

Изучение причин простудных заболеваний учащихся .

Подготовила:

Ученица 11 класса Кузина Анастасия.



Проблема

- Учащимся нежелательно пропускать занятия, однако в следствие простудных заболеваний ситуация обратно желаемой.



Актуальность



Ежегодно с наступлением осенне-зимнего периода увеличивается число простудных заболеваний среди учащихся школы.

Цель

- Определить причины простудных заболеваний, связанных с образом жизни учащихся.



Задачи

- Подобрать и исследовать соответствующую литературу
- Исследовать влияние различных факторов на иммунитет
- Провести анкетирование среди учащихся
- Анализировать полученные результаты
- Сделать соответствующие выводы

Таблица пропусков за прошлый год

- За 2008-2009 учебный год учащимися нашего класса по болезни было пропущено 48 учебных дней, что составляет 287 уроков.

№ по списку	пол	возраст	сент	окт	ноя	дек	янв	фев	март	апр	май
1	ж	16		3дн				4дн			
2	м	16									
3	ж	16			7 дн		6дн				
4	ж	16	4дн								
5	м	16									
6	м	16				5дн					
7	ж	17				1дн		5дн			
8	ж	17			7дн						
9	ж	17									
10	ж	17			2дн						
11	м	17									
12	м	17					4дн				

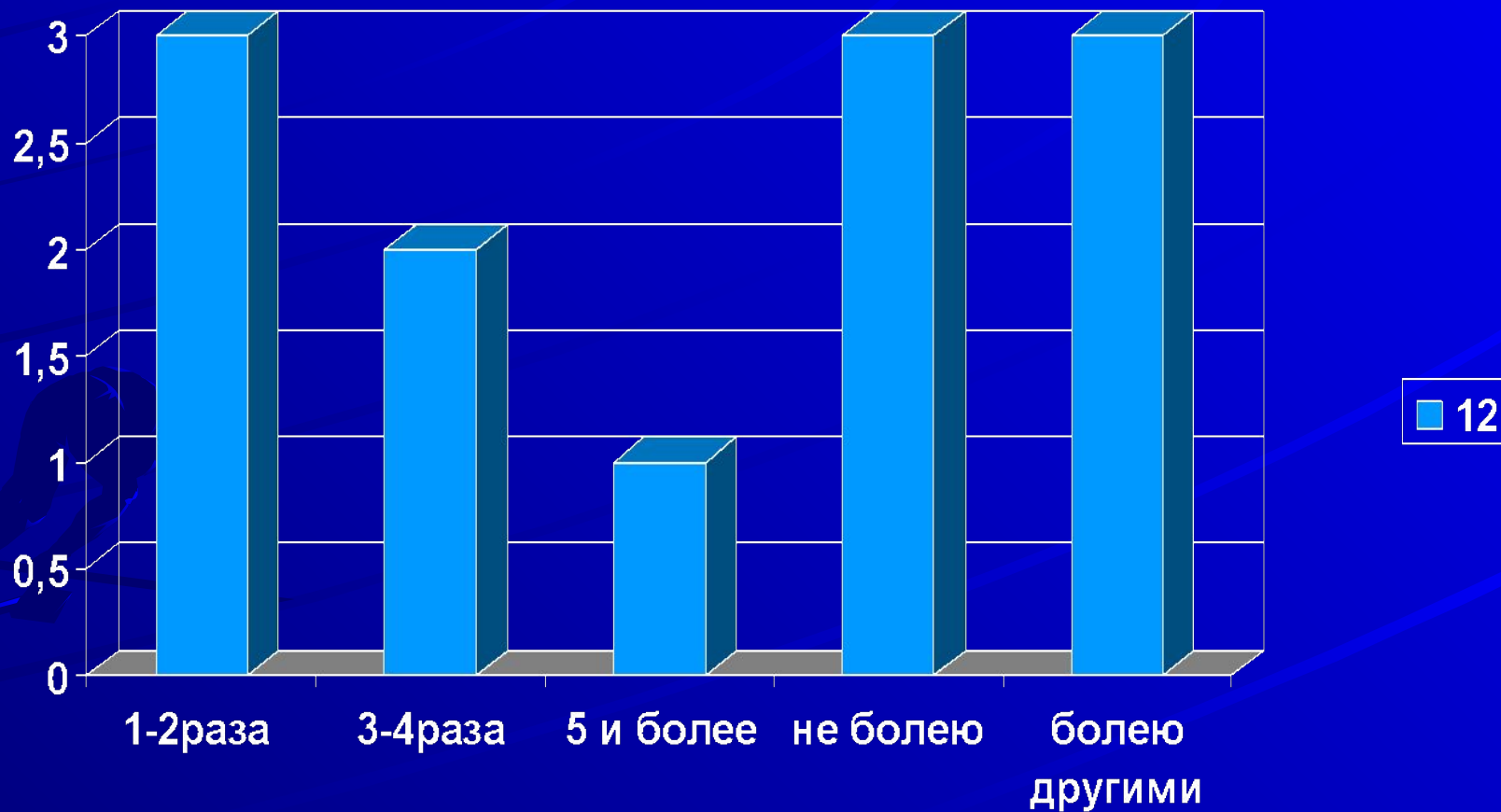
Чтобы уменьшить частоту и продолжительность простудных заболеваний, необходимо придерживаться следующих правил:

1. Соблюдать режим дня. Уделять достаточно времени для полноценного сна и прогулок на свежем воздухе.
2. Диета должна соответствовать возрасту ребенка, быть богатой витаминами, микроэлементами.
3. Соблюдать график профилактических прививок.
4. Не курить в квартире, в присутствии детей.
5. При подъеме заболеваемости простудными заболеваниями, ограничить число контактов ребенка (избегать общественных мест, поездок в городском транспорте). Если заболел один из членов семьи - ограничить общение с ним ребенка, использовать марлевые маски и т.д.
6. Обязательны для профилактики простуды закаливающие процедуры, занятия спортом

Анкета

- 1. Часто ли болел в последний год простудой?
- 2. Какая температура в вашей квартире?
- 3. Сколько времени проводишь на свежем воздухе?
- 4. Соответствует ли одежда сезону?
- 5. Делаешь ли прививки от гриппа?
- 6. Как часто занимаешься спортом?
- 7. Часто ли включаешь в рацион питания продукты богатые витаминами и содержащие фитонциды?
- 8. Соблюдаешь ли режим дня?

Часто ли болеешь простудными заболеваниями?



Твое отношение к спорту.

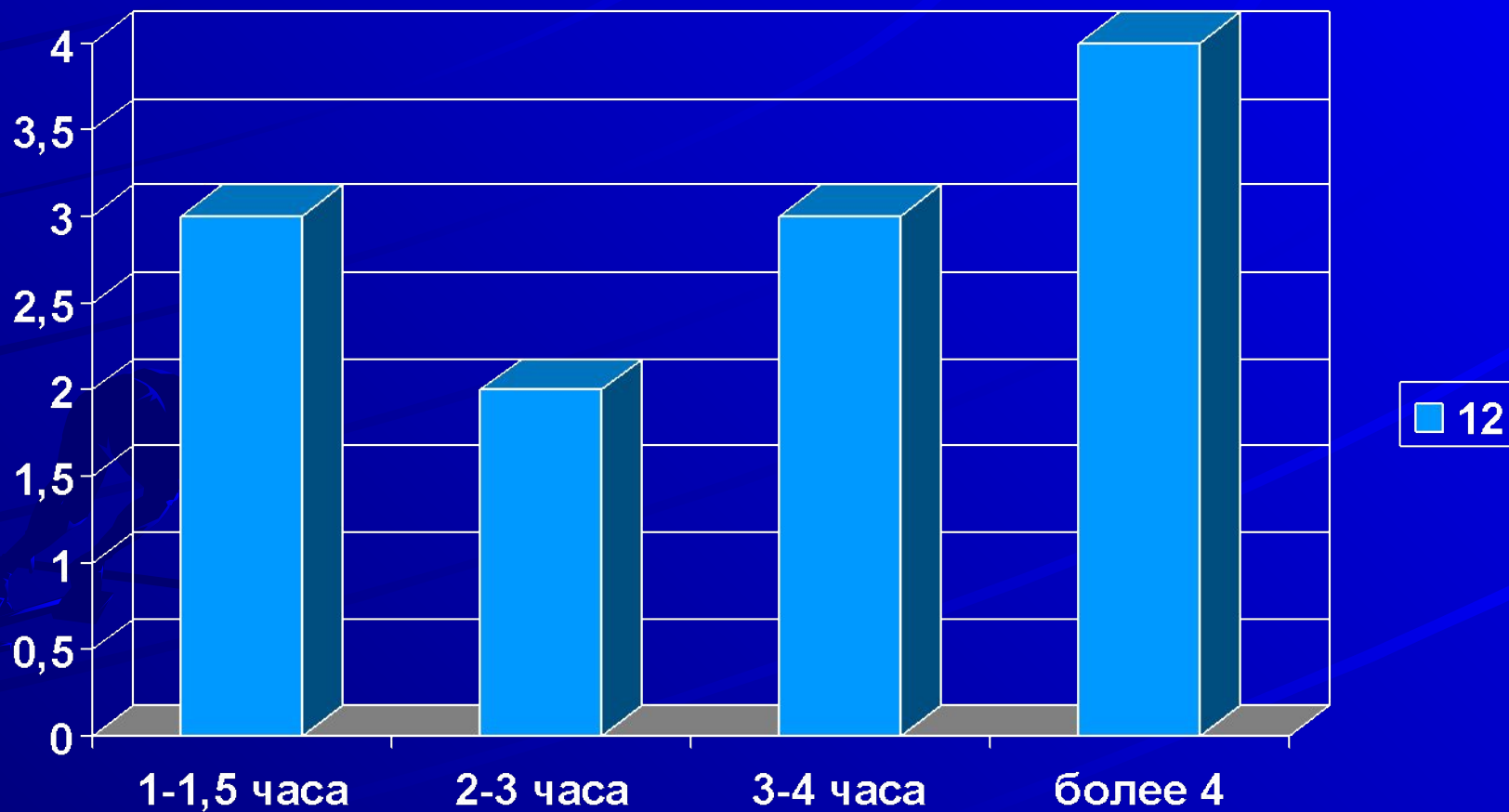


Часто ли занимаешься спортом.



- меньше простудных заболеваний в течении года имели учащиеся занимающиеся спортивными занятиями в секциях и на уроках физкультуры постоянно, чем те кто не всегда или редко занимается физическими упражнениями. 70% учащихся в классе занимаются спортом постоянно повышая свой иммунитет к простудным заболеваниям, закаливая свой организм

Сколько времени проводишь на свежем воздухе?



