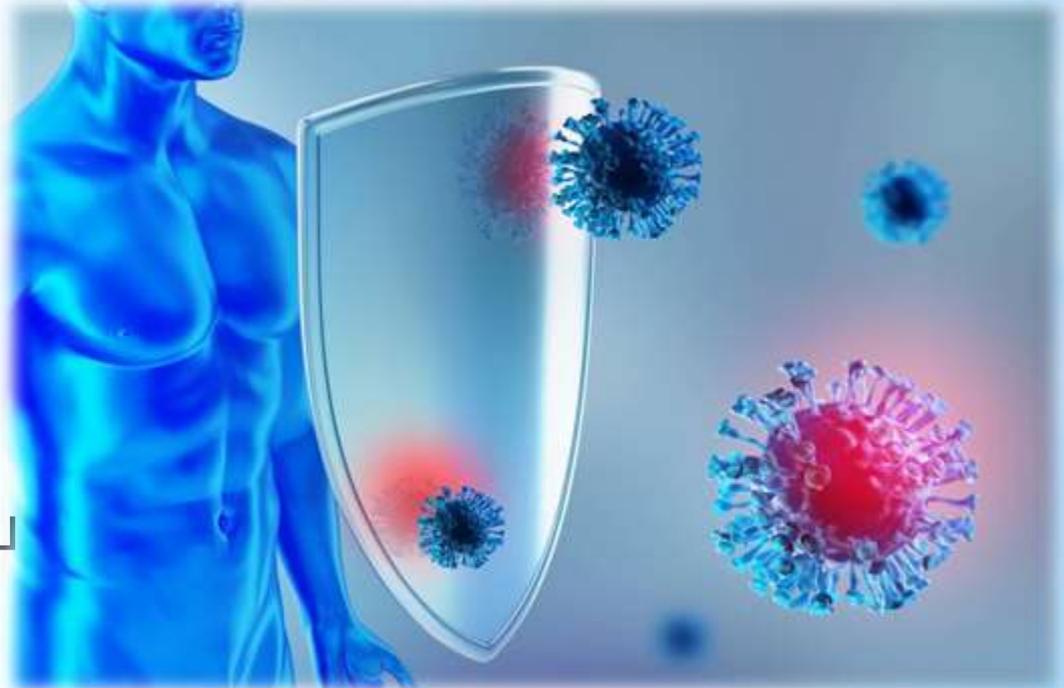


*

Роль иммунитета в жизни человека

Автор проекта:
Тихонова Дарья,
обучающаяся 8 класса
МБОУ Тамбарской ООШ
Руководитель:
Шалунова З.Х,
учитель технологии



** На небе солнце светит, даёт всем людям свет,
А мы стоим уставшие и жмуримся в ответ.
Ну а глаза весёлые, сильнее нас то - нет,
Стоим на солнце греемся, растим иммунитет!*



* *научиться быть здоровой без
лекарств.*



Введение

Актуальность темы: Возросшая в последнее время актуальность темы здоровый образ жизни помогает людям приходить к тому, что несбалансированное питание, вредные привычки, огромное количество стресса, отсутствие достаточного количества физических нагрузок негативно сказываются на самочувствии, количестве заболеваний, продолжительности жизни. Благодаря своему здоровью мы можем ставить жизненные цели и добиваться их.

Цель: понять значение иммунитета, его исследование.

Задачи:

- Понять как работает иммунная система.
- Рассмотреть разные виды иммунитета.
- Рассмотреть признаки снижения иммунитета и причины ослабления.
- Проанализировать разные способы повышения иммунитета.
- Провести анкетирование среди учащихся.

Объект исследования: Иммунитет человека.

Методы исследования:

- Изучение и анализ литературы по теме.
- Сбор справочной информации.
- Обобщение материала по данной теме и его анализ.

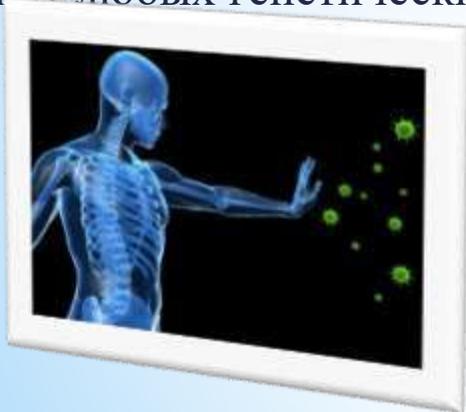
Гипотеза: Здоровье человека зависит от его иммунитета.



