

# «Иммунитет на страже здоровья»



**Автор:**

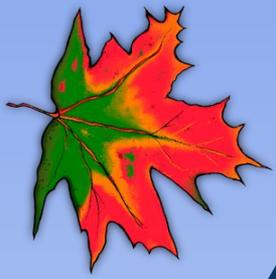
Касай Алиса

МБОУ СОШ № 7, 3б класс

**Руководитель:**

учитель начальных классов

Пестерева Л. Л.



**• На небе солнце светит, даёт всем  
людям свет,  
А мы стоим уставшие и жмуримся в  
ответ.**

**Ну а глаза весёлые, сильнее нас то -  
нет,**

**греемся, растим  
иммунитет!**

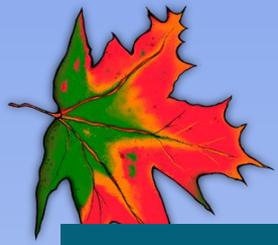




# Цель работы :

изучить факторы, влияющие на укрепление иммунитета.

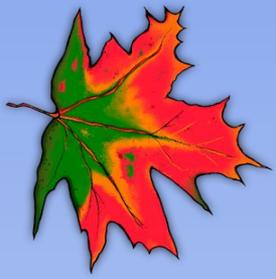




# Задачи:

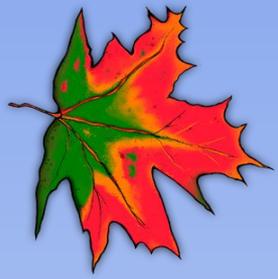
- Изучить, что такое иммунитет, его виды.
- Выяснить причины снижения иммунитета.
- Узнать, как повысить иммунитет.
- Проанализировать заболеваемость учащихся 3б класса.
- Провести анкетирование.





- Гипотеза – возможно здоровье человека зависит от иммунитета.
- Объект исследования – иммунитет младших школьников.
- Методы исследования – теоретические (анализ литературы); анкетирование; исследование; анализ полученных данных.

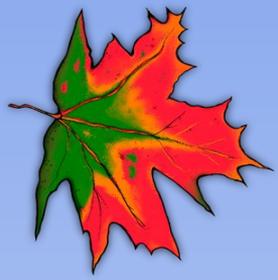




# Актуальность темы

**заключается в том, что с наступлением холодов иммунитет школьников ослабляется, многие начинают болеть, пропускать уроки. Следовательно, снижается успеваемость. Чтобы этого избежать, надо укрепить иммунитет. Моя работа очень актуальна и посвящена проблеме сохранения здоровья.**



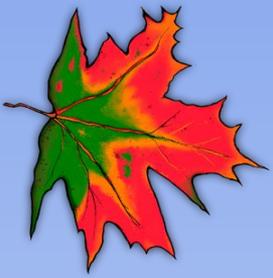


# Что такое иммунитет и иммунная система?



Это комплексная реакция организма, направленная на защиту его от внедрения бактерий и их токсинов, вирусов, паразитов, донорских тканей, измененных собственных клеток (например, раковых)





# Виды иммунитета

**Врожденный**

**Естественный**

- видовой  
передается по  
наследству.

**Приобретенный**

**Активный**

- в результате  
перенесенного  
заболевания  
или введения  
вакцины –  
препарата  
ослабленных  
микрорганнзм