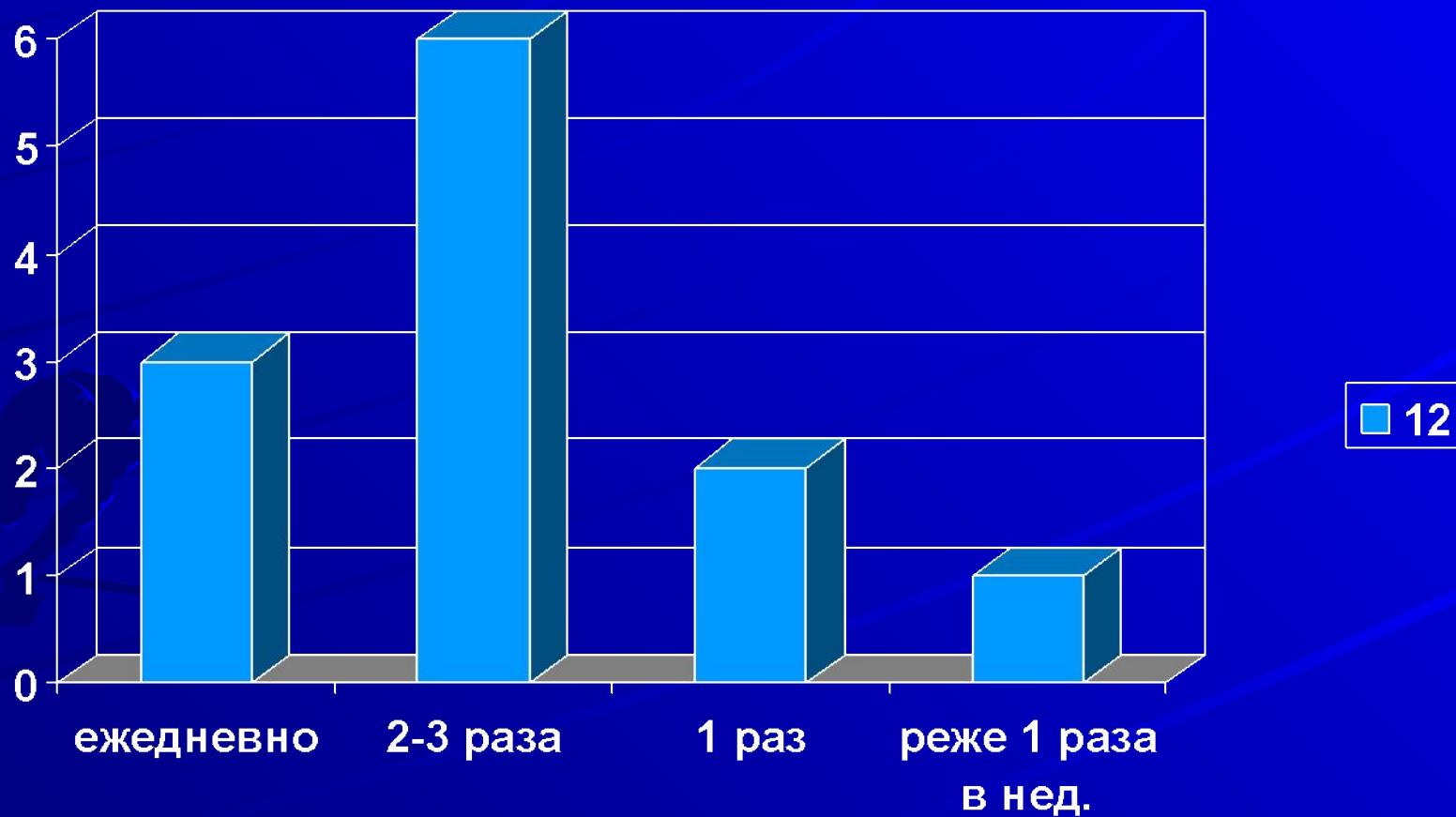
Сколько времени проводишь на свежем воздухе



Пребывание на свежем воздухе в больших количествах усиливают иммунитет и сопротивляемость к простудным заболеваниям.

Больше половины учащихся в классе 58,3% проводят на свежем воздухе три и более часов, тем самым закаливая свой организм.

Часто ли включаешь в рацион питания продукты богатые витаминами и содержащие фитонциды?

