

**Учебно- исследовательская работа**

# **«Исследование частоты простудных заболеваний в подростковой среде»**



**Выполнили:**

**Косолапова Анастасия,**

**Стеганцов Андрей**

**студенты 2 курса ГБПОУ ВО**

**«Павловский педагогический колледж»**

**по специальности «Физическая культура»**

**Руководитель:**

**преподаватель биологии и анатомии**

**Титова Елена Владимировна**

# Актуальность

В последнее время наблюдается рост простудных заболеваний и снижение физической активности среди подростков.

- Почему это происходит? У подростков снижена иммунная система или малоактивны?
- С другой стороны все больше юношей и девушек стремятся вести здоровый образ жизни.
- Для сохранения и улучшения здоровья подростков необходимо соблюдения профилактических мероприятий и пропаганда здорового образа жизни.



# Цель исследования

- Сформировать представления о частоте простудных заболеваний среди подростков, на примере студентов колледжа .
- Выявить причины, вызывающие простудные заболевания у подростков.
- Закрепить представления о значении профилактических мероприятий.  
для здоровья подростка.



# Задачи

1. Изучить литературу о понятии, что такое простуда.
2. Изучить и проанализировать Интернет – ресурсы о статистике заболевших простудными заболеваниями в мире, в России и в Воронежской области.
3. Провести и проанализировать анкетирование студентов колледжа - для выявления количества переболевших простудными заболеваниями за период с 1.09. по 01.04.2015 г.; с 01.09. по 01.04.2016 г.
4. Выяснить причины, вызывающие простудные заболевания у студентов колледжа.
5. Разработать мероприятия по профилактики простудных заболеваний.



Простудные заболевания занимают первое место в мире по частоте и распространенности.

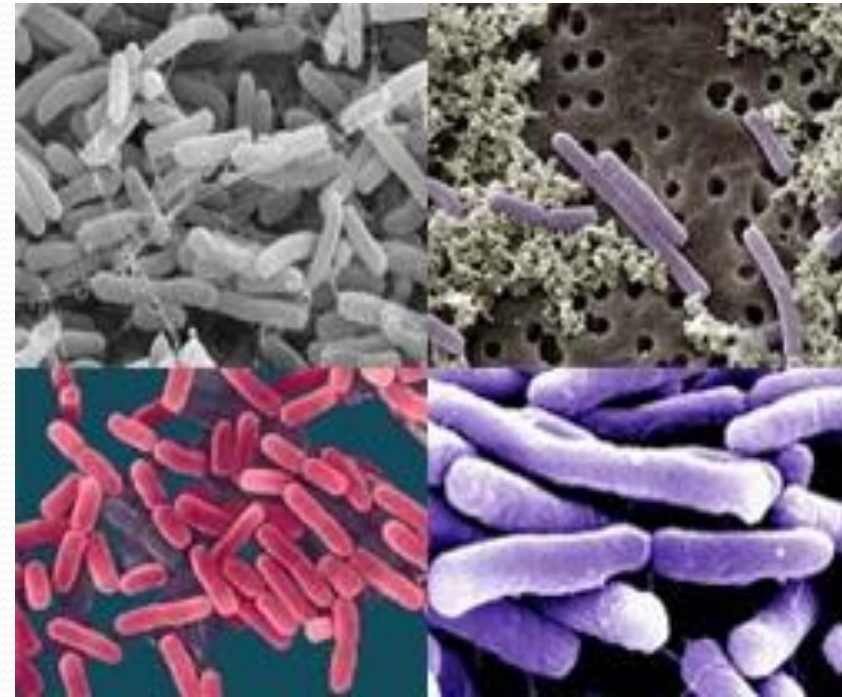
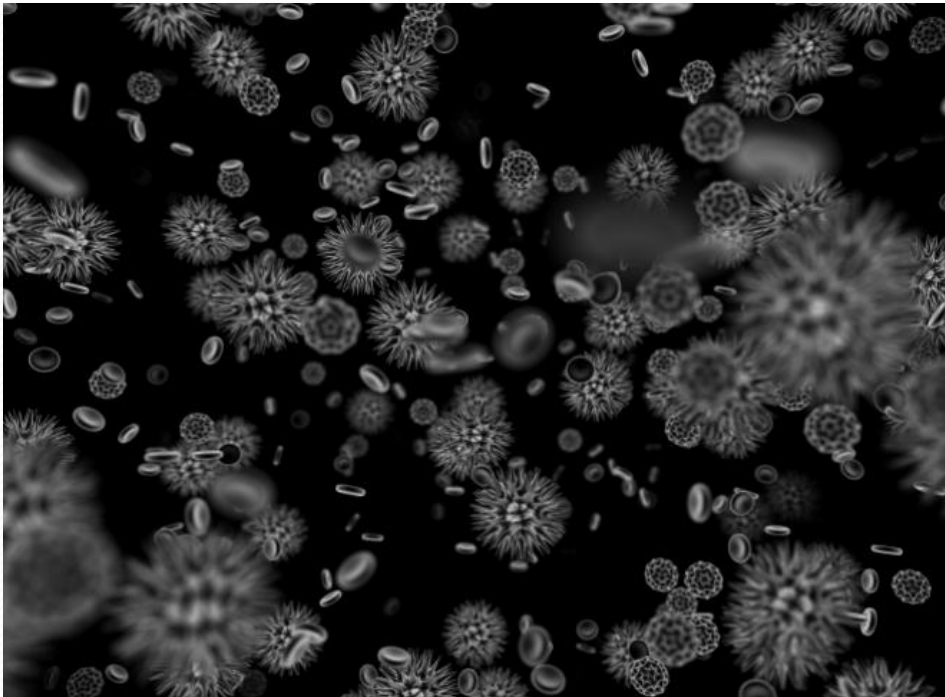
Они составляют около 95% от всех инфекционных заболеваний. В среднем по всему миру болеет гриппом около 500 млн. чел.