ОВ

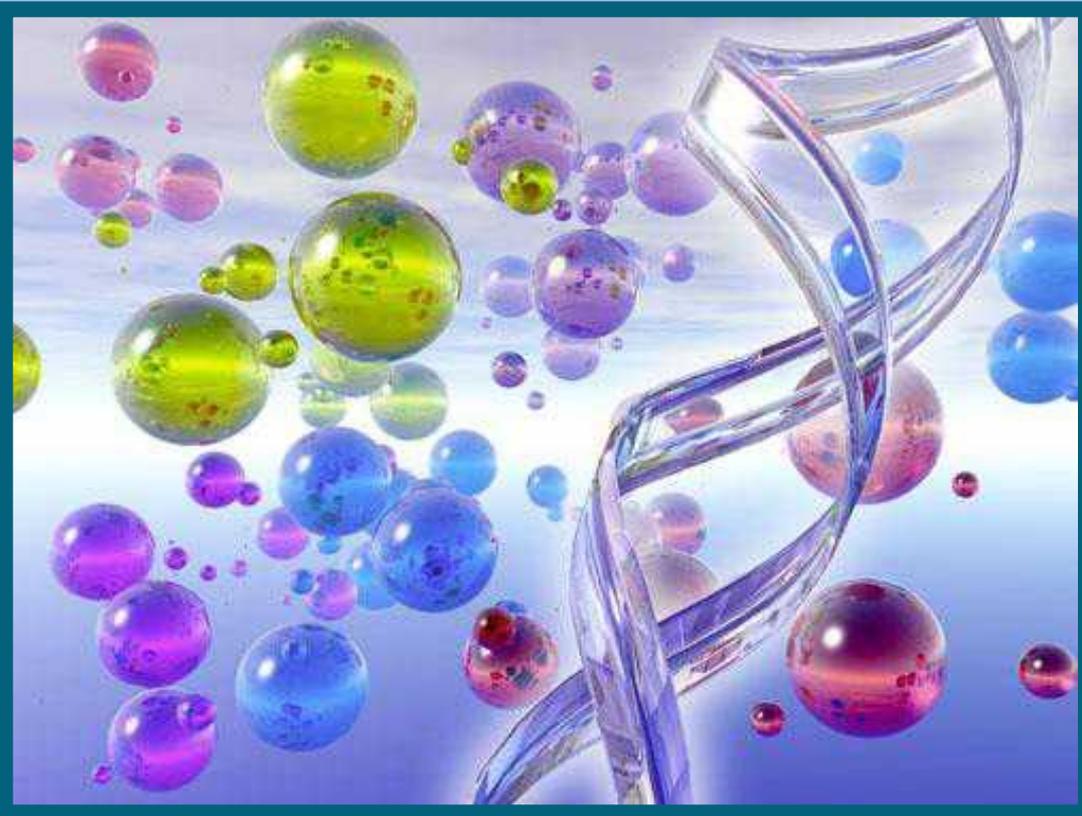
**Пассивный**

- введение  
сыворотки,  
содержащей  
готовые  
антитела



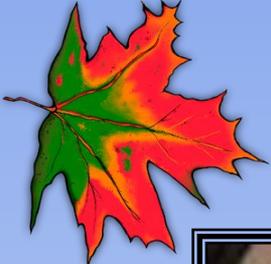


# Причины снижения иммунитета:



Существуют врожденные состояния снижения иммунитета, связанные с генетическими расстройствами.



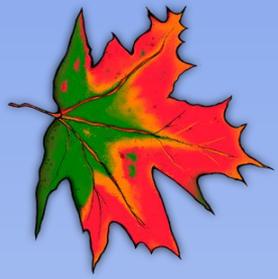


# Причины снижения иммунитета:



Приобретенный иммунитет может быть снижен при травмах, ожогах, переохлаждениях, кровопотере, голодании, различных инфекциях и интоксикациях, частых простудных заболеваниях, хронических заболеваниях.





