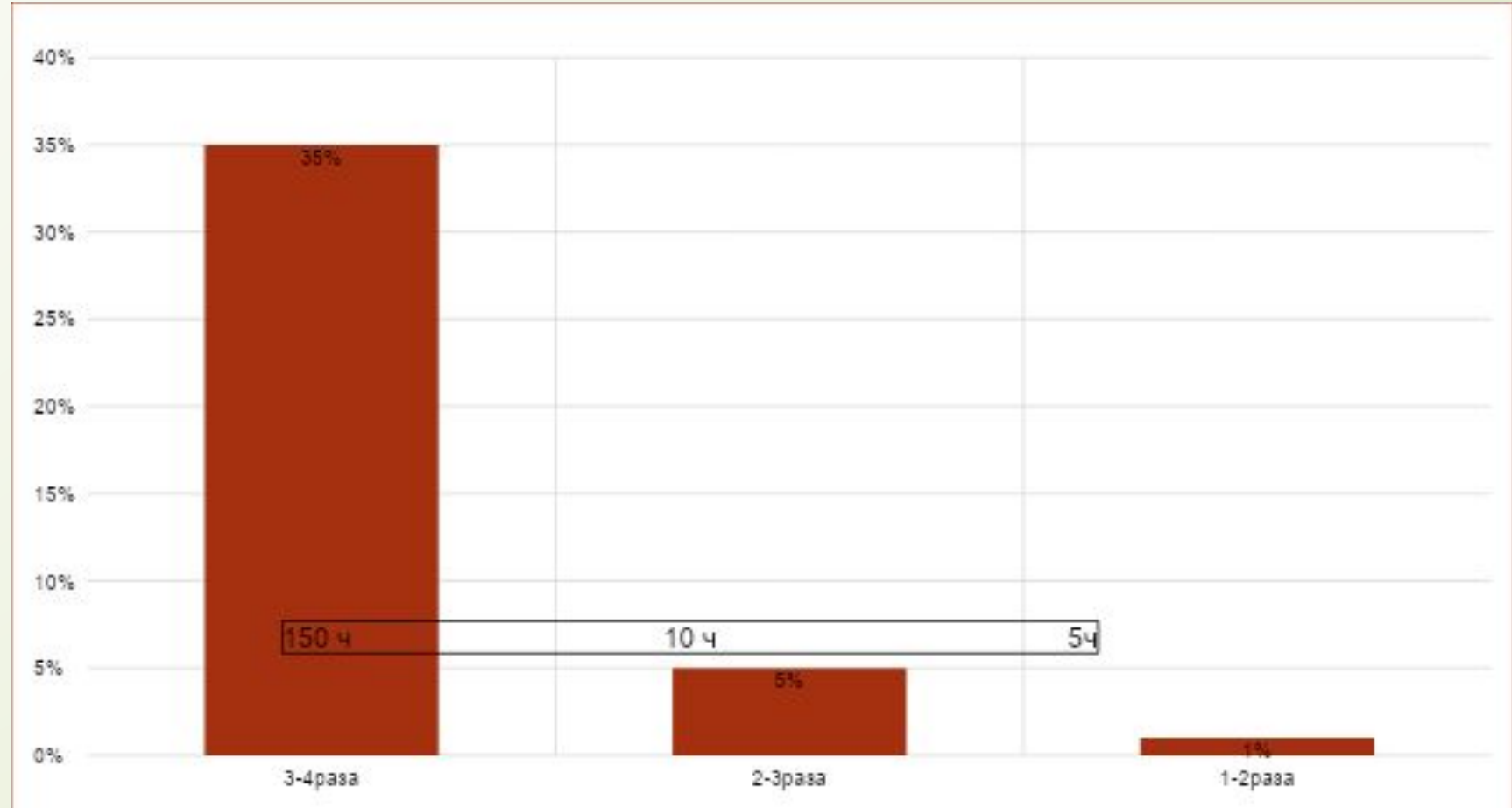
чипсы - 80% 20%

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