Ежегодно около 15 миллионов россиян подхватывают простудные заболевания, причем, осень и весна считаются пиковым периодом обращений граждан к врачам. По статистике, простудные заболевания стоят на 4 месте среди прочих других острых инфекционных заболеваний.



Одной из причин многих заболеваний у человека являются болезнетворные микробы.



В результате внедрения болезнетворных микроорганизмов в организме человека возникает и развивается инфекционный процесс.

**Исследование проводилось в учебных группах 1-2 курсов.**

Было опрошено 102 студента ( в 2015 – 2016 учебном году) и  
120 студентов (в 2015 – 2016 учебном году)  
в возрасте от 15 до 18 лет.







# Результаты анкетирования за 2014-2015 учебный год

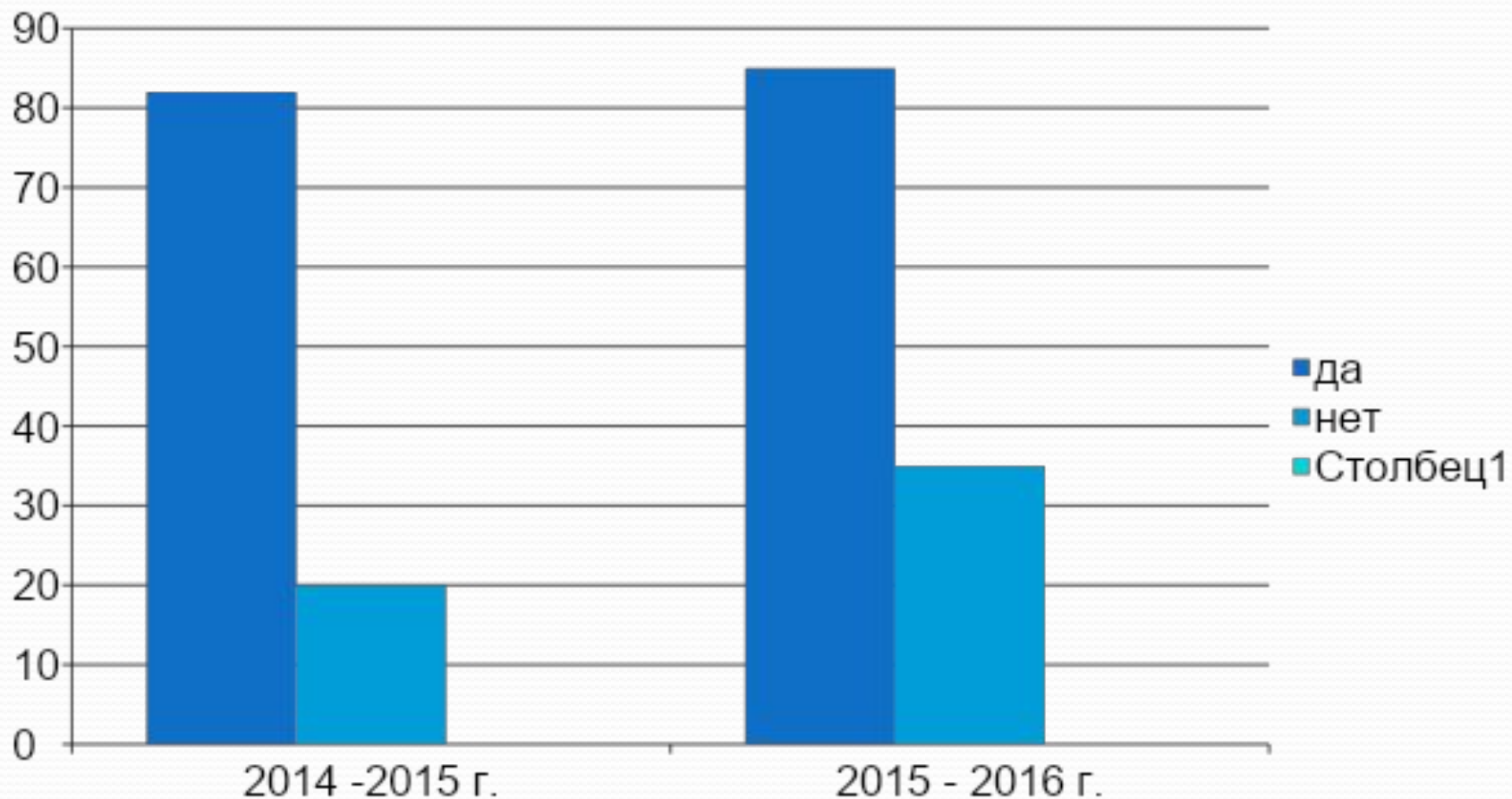
## 2015 – 2016 учебный год

- 1. Болели ли вы в этом учебном году простудными заболеваниями:
  - а) да - 82 человека;      а) да- 85 человек;
  - б) нет - 20 человек.      б) нет – 35 человек.
- 2. Во время болезни:
  - а) посещал(а) учебное учреждение – 50 человек;      а) – 44 человека;
  - б) был(а) дома – 52 человека.      б) - 76 человек.
- 3. Как часто вы болеете простудными заболеваниями в год:
  - а) 1 раз – 46 человек;      а) 1 раз – 56 человек;
  - б) 2 раза – 29 человек;      б) 2 раза – 38 человек;
  - в) более 2 раз – 19 человек      в) более 2 раз – 22 человека;
  - г) вообще не болею – 8 человек.      г) вообще не болею – 4 человека.
- 4. Во время болезни вы обращаетесь в больницу:
  - а) да – 59 человек;      а) да – 88 человек;
  - б) нет - 43 человека.      б) нет – 32 человека.

