

«Иммунитет на страже здоровья»



Автор:

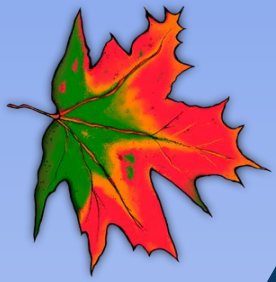
Касай Алиса

МБОУ СОШ № 7, 3б класс

Руководитель:

учитель начальных классов

Пестерева Л. Л.

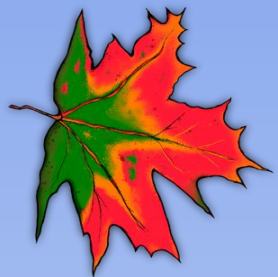


**• На небе солнце светит, даёт всем
людям свет,
А мы стоим уставшие и жмуримся в
ответ.**

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

**греемся, растим
иммунитет!**

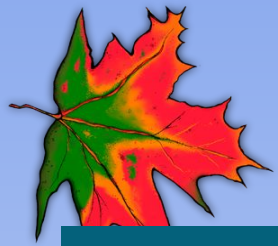




Цель работы :

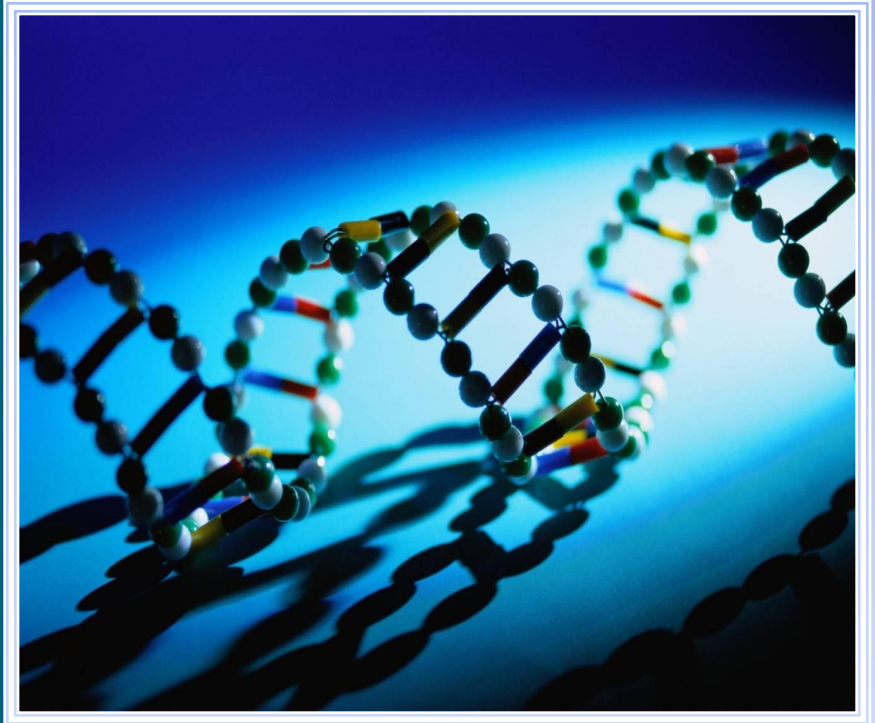
изучить факторы, влияющие на укрепление иммунитета.

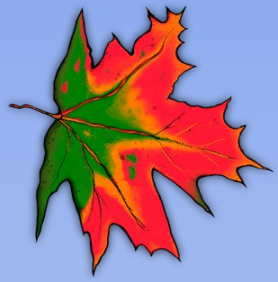




Задачи:

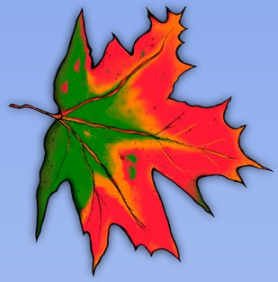
- Изучить, что такое иммунитет, его виды.
- Выяснить причины снижения иммунитета.
- Узнать, как повысить иммунитет.
- Проанализировать заболеваемость учащихся 3б класса.
- Провести анкетирование.





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

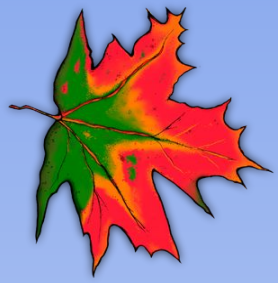




Актуальность темы

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.



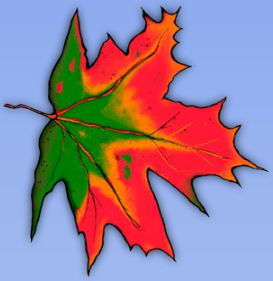


Что такое иммунитет и иммунная система?



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

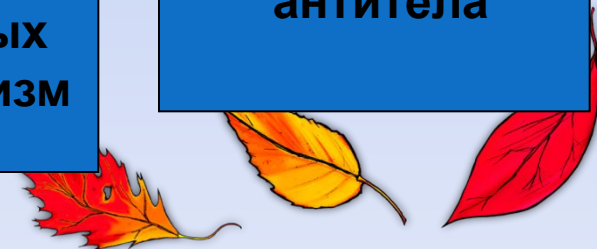
Активный

- 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.