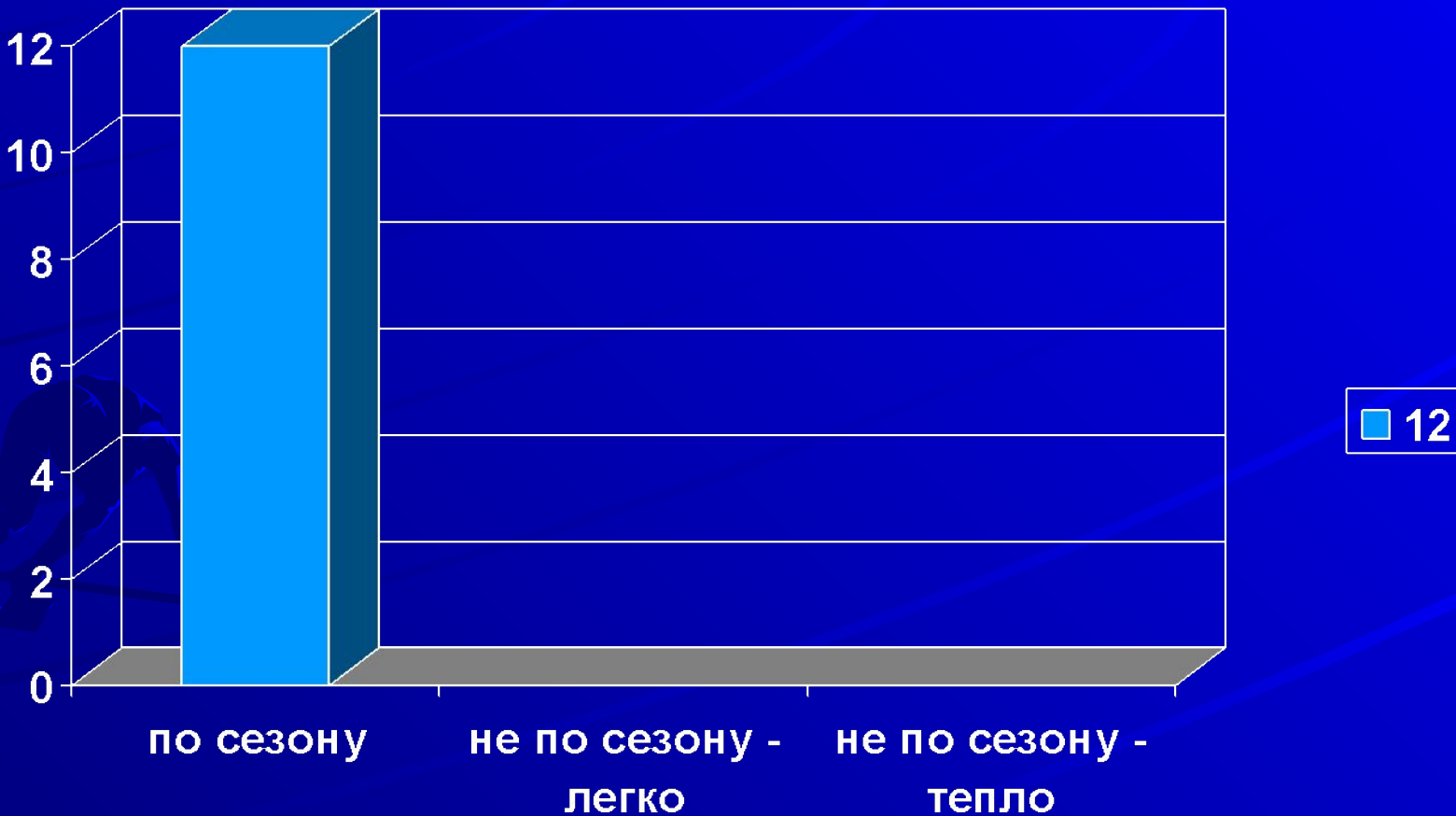


Режим питания.



- Полноценное питание с применением витаминов повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. 75% учащихся в классе употребляют в пищу продукты богатые витаминами и снижают риск простудных заболеваний.

Соответствует ли одежда сезону?