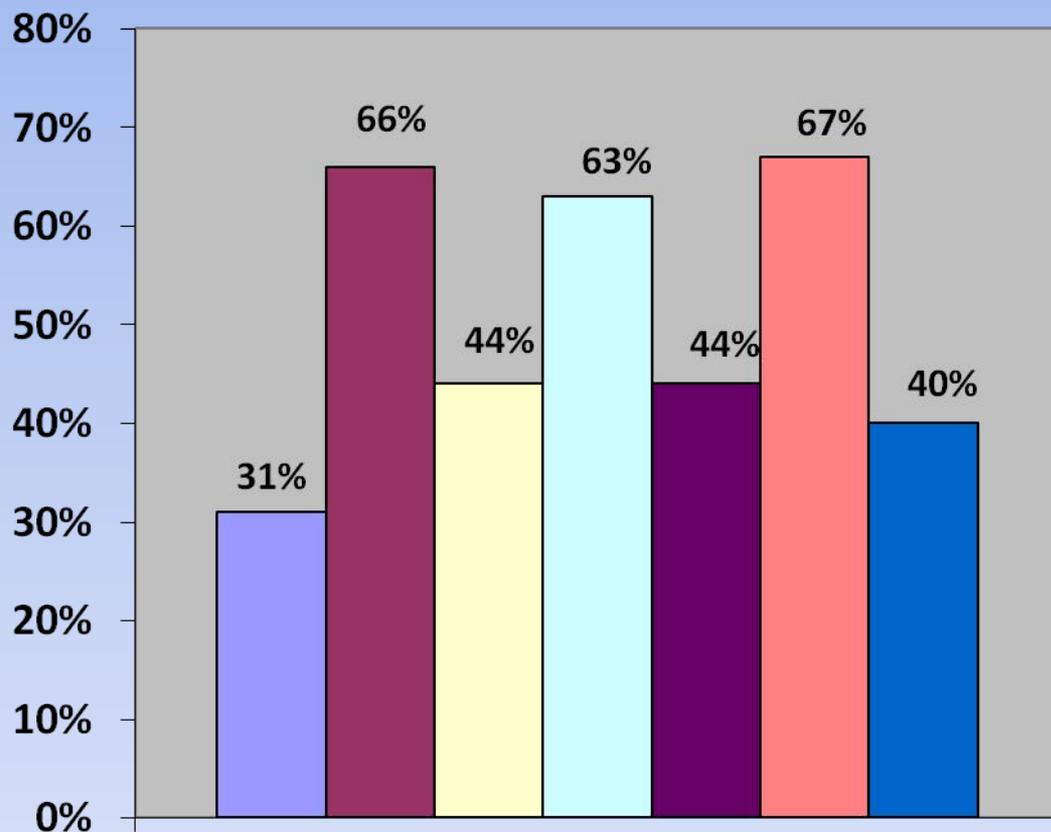
# Признаки ослабленного ИММУНИТЕТА

1. Если количество протекания перенесенных ОРЗ чаще четырех раз в год.
2. Протекание заболеваний без повышения температуры.
3. Лимфатические узлы.
4. Бледность, синие круги под глазами и повышенная утомляемость.
5. Аллергические реакции на продукты.
6. Дисбактериоз.



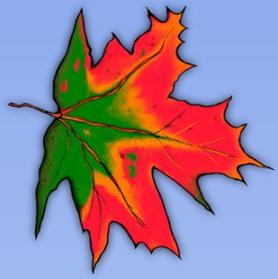


# Результаты анкетирования



- Занимаетесь ли закаливанием организма?
- Соблюдаете ли вы режим дня?
- Гуляете ли вы каждый день?
- Принимаете ли вы витамины?
- Ставили ли вам прививку от гриппа?
- Употребляете ли вы фрукты каждый день?
- Употребляете ли вы отвары из трав и ягод для укрепления здоровья?



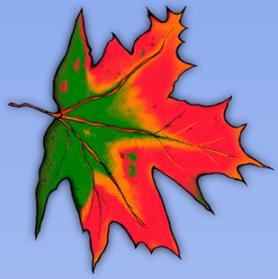


# Результаты оценки состояния противоинфекционного иммунитета

Сколько раз в течение года вы болели простудными или вирусными заболеваниями?

1 раз	10 б.	14 уч.
2-3 раза	25 б.	4 уч.
4-5 раз	40 б.	1 уч.
Много раз	60 б.	4 уч.





### Долго ли продолжается ОРЗ?

Да	10 б.	12 уч.
Нет	0 б.	11 уч.

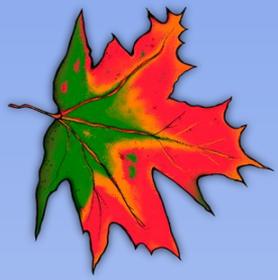
### Бывает ли у вас аллергия?

Да	15 б.	5 уч.
Нет	0 б.	18 уч.

### Переходили ОРЗ в бронхит или пневмонию?

Да	15 б.	9 уч.
Нет	0 б.	14уч.

