

**Если хочешь быть здоров,
закаляйся
Исследовательская работа**

**Выполнили:
Гавриленко Вера,
Бакиев Тимур,
Трепин Вадим,
ученики 2 г класса**

**Руководитель:
М.В. Орлова,
учитель начальных
классов**

**Консультант:
Л.Н. Векессер,
участковый педиатр**

Содержание:	Стр.
Введение.....	3
Глава 1. Что мы узнали о закаливании.....	4 – 7
Глава 2. Беседа с врачом	8 – 9
Глава 3. Практическая работа.....	10 – 11
Заключение.....	12
Список литературы.....	13
Приложение.....	14 – 24

Введение

В этом году мы пришли учиться в 1 класс. Осенние каникулы продлили на целую неделю, так как много детей болели простудными заболеваниями. Мы решили сами узнать, как можно защитить себя от вредных вирусов и рассказать об этом другим.

(Приложение 1)

Цель исследования: рассказать о пользе закаливания организма.

Задачи:

1. изучить материал о закаливании;
2. узнать о состоянии заболеваемости простудой в нашем классе;
3. провести анкетирование;
4. выпустить памятку;
5. познакомить детей со способами закаливания.

Объект исследования: процесс закаливания организма.

Гипотеза: если регулярно закаливать свой организм, то можно защитить себя от вирусов простуды и гриппа.

Сроки работы: декабрь 2009 года – февраль 2010 года.

Ожидаемые результаты: узнать способы закаливания; составить памятку; познакомить других ребят с правилами закаливания.

Методы исследования:

1. работа с информационными источниками;
2. анализ и обобщение информации;
3. наблюдение;
4. анкетирование;
5. агитация по охране и укреплению здоровья.

Глава 1. Что мы узнали о закаливании

1.1. Что такое закаливание

Первый этап нашей работы заключался в том, чтобы узнать об особенностях закаливания в нашем возрасте. Мы прочитали много литературы под руководством родителей и учителя и узнали много нового.

Закаливание – это повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Закалённые дети не боятся переохлаждения, перепадов температуры воздуха, влияния ветра. У них резко снижается заболеваемость.

(Приложение 2)

Закаливание делится на общее и специальное. К общему относятся: регулирование температурного режима помещения, контролируемое проветривание, правильный подбор одежды, прогулки на свежем воздухе, душевые процедуры. К специальному закаливанию относится: ходьба босиком, холодный душ и холодный воздух, прямое воздействие солнечных лучей.

1.2. Правила закаливания

При проведении процедур закаливания, а особенно детей, необходимо придерживаться чётких правил.

- Лучше всего начинать закаливание в тёплое время года.
- Нельзя начинать процедуры во время болезни.
- Начинать закаливание с простейших способов. Постепенно переходить от малых доз принимаемых процедур к большим. Особенно это важно для детей.
- Выполнять закаливающие процедуры необходимо постоянно. Длительные перерывы ведут к ослаблению или полной потери защитных реакций нашего организма.
- При выполнении процедур необходимо соблюдать правила личной гигиены.

1.3. Способы закаливания

Вода – одно из лучших средств закаливания. Вода является своеобразным массажем для кожи, который улучшает кровообращение. Самые распространённые формы закаливания водой в домашних условиях – обтирания, обливания, душ. Начинать закаливание следует при температуре воды не ниже 34 – 35 градусов, через каждые 6 – 7 дней понижать на 10 градусов.

(Приложение 3)

Начальный этап – обтирание. В течение нескольких дней обтирайтесь полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной холодной водой. Сначала – по пояс, затем – всё тело, начиная с верхней половины туловища. Обтерев части тела водой, вытирают их насухо полотенцем до красноты. Вся процедура должна занимать не более 5 минут.

(Приложение 4)

Следующий этап – обливание. Вначале использовать воду около 30 градусов, затем постепенно снижать до 20 градусов. После обливания обязательно растереться полотенцем. Длительность всей процедуры 3 – 4 минуты.

(Приложение 5)

Эффективным способом закаливания является душ. Воду в течение 3 минут следует несколько раз быстро переключать с тёплой на холодную. Этот способ рекомендуется только здоровым и достаточно закалённым людям. Поэтому, прежде чем перейти к холодному душу, нужно посоветоваться с врачом.