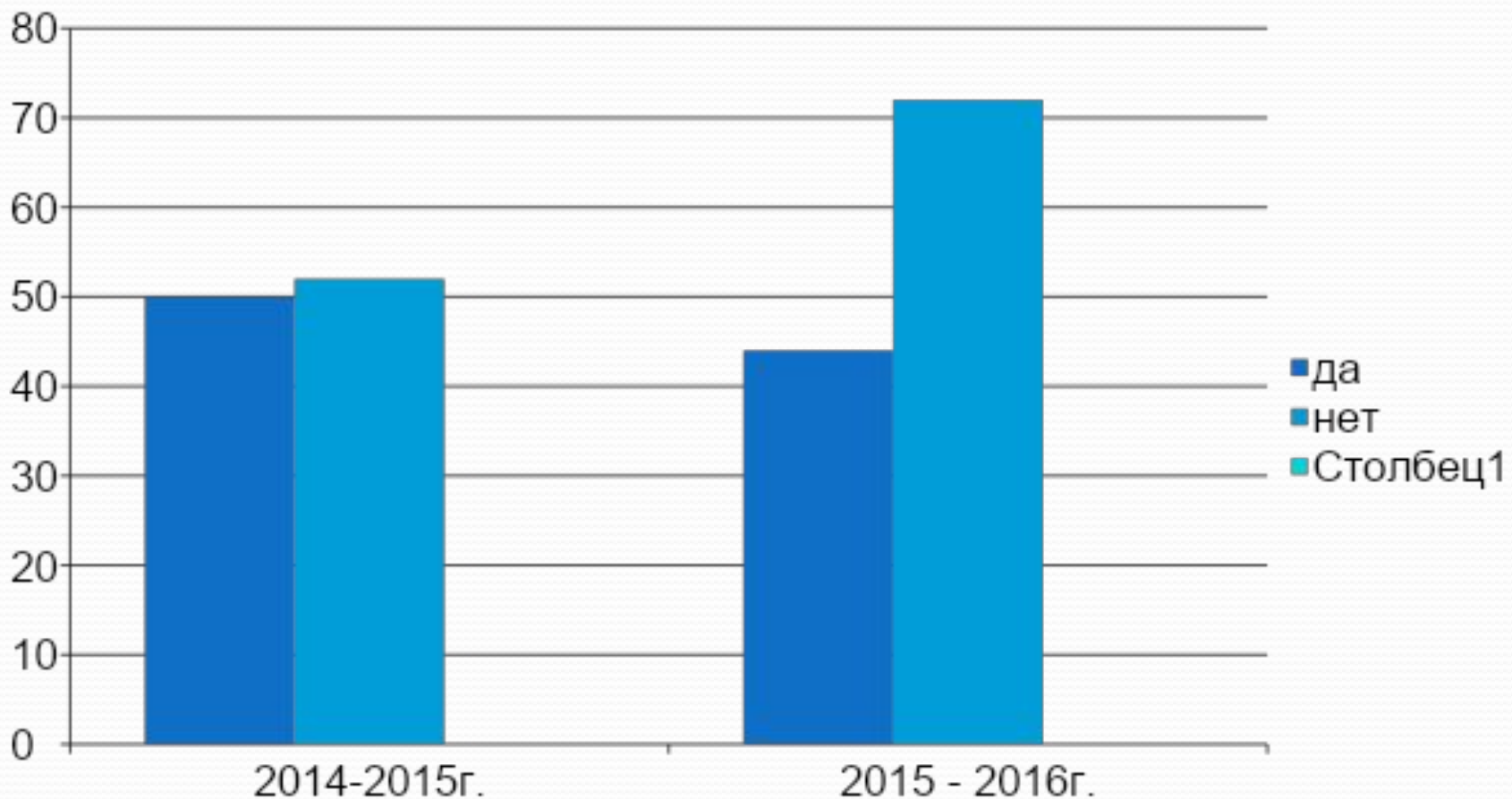




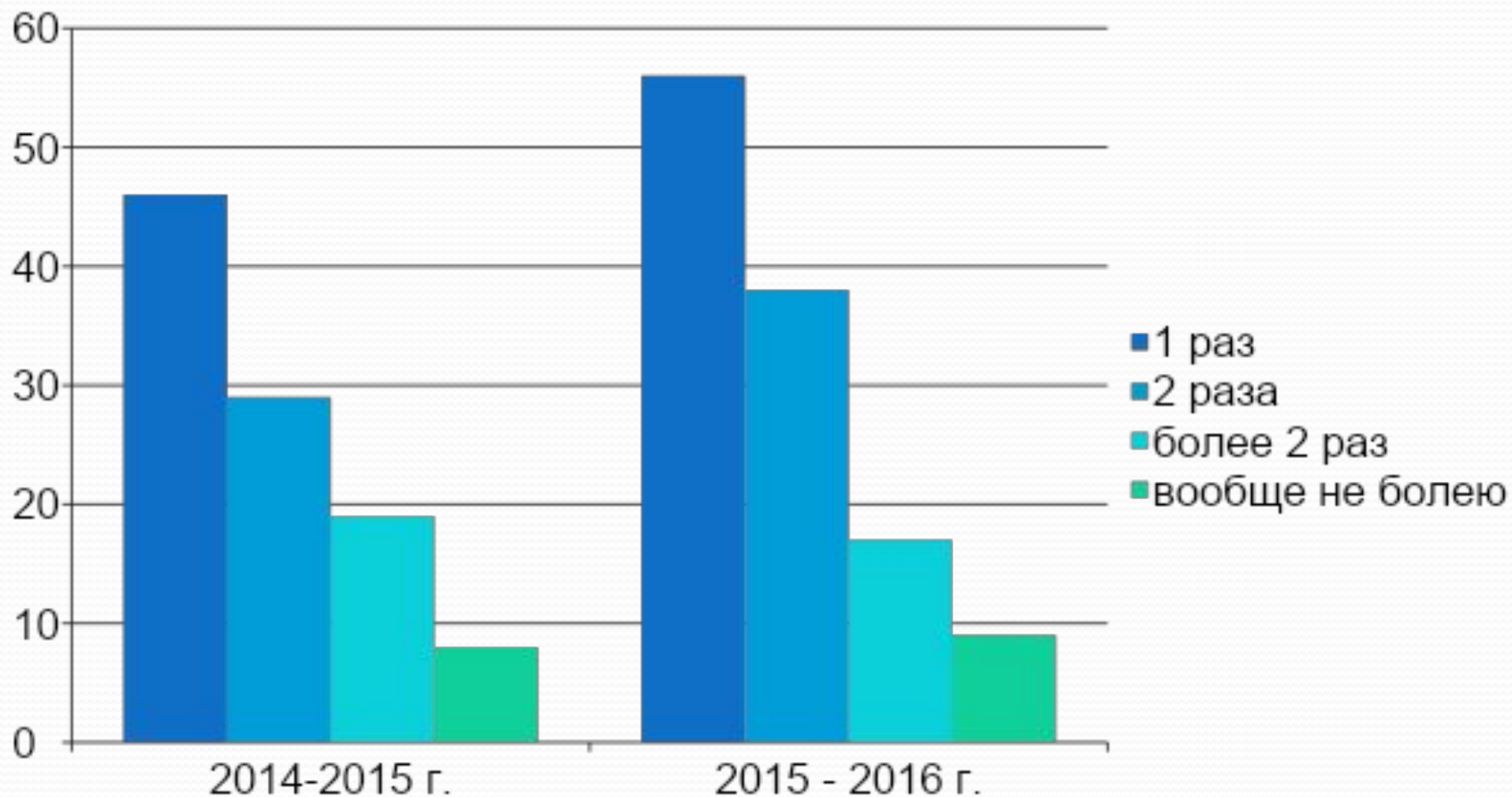
# Болели ли студенты колледжа простудными заболеваниями в 2014 -2015 учебном году , 2015 – 2016 учебном году