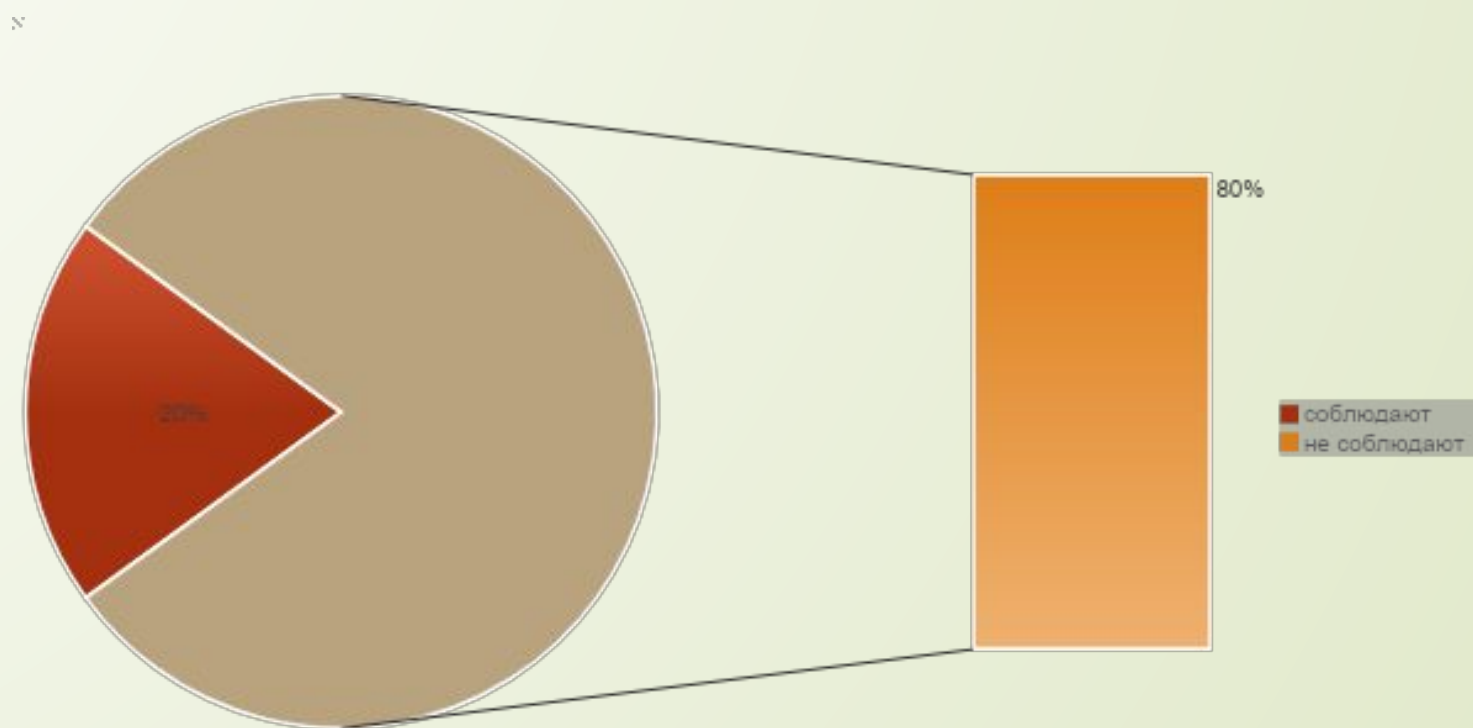
Проводите ли вы закаливающие процедуры? (да - 5%, нет - 95%)