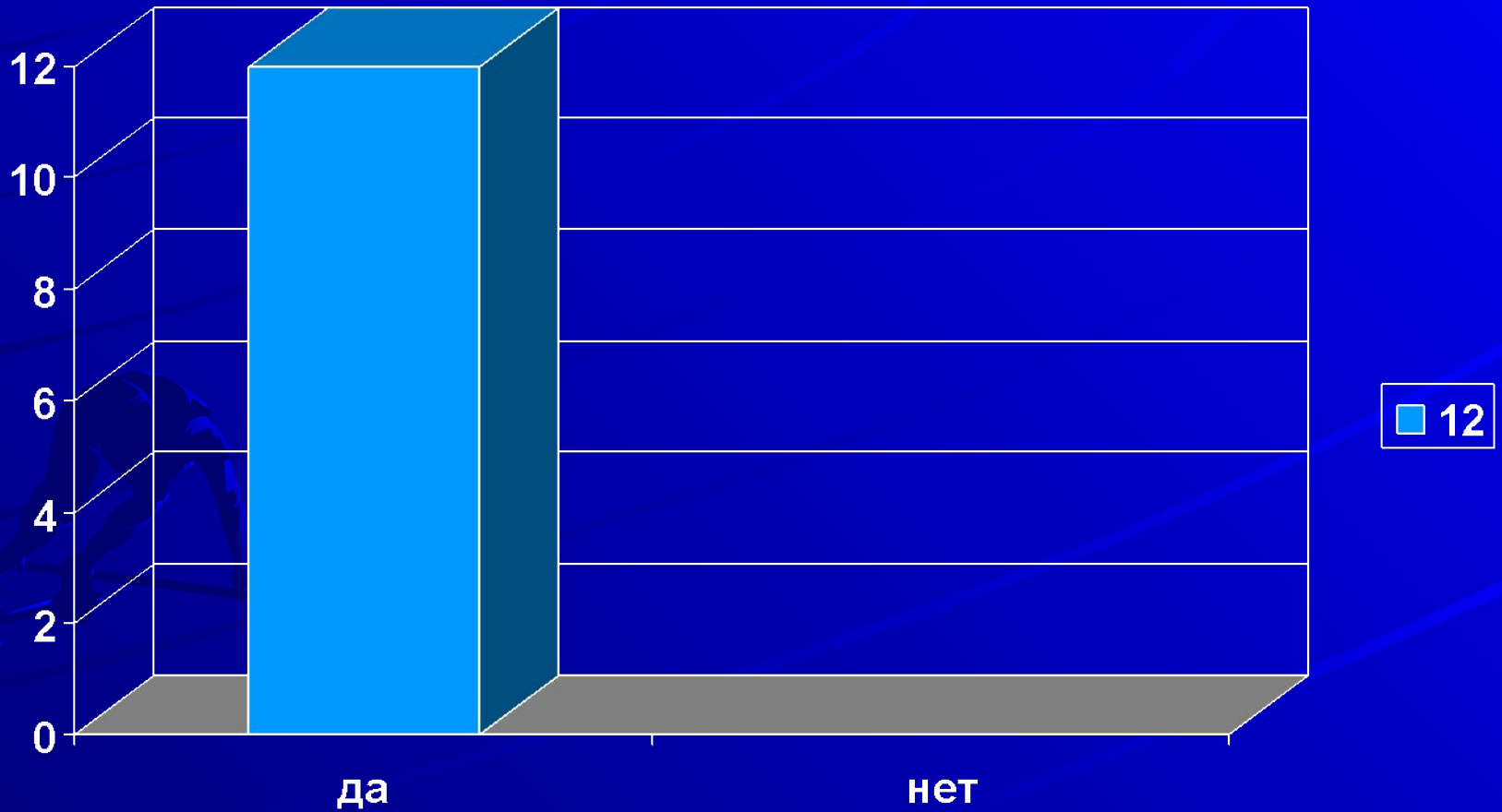


Соответствует ли одежда сезону.



Одежда всех учащихся соответствует сезону, и ее влияние на простудные заболевания не были выявлены.

Делаеш ли прививки от гриппа?