Что такое иммунитет?

Иммунитет – это уникальная способность организма самостоятельно защищаться от болезнетворных бактерий и вирусов, а так же уничтожать собственные мутировавшие клетки. Иммунная система представляет собой целый мир в нашем организме, образованный различными органами, тканями и клетками, объединенными одной целью – обнаружить и уничтожить внешние и внутренние потенциальные угрозы в нашем организме. Мало кто знает, но 10% всех наших клеток – это клетки иммунитета.

Впервые понятие «иммунитет» было предложено И.И. Мечниковым и Пастером. Изначально считалось, что иммунитет человека – это невосприимчивость организма к каким-либо инфекционным заболеваниям. Но сейчас давно уже известно, что иммунитет не только способен защищать весь организм от болезнетворных микробов, но и от любых генетически чужеродных клеток.



Устройство иммунной системы

Иммунитет человека работает на основе специальных клеток, которые вырабатываются и созревают в центральных органах иммунной системы. К ним относятся:

1. Костный мозг
2. Тимус или вилочковая железа

Непосредственно созревшие иммунные клетки локализуются в других органах:

1. Селезенка
2. Лимфатические узлы

Все основные функции иммунитета выполняют специализированные клетки. К ним относятся два вида лейкоцитов:

лимфоциты — распознают антиген, запоминают, уничтожают его;

фагоциты — поглощают все виды чужеродных частиц.

Виды иммунитета



Причины ослабления иммунитета

- недостаток некоторых витаминов и микроэлементов;
- систематическое нервное напряжение и связанные с ним неврозы и недосыпания;
- привычки к курению и употреблению алкоголя или наркотических средств;
- длительное пребывание в небезопасные в зоны.
- тяжёлые болезни печени, которые понижают её функциональные свойства;
- инфекции и различные травмы;
- онкологические заболевания;
- частый или длительный приём антибиотиков;



Способы укрепления иммунитета

1. Правильное питание
2. Физические нагрузки
3. Качественный сон
4. Закаливающие процедуры
5. Позитивный настрой



Для того чтобы выяснить проблему иммунитета в наше время, я решила провести опрос среди учащихся моего класса. Моей целью было проверить соблюдают ли они простые правила для сохранения иммунитета. Опрос проводился посредством анкетирования.

Первый вопрос звучал так: «Как часто вы ставите прививки?». 16 человек ответили: «1 раз в год». 5 человек ответили: «2 раза в год». 5 человек ответили: «Не ставлю».

Второй вопрос звучал так: «Занимаетесь ли вы спортом?». 18 человек ответили: «да». 8 человек ответили «нет».

Третий вопрос звучал так: «Правильно ли вы питаетесь?». 15 человек ответили «да». 8 человек ответили «да, но иногда ем вредную пищу». 3 человека ответили: «нет».

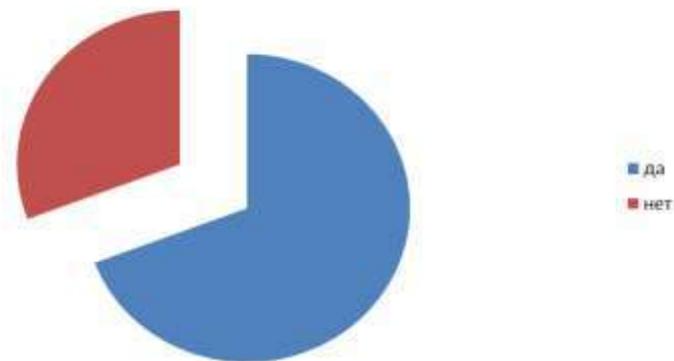
Четвертый вопрос звучал так: «Принимаете ли вы витамины?». 20 человек ответили «да». 6 человек ответили «нет».

Пятый вопрос звучал так: «Как часто вы болеете?». 4 человека ответили: «Вообще не болею». 19 человек ответили: «Редко». 3 человек ответили: «Очень часто».