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

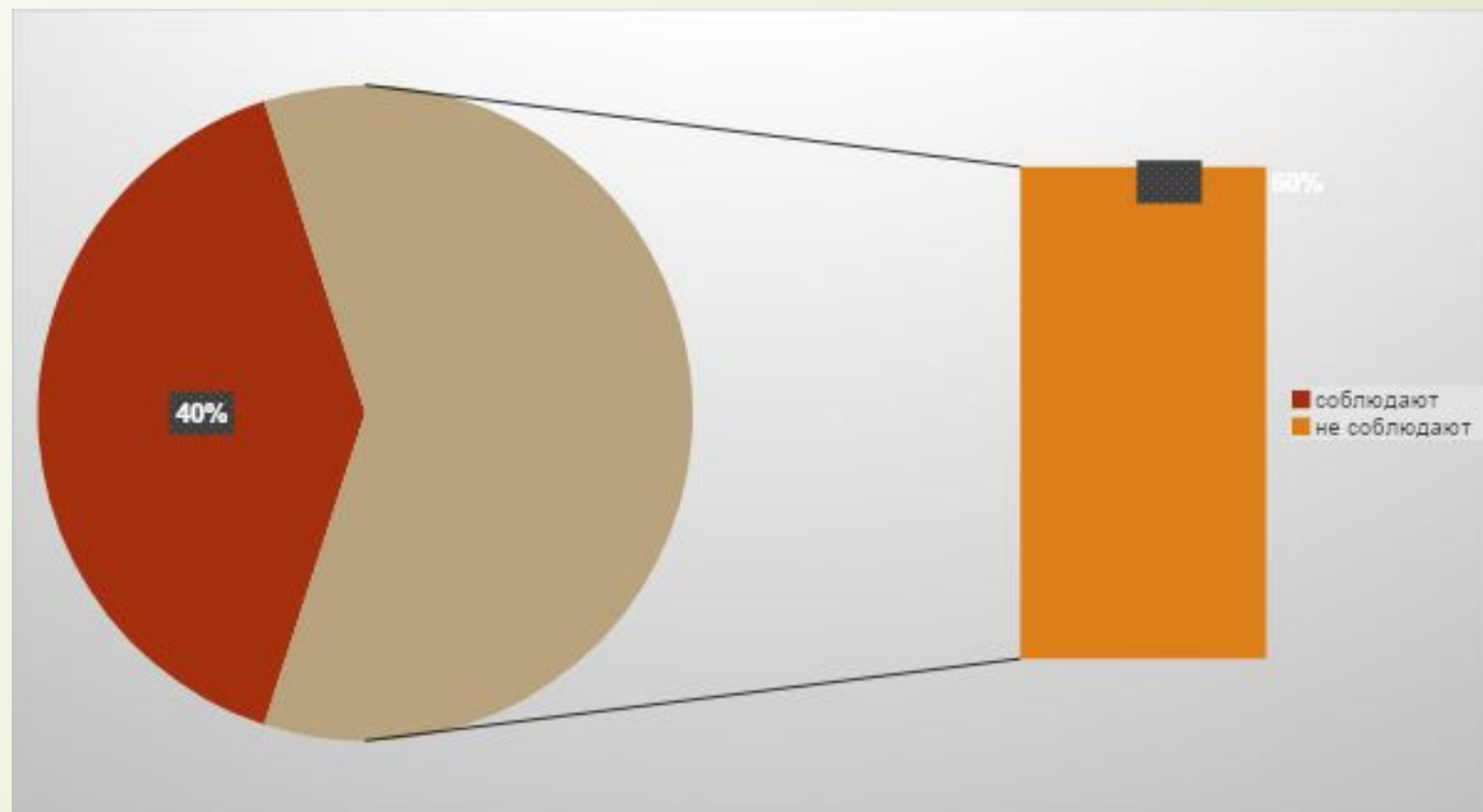
Частота заболеваемости



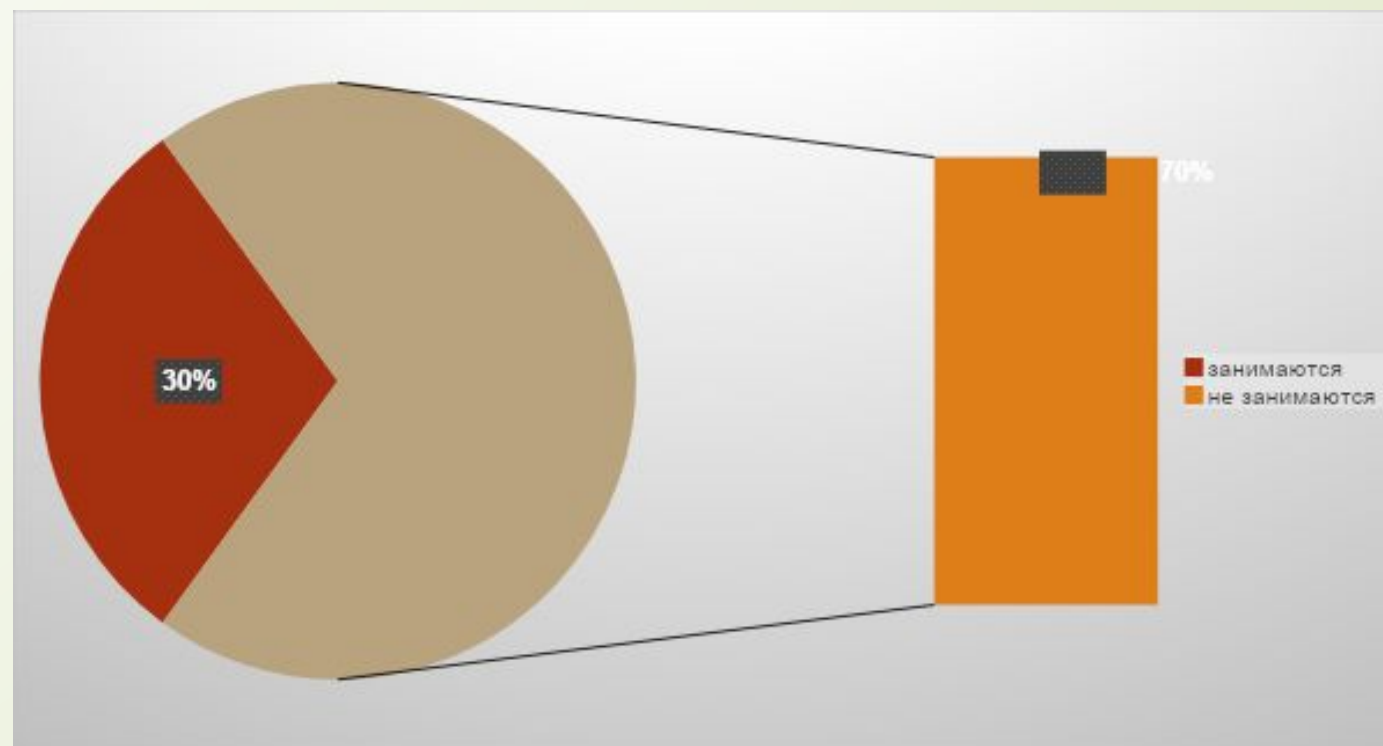
Соблюдение режима дня и время пребывания за компьютером