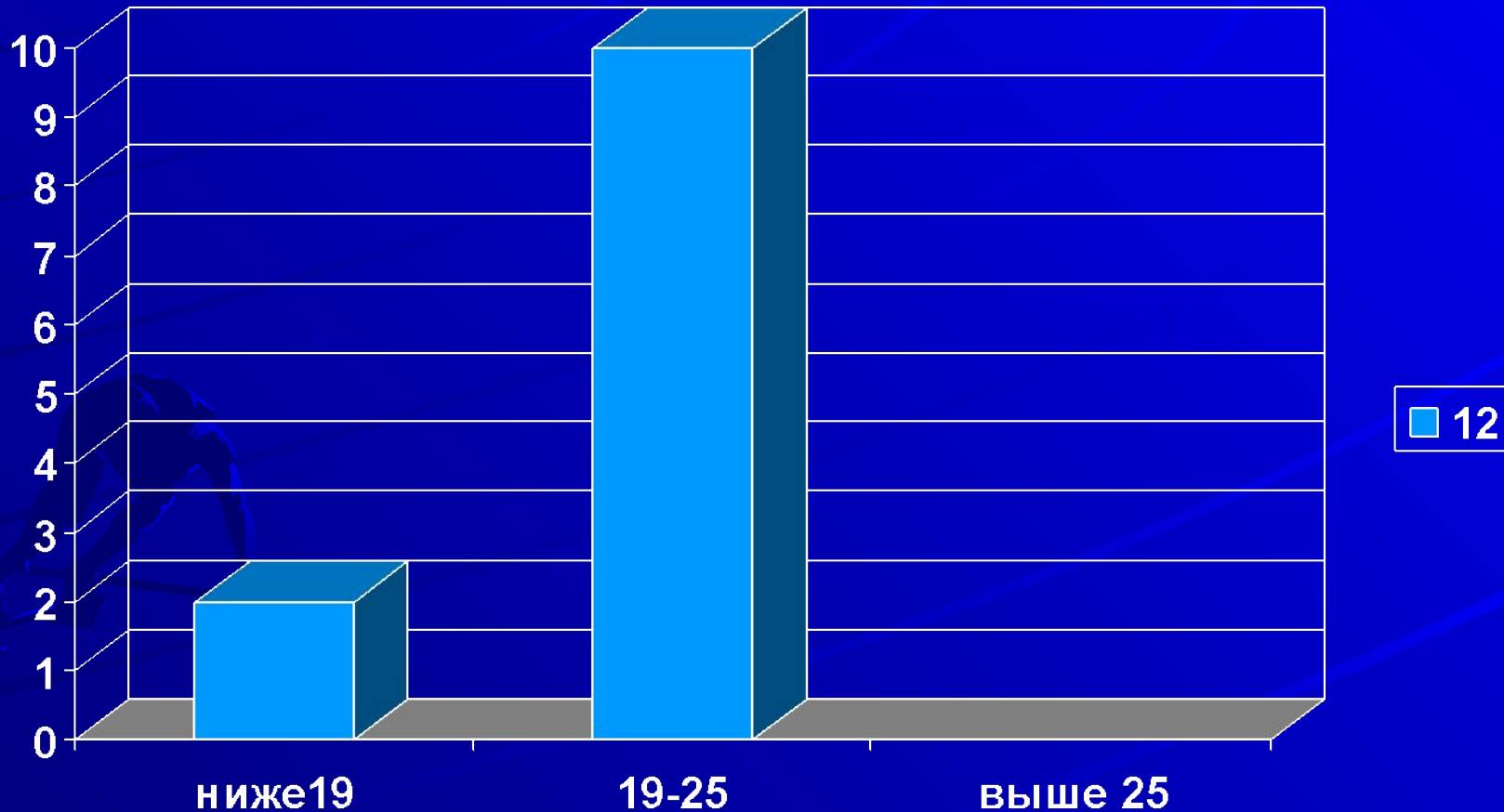


Делаешь ли прививки от гриппа.

- Так как прививка сделана всем учащимся в классе, то её влияние на простудные заболевания не было выявлено, но по статистическим данным прививка снижает шанс простудных заболеваний.



Температура воздуха в комнате?