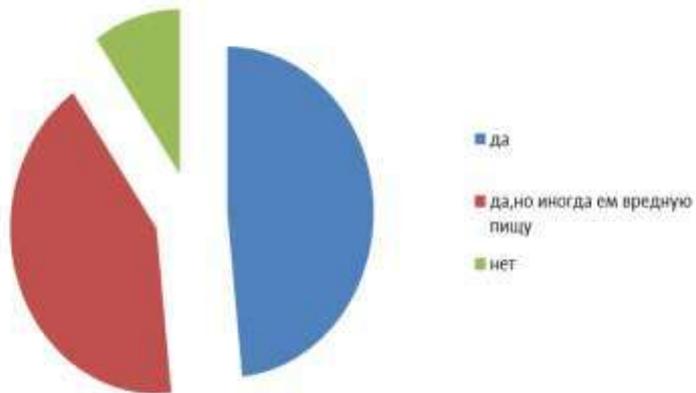
Как часто вы ставите прививки?



Занимаетесь ли вы спортом?



Правильно ли вы питаетесь?



Принимаете ли вы витамины?



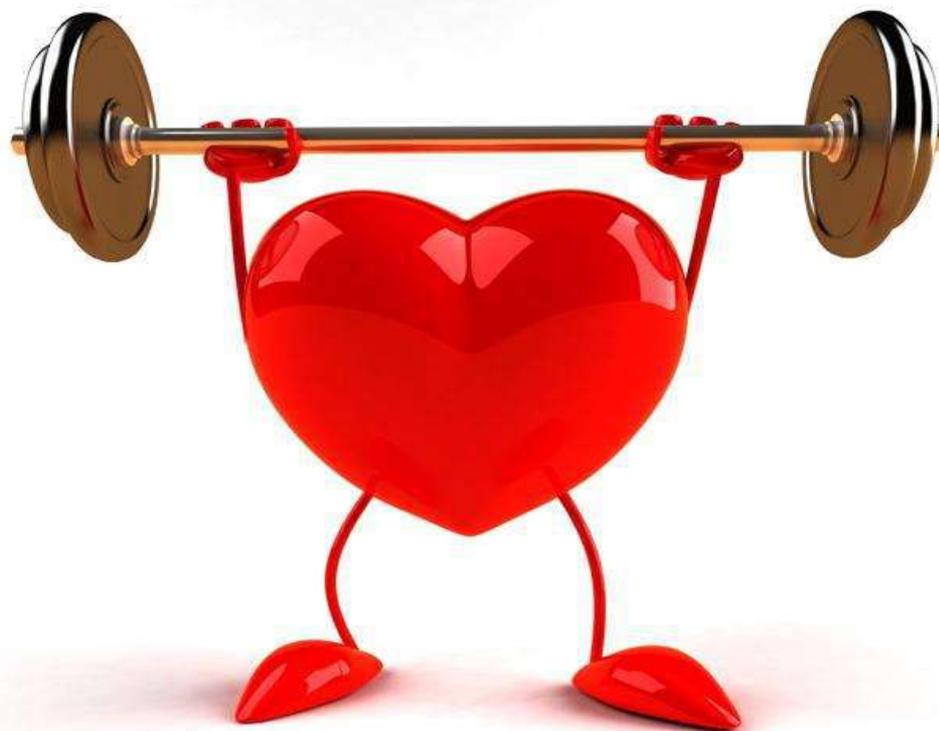
Заключение

На основе анкетирования можно сделать вывод. У большинства ребят достаточно крепкий иммунитет. Они соблюдают рекомендации для его укрепления: занимаются спортом, правильно питаются, ставят прививки, принимают витамины. У ребят, которые не соблюдают эти условия, не следят за своим образом жизни и за своим здоровьем, иммунитет ослаблен и организм уязвим.

Иммунитет играет важную роль в жизни каждого из нас. Иммунитет-основа всего! В здоровом организме все работает слаженно, но достаточно иммунной системе выйти из равновесия, как начинаются различные проблемы. От иммунитета зависит благополучие человека, его здоровье. Именно он является защитником организма. При нарушении его функций человек подвергнется всевозможным заболеваниям. Поэтому важно поддерживать свой иммунитет, создать ему благоприятные условия, т.е. вести здоровый и активный образ жизни.



Будьте здоровы!



Спасибо за

внимание!