(Приложение 6)

Обмывание стоп следует проводить ежедневно перед сном в течение года. Каждую неделю снижать температуру воды на 1 -2 градуса. После обмывания стопы растереть до покраснения.

Воздушные ванны – наиболее распространённый и доступный способ закаливания. При этом способе необходимо учитывать сезонные особенности. В тёплое время года для закаливания можно использовать длительные прогулки

на свежем воздухе, сон в помещении с открытым окном при температуре не ниже 16 градусов. В холодное время года важно помнить о правильном дыхании. Нужно приучить себя вдыхать обязательно носом, выдыхать можно и ртом и носом. Когда мы вдыхаем носом, воздух прогревается быстрее, чем через рот.

В холодное время года для закаливания используют прогулки пешком, ходьбу на лыжах в облегчённой одежде, бег на коньках.

(Приложение 7)

Полезно дома ежедневно ходить по полу босиком. «Каждый шаг босиком – лишняя минута жизни» - сказал гигиенист Себастьян Кнейпп.

Следующий способ закаливания – солнечные ванны. Давно установлено. Что солнце усиливает иммунитет и сопротивляемость организма к вредным факторам внешнего мира.

Лучшее время для приёма солнечных ванн – с 9 до 11 часов утра. Детям до 11 лет начинать пребывание на солнце желательно в тени по 2- 3 минуты. Лучше всего это получается во время подвижных игр. Солнечные ванны во время движения равномерно распределяются по коже, чем лёжа. Через 5 – 7 дней можно доводить процедуру до получаса. Выходя на солнце, обязательно нужно надеть на голову лёгкую шапочку или платок. Перед процедурой лучше смазать кожу кремом для загара или оливковым маслом. Нельзя выходить на солнце после посещения бани и умывания лица с мылом: это разрушает защитную жировую смазку кожи и усиливает вероятность ожога.

Неправильное использование солнечных ванн приводит к перегреву головы и всего организма. Появляется слабость, головокружение, тошнота. Нужно прекратить процедуру и обязательно переместиться в прохладное место.

Ещё один способ – это физические упражнения. К ним относятся утренняя гимнастика, занятия спортом. По возможности их тоже нужно проводить на свежем воздухе.

Большое закаливающее значение имеет паровая баня, тепло, вода и пар воздействуют на дыхание и кровообращение. Париться можно 1 – 2 раза в неделю.

Так же к закаливанию относится моржевание – купание в холодной воде, обтирание снегом.

Вывод: Каждый человек сможет защитить себя от болезней, если будет знать и выполнять правила закаливания. Достаточно выбрать для себя хотя бы один способ закаливания и выполнять его регулярно.

Говорил я им зимой:
Закалялись бы со мной.
Утром бег и душ бодрящий,
Как для взрослых, настоящий!
На ночь окна открывать,
Свежим воздухом дышать.
Ноги мыть водой холодной
И тогда микроб голодный
Вас вовек не одолеет.
Не послушались – болеют!
Поздно поняли мы, братцы,
Как полезно закаляться,
Кончим кашлять и чихать –
Станем душ мы принимать
Из водицы ледяной.
Погодите! Ой-ой-ой!
Крепким стать нельзя мгновенно.
Закаляйтесь постепенно.

Глава 2. Беседа с врачом

28 декабря к нам в класс пришёл для беседы педиатр из детской поликлиники Векесер Лариса Николаевна. Мы смогли задать интересные вопросы.

В начале беседы Лариса Николаевна объяснила нам, почему важно закаливать свой организм. Потом ответила на наши вопросы.

Вопрос 1: Если ребёнку 7 лет, можно ли начинать закаливание с ходьбы по снегу или с обливания холодной водой?

Ответ: Ходьбой по снегу можно заниматься в любом возрасте, только после предварительной и постоянной подготовки. Сразу начинать с этой процедуры нельзя. Обливание водой неподготовленного человека может привести к спазмам сосудов.

Вопрос 2: На самом ли деле «Актимель» укрепляет иммунитет?

Ответ: «Актимель» улучшает микрофлору кишечного тракта. А из кишечника все полезные вещества всасываются в кровь. Поэтому, если здоров кишечник, то человек меньше болеет.

Вопрос 3: Больше детей болели простудными заболеваниями и гриппом в этом году или в прошедшем?