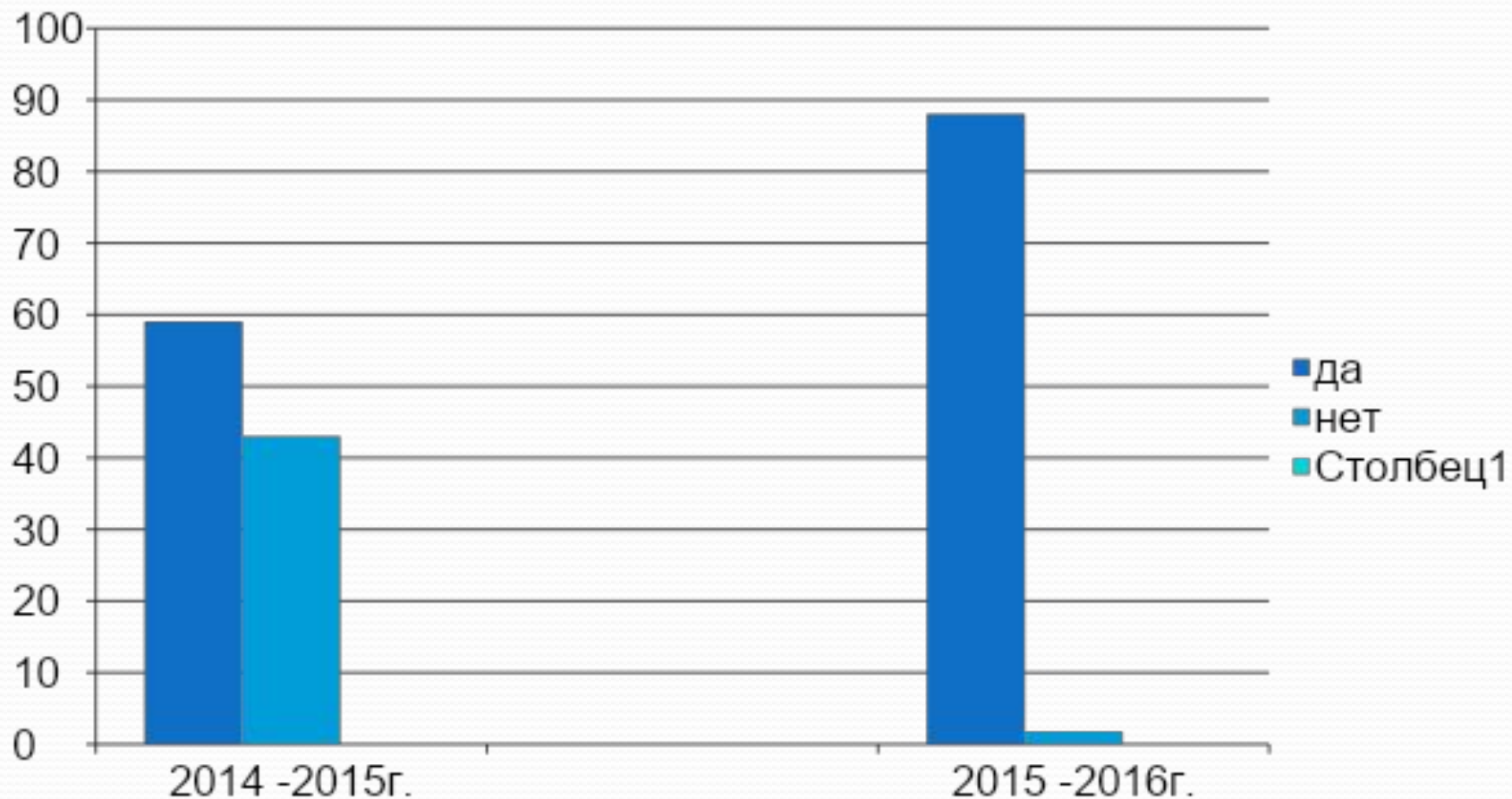
# Во время болезни студенты колледжа посещали учебные занятия?



