

**Заявка на муниципальную научно-практическую Интернет - конференции проектов  
«Мы и окружающий мир»**

Фамилия	Вертячих
Имя	Анна
Отчество	Александровна
Класс	Детское объединение клуб «Тарские краеведы»
ФИО руководителя	Швейна Елена Витальевна
Название ОУ	Бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Тарская станция юных натуралистов» Тарского муниципального района Омской области
E-mail	tarskay.sun@yandex.ru
Название конкурсной работы	Исследовательский проект <b>«Укрепляем иммунитет»</b>
Направление работы	«Природа нашего края и человек» (экология)

**Муниципальная научно-практическая Интернет-конференция проектов «Мы и окружающий мир»**

Исследовательский проект

**«Укрепляем иммунитет»**

Направление: «Природа нашего края и человек» (экология)

Проект выполнила: Вертячих Анна Александровна  
обучающаяся объединения «Тарские краеведы»  
БОУ ДО «Тарская станция юных натуралистов»,  
4 класс, 10 лет

Руководитель: Швеина Елена Витальевна, педагог ДО  
Омская область, Тарский район, г. Тара ул. Спасская 33  
Телефон: (838171) 20779

## **Оглавление**

1.	Введение	с.3
2.	Основная часть	с.4
3.	Заключение	с.6
4.	Список используемой литературы	с.7
5.	Приложение	с.8

## **Введение**

Здоровье – это хорошее самочувствие, хорошее настроение. Это когда приятно общаться с другими людьми, хорошо учиться, и не уставать. Хорошо бы никогда не болеть. Но вот наступает зима и ребята начинают болеть простудными заболеваниями. Они могут возникать несколько раз в год или даже в месяц.

Вирусная инфекция передается от больного к здоровому во время разговора, кашля, чихания. Инфекция внедряется в слизистую оболочку дыхательных путей, что вызывает ее поражение и развитие болезни воспалительного процесса. Грипп начинается внезапно: с повышения температуры тела, головной боли, слабости, кашля, насморка, ломоты в теле. Но почему одни болеют очень тяжело, а другие не заболевают вообще. От чего это зависит? Почему один организм стоек, а другой очень раним?

**Актуальность проекта.** Современный человек все более осознает необходимость в здоровом образе жизни, в укреплении иммунитета и улучшении своего здоровья. Здоровье – самое дорогое, что есть у человека. Бережное отношение к своему собственному здоровью нужно воспитывать с самого детства.

**Цель проекта:** Помочь одноклассникам формированию сознательного отношения к своему здоровью, к развитию хорошего иммунитета, который позволит противостоять сезонным простудным заболеваниям.

### **Задачи проекта:**

- привлечения учащихся начальной школы к укреплению здоровья и ведению здорового образа жизни;
- проведение анкеты среди обучающихся 4 класса по выявлению ослабленного иммунитета;
- проведение беседы о здоровых привычках, которые помогут вести правильный образ жизни и дадут толчок росту иммунитета;
- разработка памятки по укреплению иммунитета

## **Основная часть**

Иммунитет – это способность организма защищаться от вирусов и микробов, противостоять заболеваниям. Ученые утверждают, что к 9-10 годам иммунитет у ребёнка уже полностью сформирован, но укреплять его надо в течение всей жизни. Мы решили реализовать проект «Укрепи иммунитет» в нашем 4 классе, в котором обучается 28 человек. Разработали основные этапы

## Этапы проекта

№	Название этапа	Ход работы
1	Подготовительный этап. Знания об иммунитете и ЗОЖ	Чтение литературы, просмотр картинок в интернете.
2	Анкетирование обучающихся	Проведение анкеты
3	Совместное обсуждение	Беседа «Как мы укрепляем своё здоровье?»
4	Изготовление памяток	Выпуск памятки для класса, и для каждого ученика.
5	Самооценка результатов и собственной деятельности	Подведение итогов проекта

Ребятам была предложена анкета с простыми ответами (Да/нет), на который они достаточно быстро ответили.

### Анкета по выявлению ослабленного иммунитета.

1. Ты часто ощущаешь усталость?
2. Раздражаешься по пустякам?
3. Много употребляешь сладкого?
4. Часто употребляешь таблетки?
5. У тебя избыточная масса тела?
6. Ты часто болеешь простудными заболеваниями?
7. При заболевании у тебя часто очень высокая температура тела?
8. Инфекционные заболевания текут вяло, а таблетки оказывают незначительный эффект?
9. Не любишь овощи и фрукты?
10. Время от времени у тебя на губах вскакивают болезненные пузырьки или герпес. Часто бывает воспаление дёсен?

Ребятам пояснили, если ты ответил положительно хотя бы на один вопрос, тебе есть над чем задуматься. Тебе нужно заняться укреплением иммунитета. Если на все вопросы ты ответил нет, твоему иммунитету позавидует даже космонавт. Болезни будут тебя обходить стороной, а если и осмелиться атаковать, твой организм справится с ними за считанные дни. Продолжай жизнь бодрого и здорового человека!

По итогам анкеты в классе практически у всех ребят оказался ослабленный иммунитет.

Рассказывая об иммунитете, мы предложили записать на доске действия, которые помогают укреплять своё здоровье, и наоборот. Среди ответов были следующие (Приложение 1.)

Укрепляет здоровье	Ухудшает здоровье
Кушать больше фруктов	Долгие прогулки при плохой погоде

Заниматься спортом	Компьютер
Больше двигаться	Телевизор
Соблюдать режим дня	Много уроков
Хорошо питаться	Домашнее задание
Правильно одеваться	Ссоры, обиды
Уроки физкультуры	

Мы отметили, что в обсуждении не все ребята активно принимали участие в обсуждении, откуда мы сделали вывод, что не все задумывались об этом вопросе

Руководитель проекта, я, классный руководитель обратили внимание, что ребята не назвали многие мероприятия помогающие укреплять здоровье, в том числе: хорошо высыпаться, заниматься зарядкой, закаливание, правильная осанка за столом.

После подведения итогов мы выпустили памятку для класса (Приложение 1), и для каждого ученика. (Приложение 2)

### **Заключение**

В результате выполнения проекта были реализованы все этапы. Я изучила литературу, просмотрела картинки в интернете. Привлекла ребят из моего класса к вопросам сознательного отношения к своему здоровью, к ведению здорового образа жизни. Провела анкету по выявлению ослабленного иммунитета. Затем, совместно с ребятами и руководителем провели беседу о здоровых привычках и выделили основные их них. Разработали памятки для каждого ученика «Укрепляй иммунитет!» и вклеили их в дневник.

Самое главное в реализации нашего проекта, что мы напомнили моим одноклассникам, что здоровье – самое дорогое, что есть у человека, а бережное отношение к своему собственному здоровью нужно воспитывать с самого детства.

### Список используемой литературы

1. Потявина Е.В. Иммуитет. Лучшие методы восстановления – Санкт-Петербург, изд. «Вектор» - 2010 г. 125 с.
2. Смирнов А.Т., Мишин Б.И. Формирование здорового образа жизни подростков на уроках ОБЖ – Москва, 2003 г. 110 с.
3. Н.Коростелев «50 уроков здоровья для маленьких и больших», издательство «Детская литература», 1991 г.
4. <http://nesterovaoc.86sch6-nyagan.edusite.ru/p85aa1.html>
5. <http://moskovskaya-medicina.ru/sovety/prostye-sredstva-dlya-ukrepleniya-immuniteta-rebenka.html>
6. Тест <http://tvoyaizuminka.ru/zdorove/kak-proverit-immunitet-proydite-test-na-immunitet/>
7. <http://ppt4web.ru/nachalnaja-shkola/puteshestvie-v-stranu-zdorove.html>
8. <http://alternativa-mc.ru/immunitet>далее



**Памятка для учеников  
4 класса**

**«Укрепляем иммунитет»**

- 1. Обязательно соблюдай режим дня.**
- 2. Не переутомляйся умственной работой. Старайся получать удовольствие от школьной учёбы, а в свободное время занимайся творчеством.**
- 3. Для подготовки домашних заданий отводи не более 2-х часов. Обязательно устраивай каждые 30 минут десятиминутный отдых.**
- 4. Как можно чаще старайся находиться на свежем воздухе, на солнце. Солнечный свет влияет на мозг, весь организм.**
- 5. Крепкий и продолжительный ночной сон - залог бодрого дня! Детям 6 - 10 лет необходимо спать не менее 10 часов.**
- 6. Употребляй большое количество воды и травяного чая.**
- 7. Занимайся ежедневно закаливанием организма и выбери для себя способы, которые доставляют удовольствие.**
- 8. Ни дня без зарядки и спорта - главное правило здорового образа жизни школьника! Найди себе занятие по душе: танцы, плавание, бег, борьба.**
- 9. Телевизор - не лучший союзник здорового режима! Просмотр телевизионных передач и работу с компьютером ограничивай до 1 часа.**
- 10. Не ссорься, не злись по пустякам. Стресс – враг нашему организму. Умей расслабляться.**
- 11. Доброжелательно относись к людям. Знай и соблюдай правила общения.**



**Памятка каждому ученику «Укрепляй иммунитет!»**

<p><b>Памятка ученику «Укрепляй иммунитет!»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Соблюдай режим дня</li> <li>2. Не переутомляйся умственной работой</li> <li>3. Занимайся физкультурой и спортом</li> <li>4. Закаливай организм</li> <li>5. Чаще находишься на свежем воздухе</li> <li>6. Высыпайся</li> <li>7. Правильно питайся</li> <li>8. Пей больше воды и чая</li> <li>9. Ешь больше фруктов и овощей</li> <li>10. Не ешь много сладкого</li> <li>11. Вооружайся любовью и добротой</li> <li>12. Умей расслабляться</li> </ol> <p><b>Помни! Хороший иммунитет позволит противостоять сезонным простудным заболеваниям.</b></p>	<p><b>Памятка ученику «Укрепляй иммунитет!»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Соблюдай режим дня</li> <li>2. Не переутомляйся умственной работой</li> <li>3. Занимайся физкультурой и спортом</li> <li>4. Закаливай организм</li> <li>5. Чаще находишься на свежем воздухе</li> <li>6. Высыпайся</li> <li>7. Правильно питайся</li> <li>8. Пей больше воды и чая</li> <li>9. Ешь больше фруктов и овощей</li> <li>10. Не ешь много сладкого</li> <li>11. Вооружайся любовью и добротой</li> <li>12. Умей расслабляться</li> </ol> <p><b>Помни! Хороший иммунитет позволит противостоять сезонным простудным заболеваниями.</b></p>
<p><b>Памятка ученику «Укрепляй иммунитет!»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Соблюдай режим дня</li> <li>2. Не переутомляйся умственной работой</li> <li>3. Занимайся физкультурой и спортом</li> <li>4. Закаливай организм</li> <li>5. Чаще находишься на свежем воздухе</li> <li>6. Высыпайся</li> <li>7. Правильно питайся</li> <li>8. Пей больше воды и чая</li> <li>9. Ешь больше фруктов и овощей</li> <li>10. Не ешь много сладкого</li> <li>11. Вооружайся любовью и добротой</li> <li>12. Умей расслабляться</li> </ol> <p><b>Помни! Хороший иммунитет позволит противостоять сезонным простудным заболеваниями.</b></p>	<p><b>Памятка ученику «Укрепляй иммунитет!»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Соблюдай режим дня</li> <li>2. Не переутомляйся умственной работой</li> <li>3. Занимайся физкультурой и спортом</li> <li>4. Закаливай организм</li> <li>5. Чаще находишься на свежем воздухе</li> <li>6. Высыпайся</li> <li>7. Правильно питайся</li> <li>8. Пей больше воды и чая</li> <li>9. Ешь больше фруктов и овощей</li> <li>10. Не ешь много сладкого</li> <li>11. Вооружайся любовью и добротой</li> <li>12. Умей расслабляться</li> </ol> <p><b>Помни! Хороший иммунитет позволит противостоять сезонным простудным заболеваниями.</b></p>