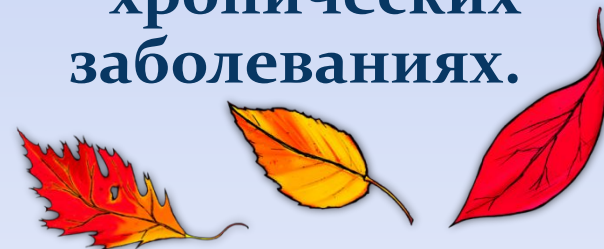


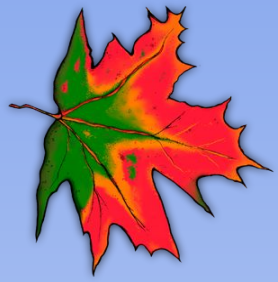


Причины снижения иммунитета:



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

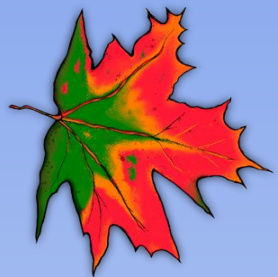




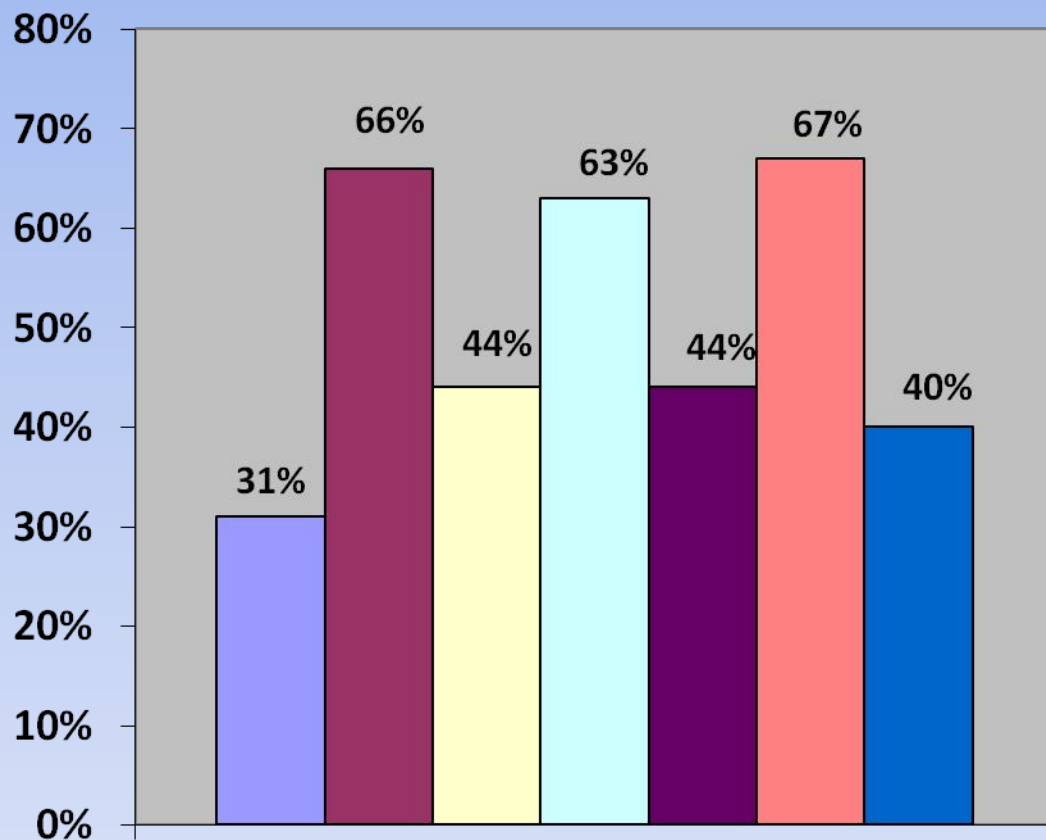
Признаки ослабленного ИММУНИТЕТА

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.



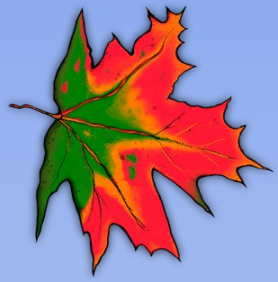


Результаты анкетирования



- 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?



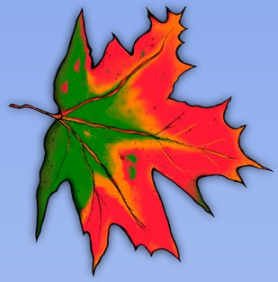


Результаты оценки состояния противоинфекционного иммунитета

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.

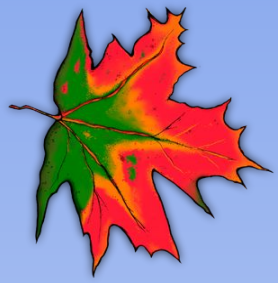
Бывает ли у вас аллергия?

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.

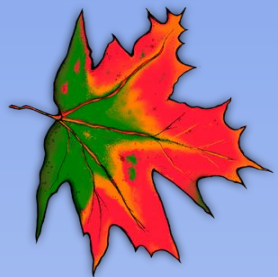




10 способов укрепить ИММУНИТЕТ

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.



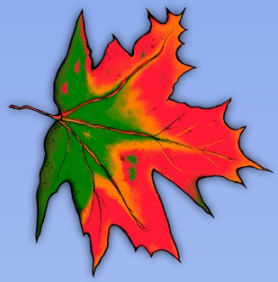


Народные средства для повышения иммунитета.



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



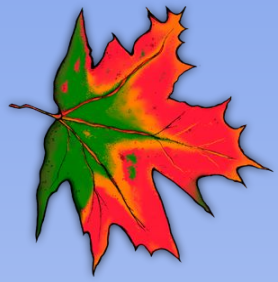


Народные средства для повышения иммунитета.



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.



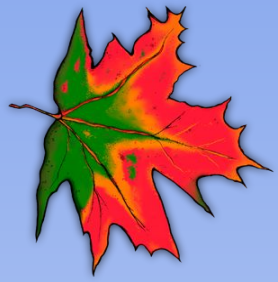


Народные средства для повышения иммунитета.



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



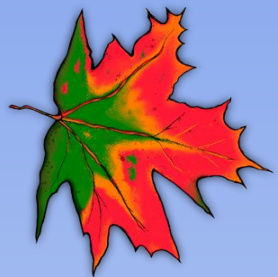


Усилитель иммунитета:



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





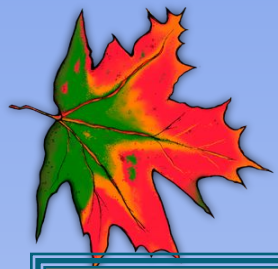
Усилитель иммунитета.



Женьшень.

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



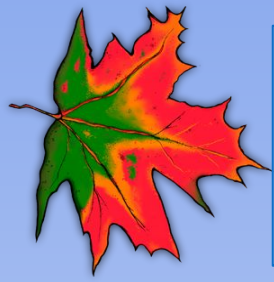


Усилитель иммунитета.



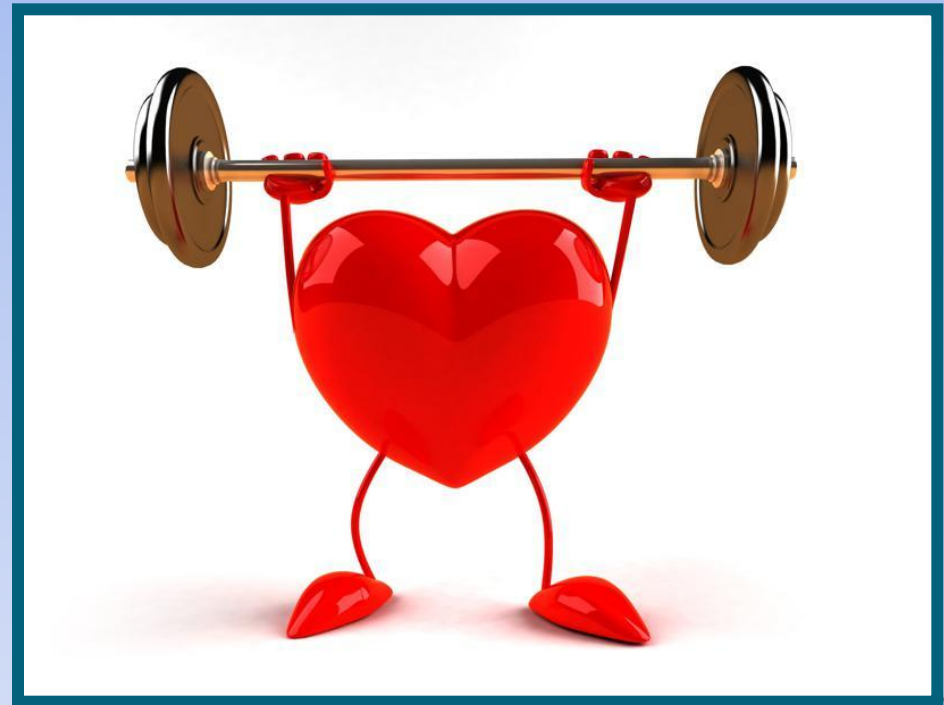
Мультивитамины
восполняют
недостаток
необходимых
элементов в
организме.

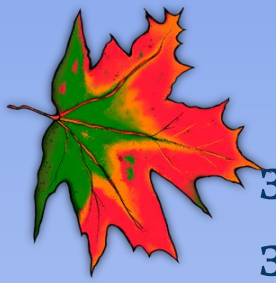




Сохраните свой иммунитет!

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!!!