Ответ: Болели примерно такое же количество детей, так как простуда – это сезонное заболевание. Каждый год осенью и весной, когда влажная и сырая погода, болеет много детей и взрослых.

Вопрос 4: Как Вы думаете, можно ли было не закрывать школу на карантин, если бы все дети занимались закаливанием?

Ответ: Кто постоянно делает зарядку, правильно питается, тот не заболел. Поэтому каждый должен защищать себя от болезни, чтобы не лечить потом её.

Вопрос 5: Какие особенности закаливания существуют для детей нашего возраста (7 -8 лет)?

Ответ: Для вашего возраста лучше всего умывание по утрам до пояса, растирание влажное или сухое. Лучше всего начинать в тёплое время, когда вы здоровы. Обычное купание заканчивать контрастным душем. По утрам вставать

с постели на холодный мокрый коврик. Гулять зимой не менее двух часов в день, летом – не менее 8 часов.

(Приложение 8)

Вывод: Укрепить иммунитет и защитить организм от болезней помогает правильное питание, регулярные прогулки, занятия спортом и специальное закаливание. Лучше защитить себя от болезни заранее, чем потом ходить в больницу и лечиться невкусными лекарствами.

Глава 3. Практическая работа

На первом этапе практической работы мы провели анкетирование. Цель: Выявить сколько, человек занимаются закаливанием и знают что-нибудь о нём.

Мы предложили анкету своим одноклассникам и ребятам из других классов: «Дорогой друг, просим тебя честно заполнить нашу анкету. Для этого прочитай вопросы. Если твой ответ «да», то поставь «+», если - «нет», то поставь «-».

1. Занимаешься ли ты закаливанием организма?
2. Часто болеешь простудными заболеваниями?
3. Знаешь ли ты как правильно проводить закаливание?

Заранее благодарны!»

В анкетировании приняли участие 40 человек – это ученики нашей школы.

Из них:

- 23 человека занимаются закаливанием, 17 человек – нет;
- 13 человек часто болеют простудой, 27 человек – нет;
- 23 человека знают, как правильно закаливаться, 17 человек – нет.

(Приложение 9)

На следующем этапе своей работы мы с учителем проследили по журналу, сколько учеников нашего класса с 1 сентября 2009 по 1 января 2010 года пропускали уроки по болезни из-за простуды. И выяснили, что ни разу не болел 1 ученик; 1 раз болели 4 человека; 2 и более раз – 25 человек.

(Приложение 10)

На следующем этапе своей работы мы составили памятку

«Если хочешь быть здоров, закаляйся.»

В этой памятке мы постарались рассказать о пользе и правилах закаливания.

(Приложение 11)

Вывод: Благодаря проделанной работе, мы выяснили, что большая часть опрошенных детей занимаются закаливанием. Но больше половины учеников нашего класса болели 2 и более раз. Можно сделать вывод, что многие просто нерегулярно выполняют закаливающие процедуры или выполняют их неправильно.

Заключение

Благодаря проделанной работе мы смогли узнать много нового о закаливании. Плохо быть незакалённым. Постоял на ветру и простудился. Промочил ноги в дождливую погоду – и опять слёг в постель. Чтобы этого не случилось, нужно заниматься закаливанием. Закалённый человек без вреда для здоровья переносит и ветер, и дождь, почти не болеет простудными заболеваниями.

Закаливание проводится с помощью воздуха, воды и солнца. Закалять свой организм нужно постепенно, но настойчиво. При этом укрепляется не только здоровье, но и сила воли.

Список используемой литературы

1. Алексеев С.П. Закаливание: Детская энциклопедия: Что такое? Кто такой? /.; Под общей редакцией А.Г. Алексина. – М.: «Педагогика-Пресс», 1992. – С. 28- 29.
2. Еремченко М.Г. Крепка ли ваша защита: «АВС» Ваш гид здоровья, красоты и бодрости / Под ред. О.Смирнова. – ООО «АВС», №1 2009. – С.12-13.
3. Плешаков А.А. Природоведение: Учебник для 3 класса четырёхлетней начальной школы / Под ред. И.Д.Зверева. – М.: Просвещение, 1992. – С. 141 - 142.