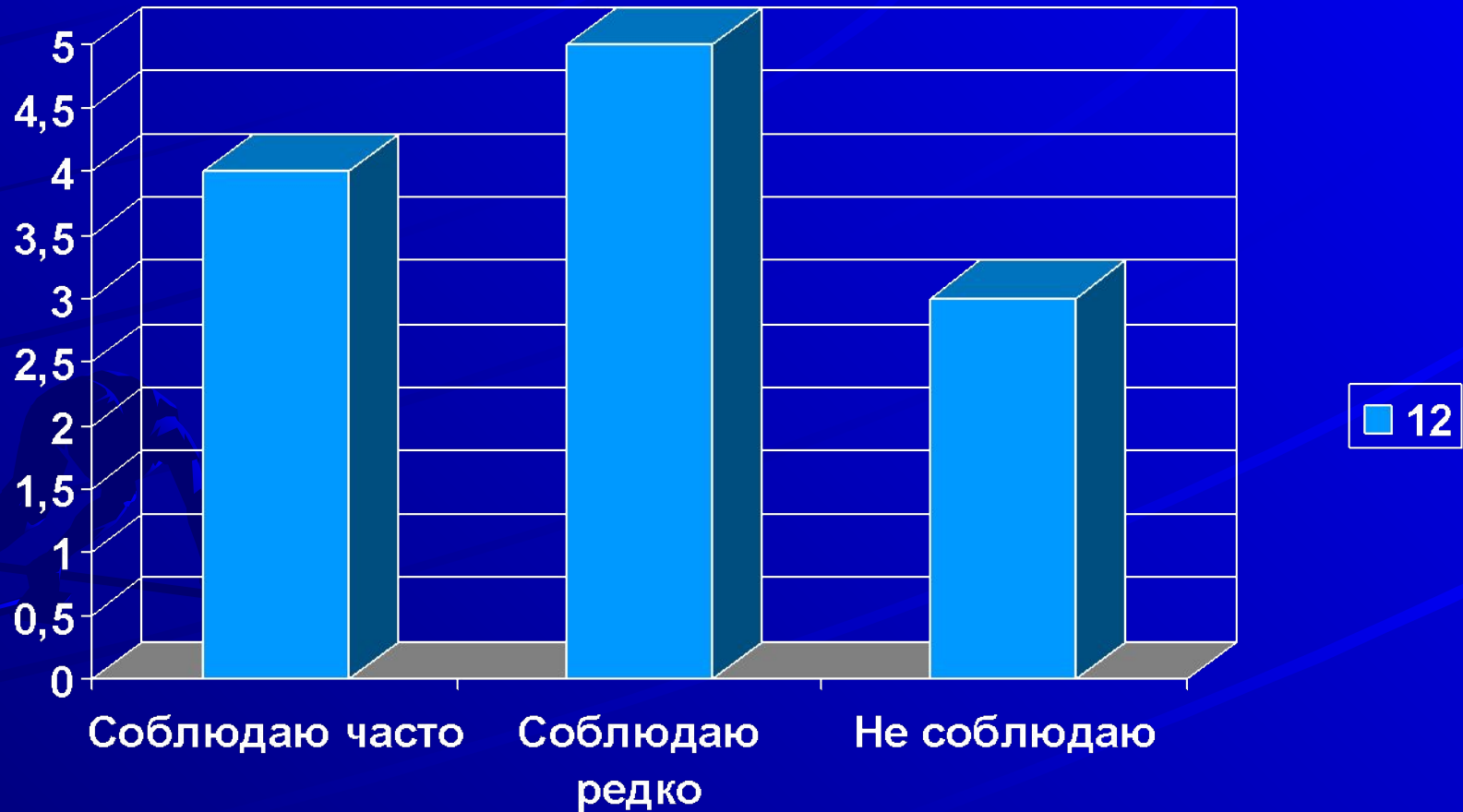
Температурный режим в помещении.



- Температурный режим в помещении учащихся соответствует норме и его влияние на простудные заболевания не выявлено.



Соблюдаешь ли ты режим дня?



Режим дня.



- 75% учащихся в классе соблюдают режим дня уделяя достаточно времени на сон и прогулки на свежем воздухе. 25% учащихся входят в группу риска простудных заболеваний, т.к не соблюдают режим дня, тем самым снижая защитные функции своего организма.



Меньше всего дней и уроков пропущено
следующими учащимися

№ по списку	возраст	пол	Кол-во пропущенных дней	Кол-во пропущенных уроков
4	16	Ж	4	24
10	17	Ж	2	12
12	17	М	4	24

Больше всего было пропущено дней и уроков следующими учащимися

№ по списку	Возраст	пол	Кол-во дней	Кол-во уроков
1	16	ж	7	42
3	16	ж	13	78
8	17	ж	7	42
7	17	ж	6	34

Вывод

- Простудные заболевания у учащихся зависят от иммунитета. Учащиеся со слабым иммунитетом болели чаще.
- Полноценное питание с применением витаминов повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.
- Одежда учащихся соответствует сезону, поэтому не обнаружили зависимости её на простудные заболевания.
- Прививки против гриппа были сделаны всеми учащимися поэтому не обнаружили её влияние на простудные заболевания.
- Обязательны для профилактики простуды занятия спортом.