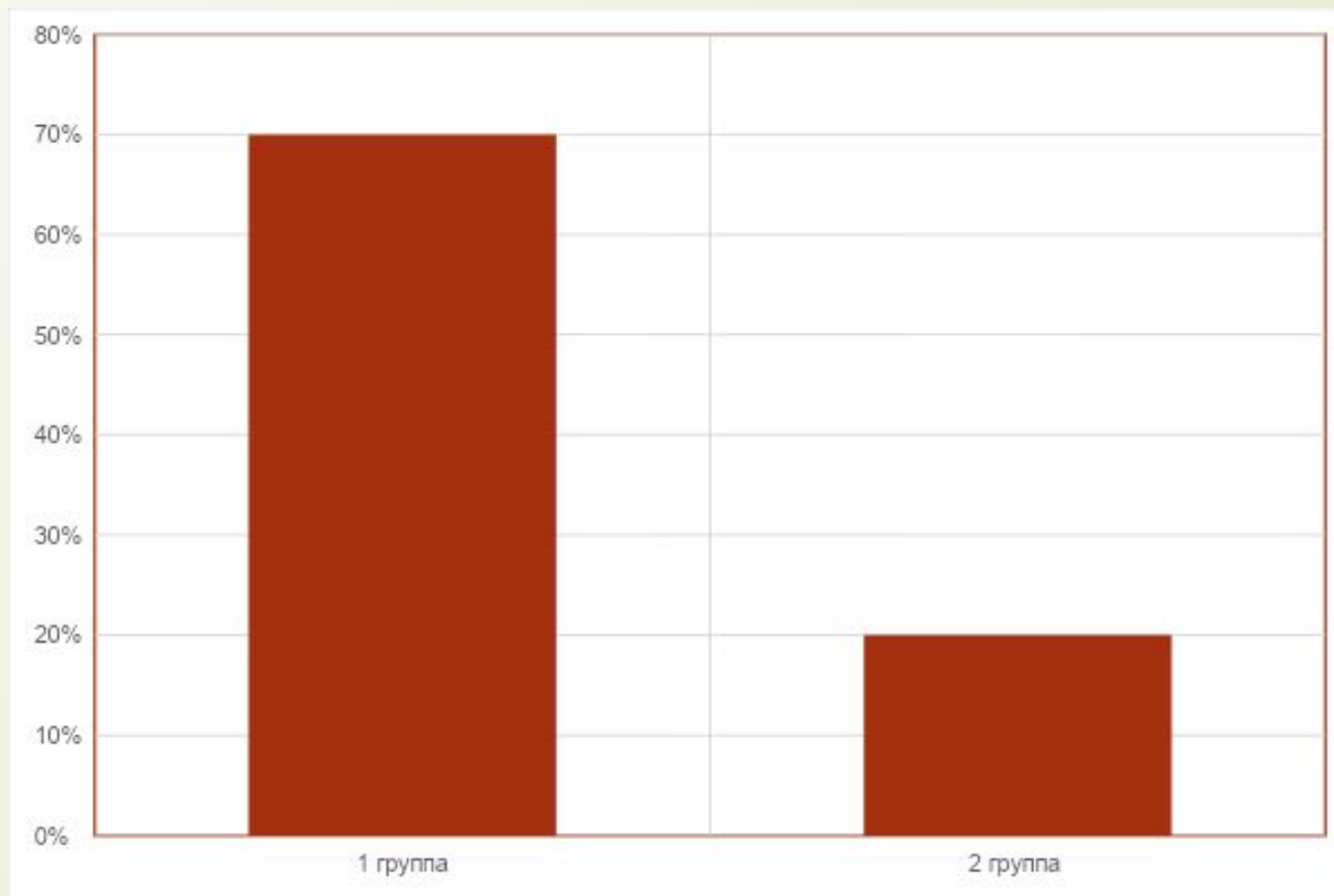
Соблюдение пищевого рациона



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