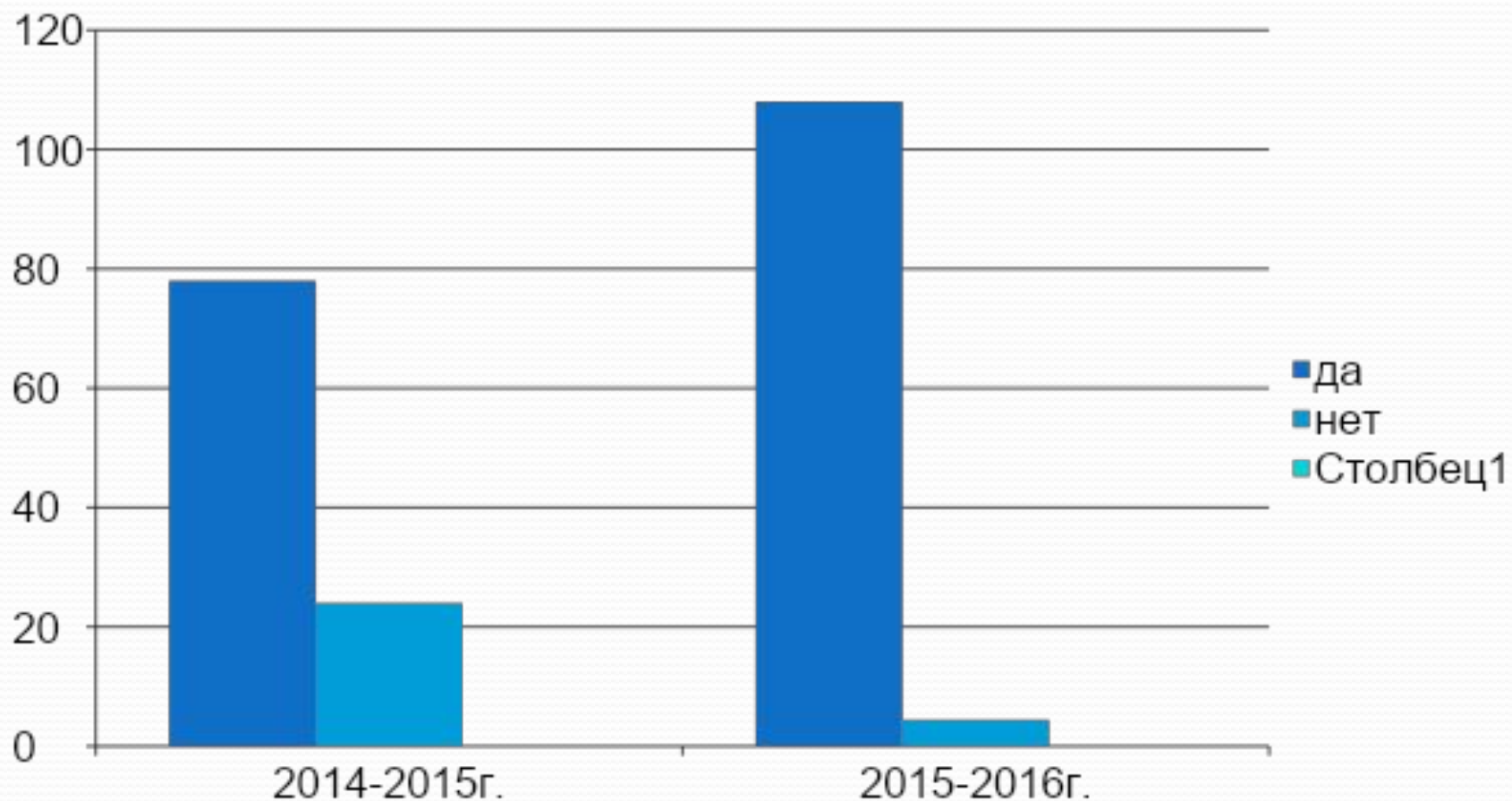
## Как часто студенты колледжа болеют простудными заболеваниями за учебный год