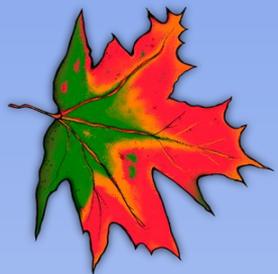




# 10 способов укрепить ИММУНИТЕТ

1. Придерживаться принципов здорового образа жизни.
2. Соблюдать принципы правильного питания.
3. Полностью отказаться от вредных привычек.
4. Обязательно следить за весом,
5. Выработайте привычку к закаливанию..
6. Употребляйте в пищу как можно больше свежих овощей и фруктов, ягод.
7. Научитесь справляться со стрессами.
8. Научитесь расслабляться и отдыхать.
9. Старайтесь относиться ко всему и ко всем просто, оптимистично и доброжелательно.
10. Сон.



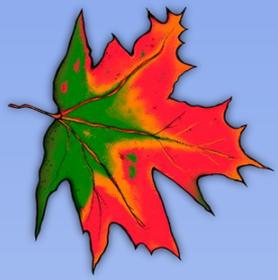


## Народные средства для повышения иммунитета.



- Мед принимать, если нет аллергии, по 100 — 150 г в день за 3 приема с чаем.



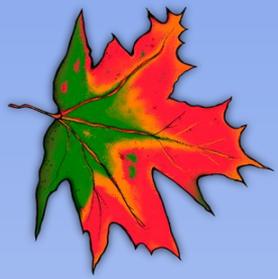


# Народные средства для повышения иммунитета.



Листья смородины  
черной в виде  
настоя (2 столовые  
ложки в 0,5 л  
кипятка) пьют  
(можно с медом) по  
1/2 стакана в  
течение дня.



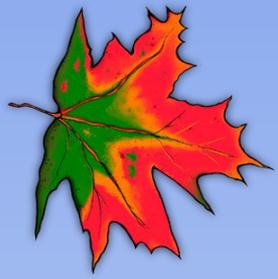


# Народные средства для повышения иммунитета.



- Зеленый чай, лучше с медом по вкусу, при физической и умственной усталости и как радиопротектор при работе с компьютерами.



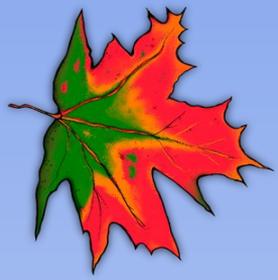


## Усилитель иммунитета:



Чеснок. Лук.  
Сильное анти  
бактериальное,  
противовирусное и  
антигрибковое  
средство.





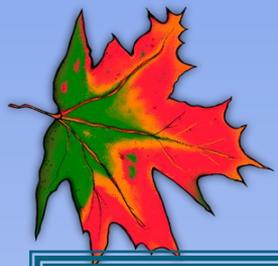
# Усилитель иммунитета.



## Женьшень.

Помогает  
организму  
справляться со  
стрессом,  
увеличивает  
количество  
иммунных клеток в  
крови и защищает  
от гриппа и  
простуды.



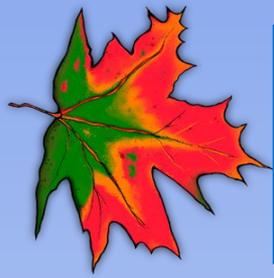


# Усилитель иммунитета.



Мультивитамины  
восполняют  
недостаток  
необходимых  
элементов в  
организме.

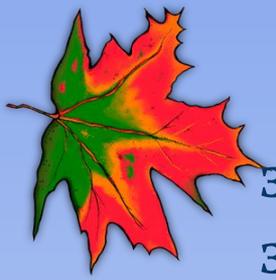




# Сохраните свой иммунитет!

Если у вас  
хороший  
иммунитет, то  
следует  
позаботиться о  
том, чтобы  
сохранить его на  
долгие годы -  
необходимо вести  
здоровый образ  
жизни!





**Главное – стараться укрепить иммунитет заранее, не ждать проявления первых признаков заболевания. Ведь сохранить его – гораздо проще, чем пытаться строить заново.**



**Будьте здоровы!!!**