Закаливание водой

Приложение 4



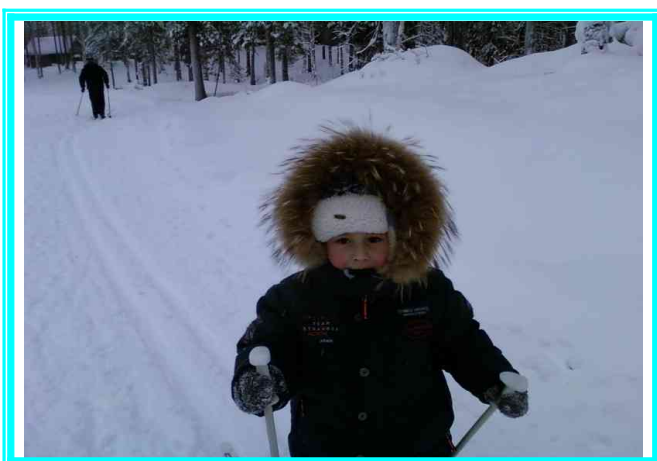
Обтирание



Обливание водой



Душ

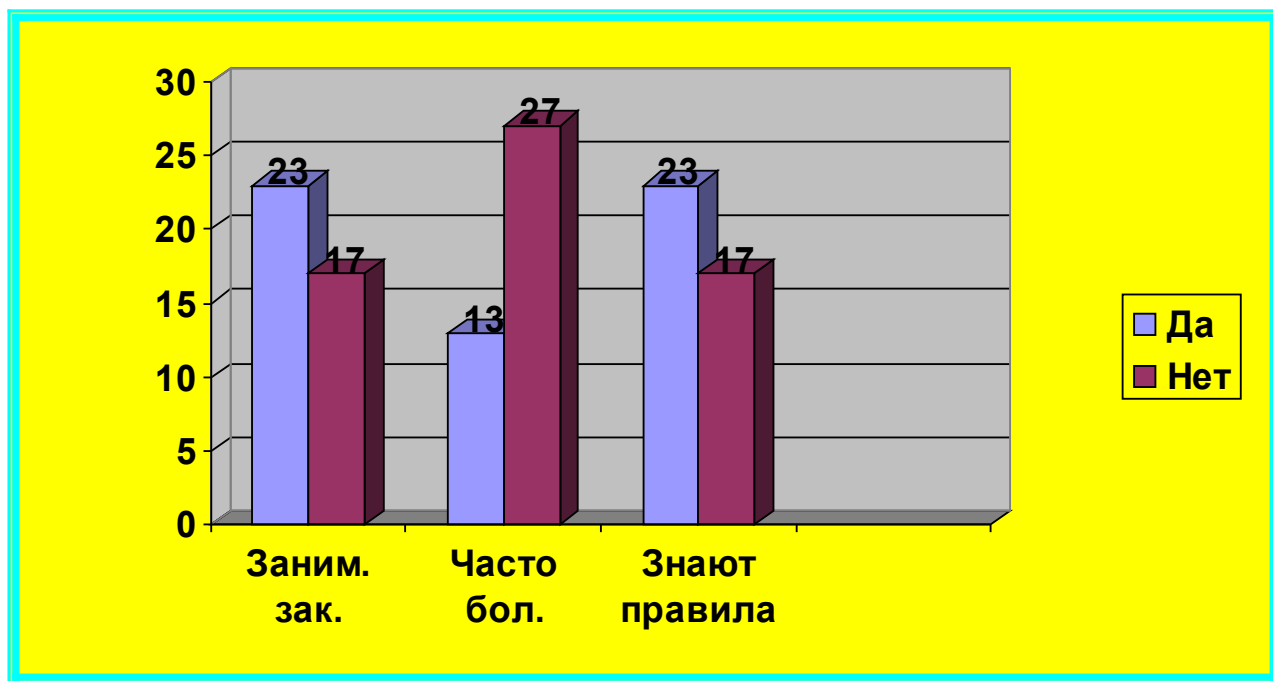


Воздушные ванны



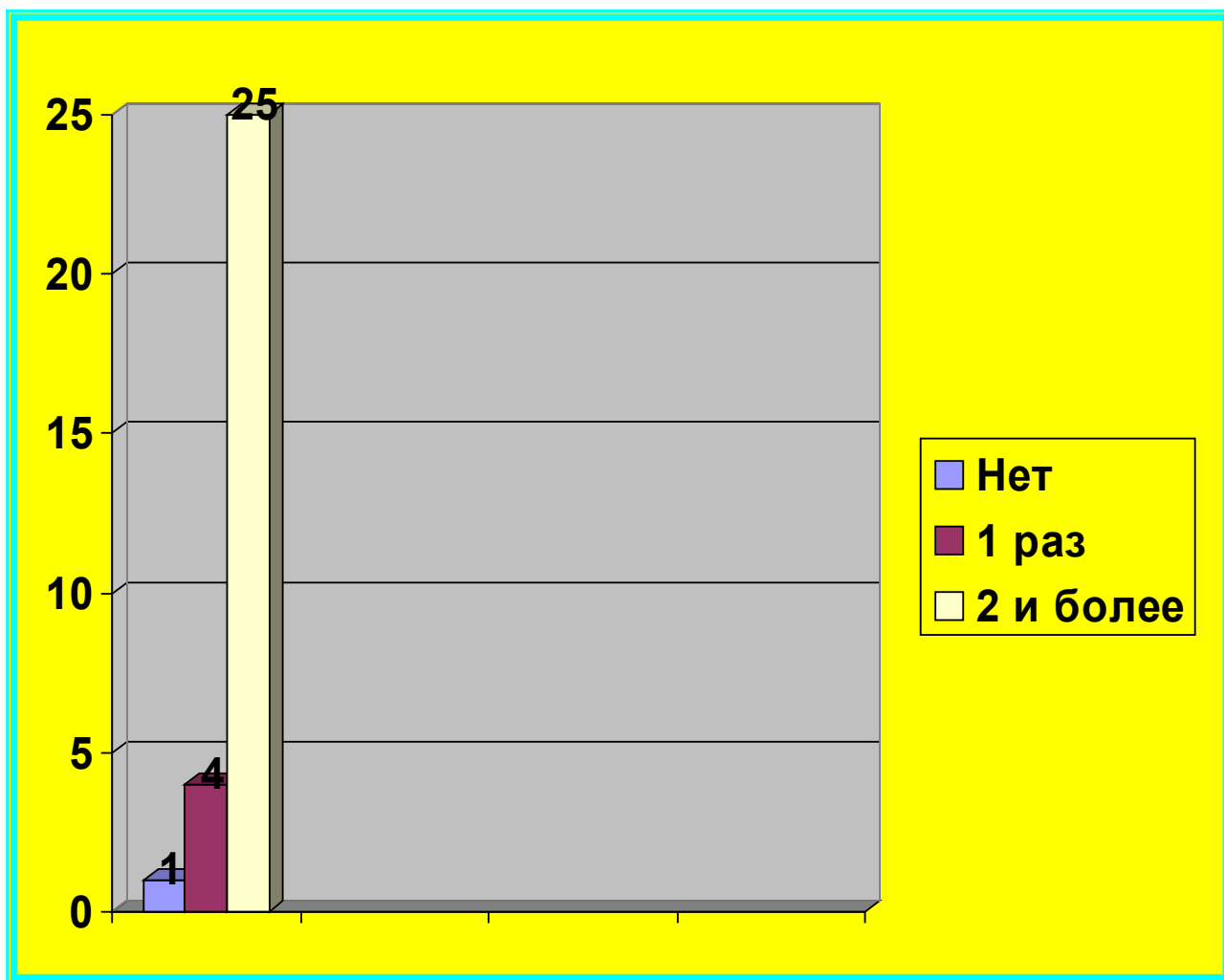
Прогулки на свежем воздухе

Результаты анкетирования



Приложение 10

Пропуски по болезни



Приложение 11

Памятка

«Если хочешь быть здоров, закаляйся»

Закаливание – это повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Правила закаливания

- Лучше всего начинать закаливание в тёплое время года.
- Нельзя начинать процедуры во время болезни.
- Начинать закаливание с простейших способов. Постепенно переходить от малых доз принимаемых процедур к большим. Особенно это важно для детей.
- Выполнять закаливающие процедуры необходимо постоянно. Длительные перерывы ведут к ослаблению или полной потери защитных реакций нашего организма.
- При выполнении процедур необходимо соблюдать правила личной гигиены.

Способы закаливания:

- Обтирания, обливания, душ.
- Обмывание стоп.
- Воздушные ванны.
- Солнечные ванны.
- Физические упражнения.
- Моржевание и обтирание снегом.