## Во время болезни студенты колледжа обращались в больницу?

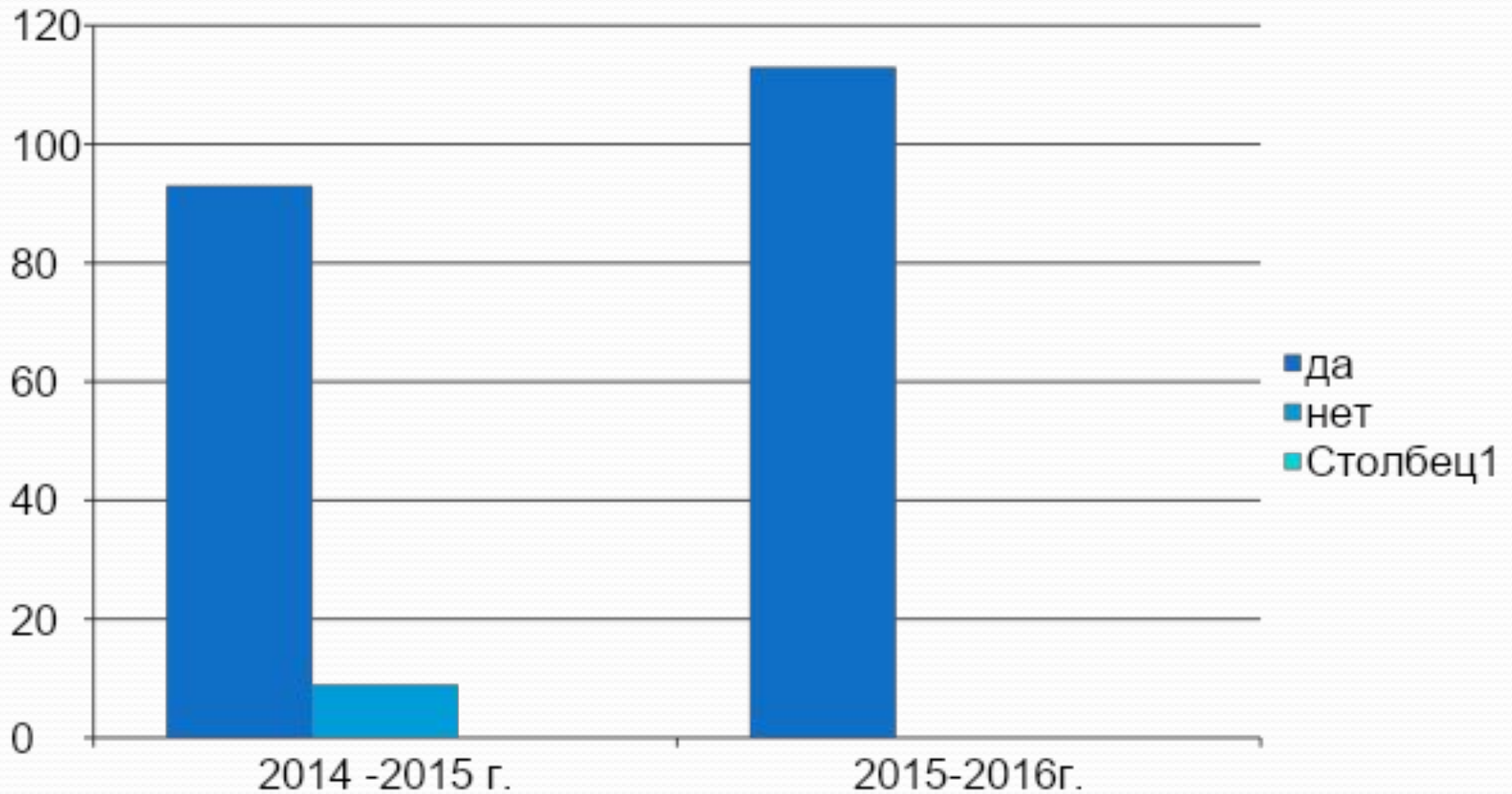


## При назначении лечения студенты колледжа выполняли все требования врача?

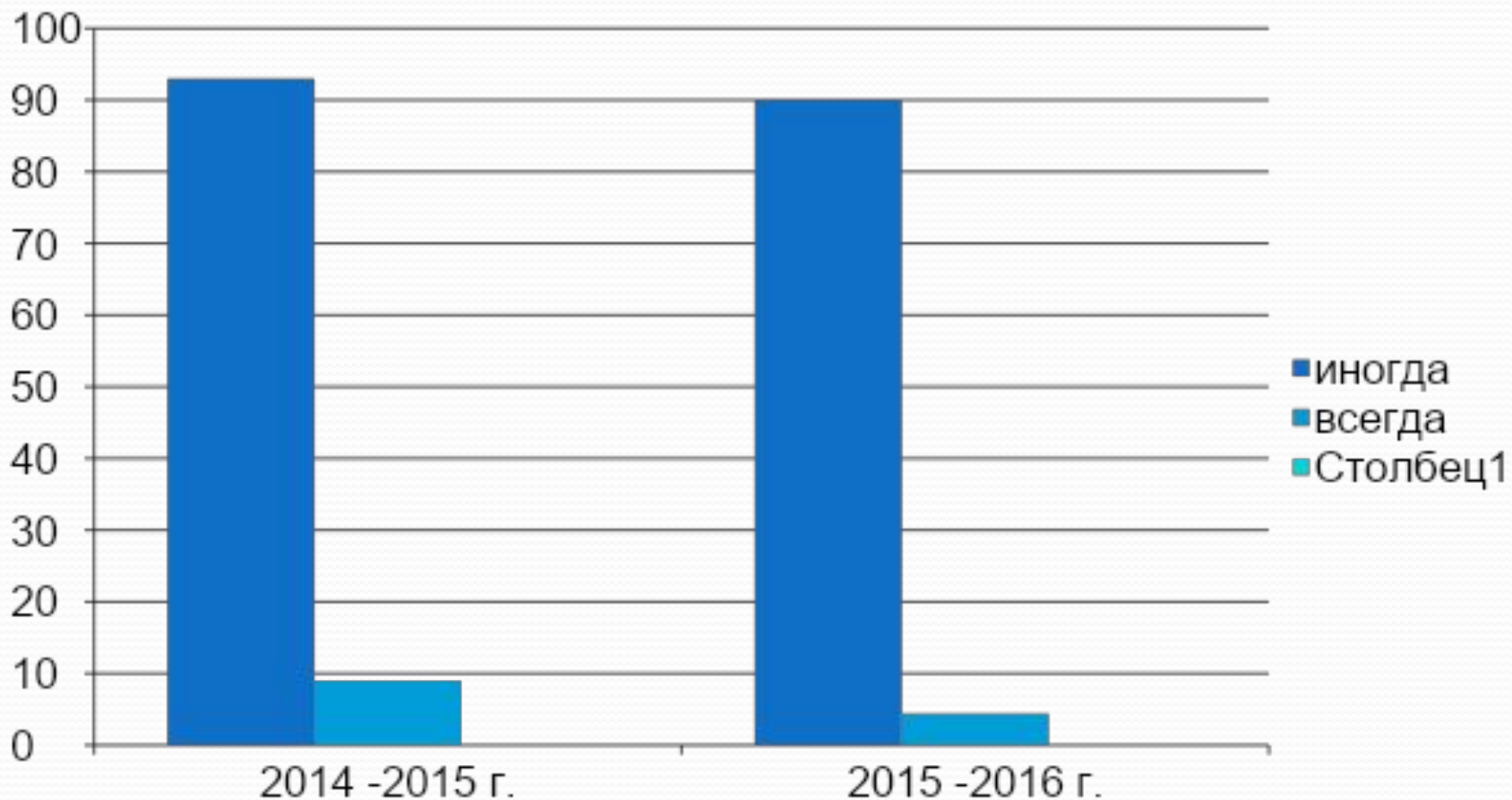




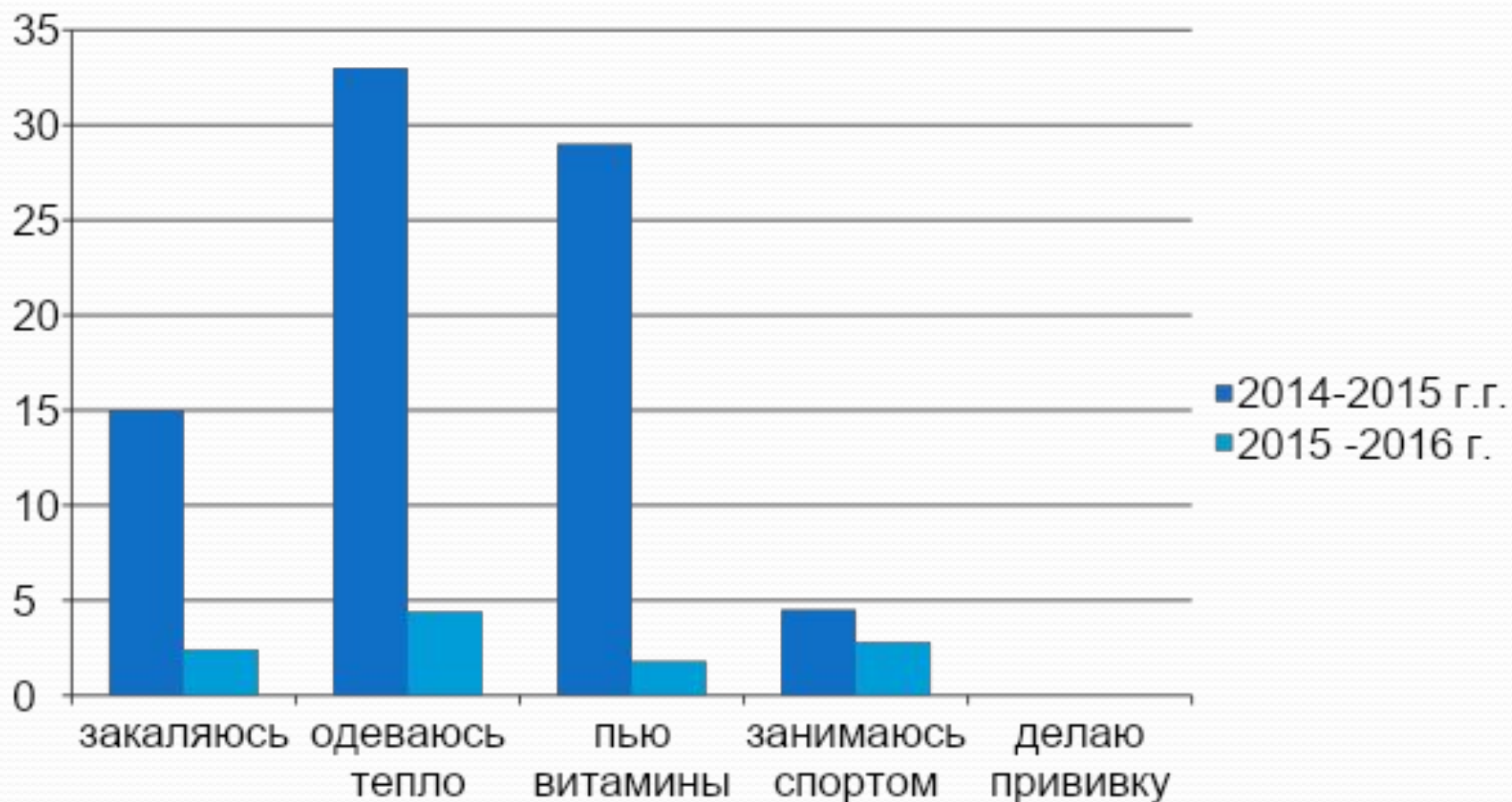
# Знают ли студенты колледжа, что простудные заболевания возникают у человека с низким иммунитетом?



## Как часто студенты колледжа ходят в холодное время года без головного убора?



## Какие меры профилактики студенты колледжа используют при заболевании простудой?



Микробы – чувствуют себя в нашем организме весьма комфортно, а при ослаблении иммунитета, провоцируя различные заболевания.

Поэтому от человека к человеку они передаются с зараженной пищей или питьевой водой, с вдыхаемыми капельками влаги, попавшими в воздух при чихании, кашле или просто при разговоре больного. Бактерии способны вызывать огромное количество инфекционных заболеваний.

# С целью профилактики мы это выполняем сами и советуем всем!

- Соблюдать режим дня и отдыха.
- Обязательно заниматься спортом.
- Ежедневно прогуливаться на свежем воздухе.
- Делать зарядку и закаляться.
- Рационально полноценно питаться с ежедневным включением в рацион овощей и фруктов.
- Соблюдать правила личной гигиены.





## Список литературы:

1. Лисицын Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение. Учебник для вузов. М., 2002. – с. 217 – 255.
2. Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фарбер Д.А. Возрастная физиология и школьная гигиена. Учебное пособие. М. «Просвещение», 1990. - с. 268 - 279

## Интернет – Ресурсы:

1. <http://vrn-today.ru/news/rospotrebnadzor-soobshchil-o-s-nizhenii-zabolevaemosti-grippom-i-orvi-v-voronezhskoy-oblasti>
2. <http://www.voronezh.allbusiness.ru/PressRelease>



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !**