Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная казачья кадетская школа села Знаменка»

Нерчинский район, Забайкальский край

**Муниципальный конкурс проектных работ учащихся**

**Вид проекта:** исследовательский

**Предметная область:** окружающий мир

**Название работы:**

«Не желаю грипповать, буду меры принимать!»

 Работу выполнил ученик 2 класса

МБОУ «СОККШ села Знаменка»

Березин Вячеслав

Руководитель – учитель начальных классов Хаустова Татьяна Александровна

МБОУ «СОККШ села Знаменка»

2014 год

**Введение**

Я обратил внимание на то, что ребята из нашей школы, в том числе и мои одноклассники стали по очереди заболевать гриппом. А потом заболела бабушка. И я задумался, почему мы болеем? Я думал, что дети болеют от того, что они выходят на улицу без верхней одежды, переохлаждаются. То как же могла заболеть бабушка? По телевизору говорят о том, что в разных частях нашей страны очень много людей болеют гриппом. Я захотел узнать, какие причины, кроме переохлаждения вызывают грипп.

**Цель:** выяснить причины заболевания гриппом

**Задачи:**

1. Выяснить причины заболевания гриппом;

2. Изучить по данному вопросу литературу;

3. Собрать информацию о путях передачи гриппа, о возможных мерах профилактики;

4. На основании собранного материала сделать вывод.

5. Оформить результаты работы.

**План работы**

1. Опрос детей и взрослых.
2. Посещение медицинского пункта.
3. Изучение литературы.
4. Создание памяток, стенда.
5. Проведение выступления.

**Гипотеза**: кроме переохлаждения есть другие причины заболевания гриппом.

# Объект: заболевание грипп

**Предмет:** причины заболевания гриппом

**Практическое назначение:** профилактика гриппа, ценность и необходимость здорового образа жизни

**Оборудование и материалы:** презентация, видео; альбомные листы**,** цветная бумага**,** ножницы**,** клей,акварельные краски, гуашь.

**Результат проектной деятельности**

Выступление:

* Презентация, видео;
* Полезные советы. Приложение 3
* Загадки. Приложение 4
* Дерево здоровья. Приложение 5

Стенд

«Чтобы не заболеть гриппом»

Приложение 1

Памятки

«Профилактика гриппа» Приложение 2

**Основная часть**

**1. Опрос**

Я попросил 49 учеников начальной школы ответить на вопросы анкеты (Приложение 6)

Выяснил, что в этом году 2 раза переболели 6 учеников, 1 раз – 14 учеников. Остальные дети гриппом не болели.

На вопрос, почему люди могут заболеть гриппом, в основном прозвучали одни и те же ответы, такие как - неправильно одеваются, от переохлаждения, едят снег и лед, пьют холодную воду. И один ученик ответил, что заражаются от других людей. Среди опрошенных учеников были и такие, которые не знали ответ на поставленный вопрос.

**2. Что такое грипп?**

**Грипп**(от фр. grippe)- острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемых вирусом гриппа.[5]

В переводе с французского означает «схватывать».

Чтобы получить ответы на мои вопросы, я посетил медицинский пункт. Из беседы с фельдшером я узнал, что **симптомами гриппа** являются:

* Озноб;
* Высокая температура;
* Ухудшение самочувствия;
* Головная боль;
* Слабость;
* Ломота во всем теле;
* Кашель;
* Насморк или заложенность носа.

Для гриппа, в отличие от других вирусных инфекций, такие симптомы как кашель и насморк проявляются не сразу, а через несколько дней после начала заболевания.

# 3. Пути передачи вируса

Чтобы максимально защититься от инфекции, необходимо знать, **как передаётся грипп**. Наиболее распространенным путем передачи гриппа является **воздушно-капельный.** Во время разговора, кашля, чихания из носоглотки больного выбрасываются частицы слизи, слюны или мокроты, зараженные вирусом гриппа. На короткий период времени вокруг инфицированного человека образуется зона с большой концентрацией аэрозольных частиц, дальность рассеивания которых обычно не превышает 2-3 метра. Из этого следует необходимость соблюдения больным элементарных гигиенических правил. Если больной будет чихать, прикрывая рот, то количество болезнетворных частиц уменьшится, следовательно, будет снижена концентрация вируса гриппа в воздушной среде.

Более редкий, хотя тоже возможный, **путь передачи гриппа** — через предметы обихода. Вирус гриппа обладает высокой устойчивостью и может сохраняться во внешней среде до трех недель, следовательно, всегда есть опасность активизации «второго» пути распространения гриппа — контактно-бытового. Инфицирование может происходить через предметы обихода, детские игрушки, белье и посуду. Поэтому в доме, где кто-то переболел гриппом, даже если остальные члены семьи остались здоровы, необходимо провести влажную уборку, во избежание «запоздалого» заражения вирусом.[8]

**4. Меры профилактики**

Профилактика гриппа едва ли не важнее, чем его лечение – гораздо правильнее и предупредить болезнь. Сегодня для этого существует несколько распространенных способов:

* Прививка;
* Закаливание;
* Прогулки на свежем воздухе;
* Соблюдение правил личной гигиены;
* Ношение марлевой повязки;
* Уборка и проветривание помещений;
* Правильное питание;
* Употребление в пищу продуктов богатых витамином С. Приложение 4;
* Можно принимать по 2 - 3 зубчика чеснока ежедневно. Достаточно пожевать несколько минут зубчик чеснока, чтобы полностью очистить полость рта от бактерий.
* Положительным действием обладает и употребление репчатого лука.

 Однако смысл профилактики в том, чтобы проводить ее до заболевания. Если заболели, этими средствами можно только облегчить состояния, а вот лечение гриппа необходимо проводить с рекомендациями врача.

**Заключение**

Опросив медицинских работников, я узнал, что грипп передается воздушно-капельным и контактно-бытовым путями. И даже если мы будем хорошо одеваться, а остальные меры профилактики не соблюдать, то заболевание неизбежно. Это значит, что выдвинутая гипотеза подтвердилась. Теперь я знаю не только о том, что такое грипп, но и о многих полезных советах. Для этого необходимо соблюдать режим дня и правила личной гигиены, гулять на свежем воздухе, закаляться, одеваться по погоде, заниматься физическими упражнениями, правильно питаться.

Исходя из всего вышесказанного, я делаю вывод, что основным средством против заболевания гриппом является поддержание своего иммунитета.

В разгар эпидемии по рекомендации медработников мы носили маски. После проведенного исследования, я решил поделиться полученной информацией с ребятами:

вместе с одноклассниками мы оформили стенд «Чтобы не заболеть гриппом»; во всех классах были проведены беседы, на которых ребята познакомились с полезными советами; показано видео «Методы профилактики гриппа», которое нашли в Интернете; выданы памятки.

Я считаю, что эти мероприятия помогли ребятам нашей школы не заболеть гриппом. В других школах был карантин, а мы не болели.

Не желаю грипповать,
Буду меры принимать!
Вирусам шах объявляю,
Лук, чеснок употребляю.
А бессонной ночью длинной
Чаю выпью я с малиной,
Буду фрукты есть, лимон,
Пусть злодеев гонит он. [6]

**Литература**

1. Костомарова Н.В. Чесночный напульсник против вирусов

//1000советов. – 2011. - №24. – с.14.

1. Свальнова В. Грипп: привет всей семье // Здоровье. - 2001. - №11. - с. 64-67.
2. Шевченко Т.В. Шерстяная шапочка при насморке // 1000 советов. — 2011. — № 15. — с.15.
3. Шеманкова В.А. Йод от насморка // 1000 советов. – 2012. - №20. – с.15.

**Интернет-ресурсы**

1. [http://ru.wikipedia.org/wiki/Грипп](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%80%D0%B8%D0%BF%D0%BF)
2. **И. Александрова**<http://www.numama.ru/blogs/kopilka-detskih-stihov/ctihi-pro-grip.html>
3. <http://www.fun4child.ru/2606-stikhi-pro-vracha.html>
4. <http://pulsplus.ru/medcare/health-az/gripp/vozbuditel-zabolevanija/article-puti-peredachi-virusa/>

Приложение 1

Стенд «Чтобы не заболеть гриппом»





Приложение 2

**Памятка**

**«Профилактика гриппа»**

Во время эпидемии гриппа старайся как можно меньше бывать в местах массового скопления людей.

Если в семье кто-нибудь заболел гриппом, то окружающим желательно **надевать марлевые повязки**, закрывающие рот и нос. Проводить **влажную уборку.** Несколько раз в день нужно **проветривать помещение**.
У болеющего гриппом человека должна быть **индивидуальная посуда,** которой во время болезни будут пользоваться только он.
Чтобы повысить сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, **принимай витамины,** в первую очередь витамин С.

При появлении признаков болезни лучше не выходить из дома, а вызвать врача. [7]

* Можно принимать по 2 - 3 зубчика чеснока ежедневно. Достаточно пожевать несколько минут зубчик чеснока, чтобы полностью очистить полость рта от бактерий.
* При гриппе рекомендуется проводить регулярный туалет носа – мытье дважды в день передних отделов носа с мылом. Это удаляет микробы, попавшие в полость носа с вдыхаемым воздухом. Полезно промывание полости носа настоем лука с медом (сахаром) с помощью пипетки. (Рецепт настоя: 3 столовые ложки мелко нарезанного лука залить 50 мл теплой воды, добавить 1/2 чайной ложки меда (сахара), настоять 30 минут.)

Приложение 3

**Полезные советы**

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

Следует ребята, знать,

Нужно всем подольше спать,

Ну, а утром не лениться,

На зарядку становиться.

Чистить зубы. Умываться,

И почаще улыбаться,

Закаляться и тогда,

Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги:

С ними дружбы не води!

Среди них – тихоня лень,

С ней борись ты каждый день!

Чтобы ни один микроб

Не попал случайно в рот.

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой!

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты –

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

На прогулку выходи

Свежим воздухом дыши.

 Только помни при уходе:

 Одеваться по погоде!

 Ну а если уж случилось:

 Разболеться получилось

Знай, к врачу тебе пора,

Он поможет нам всегда.

Вот те добрые советы,

В них и спрятаны секреты.

Как здоровье сохранить?

Научись его ценить!!!

А вы знаете, ребята,

Не умею я лечить,

Может знаний маловато,

Но ведь можно помечтать!

Я врачом, наверно, буду,

 Стану я лечить людей!

 Буду ездить я повсюду

 И спасать больных детей!

Приложение 4

**Отгадайте загадки и узнаете фрукты и овощи, содержащие витамин С.**

 Знают этот фрукт детишки,

Любят есть его мартышки.

Родом он из жарких стран

В тропиках растет ... ( Банан)

Сарафан не сарафан,

 Платьице не платьице,

 А как станешь раздевать,

 Досыта наплачешься. (Лук)

Головой на лук похож.

Если только пожуёшь

Даже маленькую дольку -

Будет пахнуть очень долго.   (Чеснок)

 С оранжевой кожей,

 На мячик похожий,

 Но в центре не пусто,

 А сочно и вкусно. (Апельсин)

Отгадать не очень просто -

Вот такой я фруктик знаю -

Речь идет не о кокосе,

Не о груше, не о сливе, -

Птица есть еще такая,

Называют так же - ... (Киви)

Далеко на юге где-то

Он растет зимой и летом.

Удивит собою нас

Толстокожий ...(Ананас)

Уродилась я на славу,

 Голова бела, кудрява.

 Кто любит щи -

 Меня в них ищи. (Капуста)

Две сестры летом зелены,

 К осени одна краснеет, другая чернеет.  (Красная и черная смородины)

Само с кулачок,

Красный, желтый бочок.

Тронешь пальцем – гладко,

А откусишь – сладко. (Яблоко)

Он почти  как апельсин,

С толстой кожей, сочный,

Недостаток лишь один –

Кислый очень, очень. (Лимон)

Приложение 5



Приложение 6

Количество опрошенных учеников начальной школы – 49.

1. **Сколько раз за год вы болели гриппом?**

6 учеников – 2 раза

14 учеников– 1 раз

29 – гриппом не болели.

1. **Почему люди могут заболеть гриппом?**

неправильно одеваются – 19

от переохлаждения – 10

пьют холодную воду – 9

едят снег – 7

едят лед – 4

заражаются от других людей – 1

не знаю - 7