

ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ «Я – ГРАЖДАНИН РОССИИ»

/СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ/

РАЗРАБОТАН ЧЛЕНАМИ ЭКОЛОГО – КРАЕВЕДЧЕСКОГО
ОБЪЕДИНЕНИЯ «ПРОЛЕСКА»
МКОУСОШ №11 с. КОНСТАНТИНОВСКОГО
ТЕМА:

«Будь здоров!»

АВТОРЫ ПРОЕКТА:

Зубцова Ирина, 11 класс

Теряев Кирил, 11 класс

Целовальников Влад, 10 класс

Сергеева Елизавета, 9^а класс

РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТА:

Воробьева Г.В., учитель химии

«Здоровый человек – самое драгоценное произведение природы»
Томас Карлейль

Здоровый образ жизни ведет к процветанию.

Здоровье – ни с чем не сравнимая ценность. Ученые считают, что если принять условно уровень здоровья за 100%, то на 20% оно зависит от наследственных факторов, 20% - от окружающей среды, 10% - от деятельности системы здравоохранения, а остальные 50% - зависят от самого человека, от его образа жизни.

Состояние здоровья конкретного человека является результатом взаимодействия наследственных особенностей его организма с условиями окружающей среды. Оно никогда не бывает постоянным и меняется медленно или резко в сторону улучшения или ухудшения в зависимости от мероприятий, которые человек предпринимает для его сохранения.

Здоровье детей - это важный показатель благополучия общества. Фундамент здоровья закладывается в детстве, поэтому здоровьесберегающие технологии, пропаганда здорового образа жизни, сегодня являются приоритетными. **Т.к. наиболее частыми и массовыми заболеваниями среди школьников являются острые**



респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) и грипп, то профилактика и предупреждение данных заболеваний является весомым вкладом в системе здоровьесбережения.

ОРВИ и грипп составляют 80-90% от всех инфекционных заболеваний. При эпидемиях болеет от 5 до 50% населения. В среднем каждый взрослый человек в год болеет 2 раза ОРВИ, школьник – 3 раза, дошкольник – 6 раз

Данная проблема сохраняет актуальность и из-за уникальной способности вирусов гриппа к изменчивости путем мутаций, является причиной неконтролируемого распространения инфекции.

Одним из методов профилактики гриппа является вакцинация. По мнению эпидемиологов при вакцинации 20% населения количество случаев гриппа в не привитой популяции в целом снизится на 46%, а при вакцинации 80% - на 95%.

Но процесс производства, хранения и реализации вакцин требует достаточно больших финансовых затрат; и как следствие возникает вопрос: *«Действительно ли вакцины способны защитить граждан РФ и сохранить при этом их здоровье, иммунный статус и финансовое благосостояние?»* Учитывая то, что вакцинация стала одним из самых распространенных методов профилактики гриппа, мы решили найти ответ на этот вопрос.

Приоритетное направление проекта - Объединить усилия детей и взрослых для решения важнейших социальных проблем. Повысить осведомлённость обучающихся в вопросах здоровья, актуализировать тему здорового образа жизни и ответственного отношения к своему здоровью.

Цель проекта: Проект проводится с целью формирования у молодёжи активной гражданской позиции, вовлечения молодых граждан в здоровьесберегающую деятельность.

Формировать активную гражданскую позицию, социальный интеллект в одиночку невозможно. Поэтому участники проекта стали не только обучающиеся школы и педагоги, но и родительская общественность, специалисты Константиновской сельской больницы, администрация сельского совета.

Работа над проектом проходила поэтапно. Отправной точкой стал круглый стол «От чего зависит наше здоровье?» - между Советом старшеклассников, учителями и мед. работниками. Проблемный вопрос, который поставила перед собой наша команда: «Что нам поможет улучшить и сохранить своё здоровье в целом и во время эпидемии гриппа?»

Анкетирование среди обучающихся и соц. опрос населения, показали, что ребята и взрослые не равнодушны к данной проблеме.

На первом этапе мы создали три творческих лаборатории «Адвокат», «ЗОЖ», «Практики» и наметили программу действия. Организаторы каждой лаборатории привлекали к работе ребят различных классов, в зависимости от интересов и желания. Таким образом, в данный проект вовлечены обучающиеся различных возрастных групп.

Творческая лаборатория «Адвокат» собрала и проанализировала информацию по теме проекта, изучила нормативные документы, провела анкетирование школьников и социологический опрос среди населения. Были проведены теоретические исследования в области современной вирусологии, собран материал из официальных источниках о сезоне гриппа 2016 – 2017.

Организована встреча - интервью со специалистами Константиновской участковой больницы: с Писаренко Виктором Ивановичем, главным врачом больницы, с Дорохиной Ларисой Михайловной врачом – терапевтом. Специалисты дали практические советы о том, как уменьшить риск заболеваний гриппом и ОРВИ. Указали, что единственным методом специфической профилактики гриппа является вакцинация. Состав современных вакцин ежегодно изменяется в соответствии с мутациями вируса и защищает одновременно от трех типов вируса в 90% случаев. Эффективность вакцины от гриппа несравненно выше всех неспецифических медицинских препаратов. В ходе работы над проектом ребята собрали банк советов от мед. работников, которые помогли в составлении памяток для населения.

Организована экскурсия в лабораторию Константиновской участковой больницы.

Творческая лаборатория «ЗОЖ» занималась исследовательской деятельностью.

Совместно с детской медицинской сестрой Ржеповой Ларисой Викторовной, мы проследили статистику заболеваемости простудными вирусными заболеваниями в нашем селе. Проведя теоретический анализ предоставленных данных по результатам медицинских осмотров, диспансеризации жителей села Константиновского, выяснили, что число заболевших жителей села год от года не возрастает. Сравнивая полученные данные лабораторных исследований за последние 3 года можно отметить незначительное снижение роста числа вирусных заболеваний при увеличении числа обследованных.

Вместе с врачом – лаборантом Валентиной Михайловной Лагутиной и детской медицинской сестрой больницы мы сделали ряд лабораторных исследований. В нашей лаборатории был сделан забор крови добровольцев старшеклассников, которые сделали прививки против гриппа «Гриппол – плюс», с целью проследить, как изменяется лейкоцитарная формула крови, и есть ли реальный положительный результат от поставленной прививки. Анализируя структурные и качественные изменения лейкоцитов в периферической крови у исследуемых подростков, определили лейкоцитарную формулу в различные промежутки времени после введения вакцины в организм. Анализ показал, что лейкоцитарный ответ - адекватный, но несколько ниже предполагаемого. Поэтому вакцинацию можно считать в значительной степени эффективной. Результаты исследований будут представлены на Всероссийском научно – техническом конкурсе «Открытый мир. Старт в науку».

Данные исследования имеют практическое значения. Используются учителями на уроках биологии, классными руководителями на внеклассных мероприятиях и родительских собраниях, с целью своевременной профилактики гриппа и простуды.

Ребята творческой лаборатории «Практики» провели разъяснительную, профилактическую работу среди учащихся младших классов. В начальной школе творческие группы совместно с учителями рассказали детям о вакцинации.

При участии творческих лабораторий «Практики» и «ЗОЖ», проведены различные внеклассные мероприятия: здоровьесберегающие уроки и классные часы. Во всех классных коллективах прошли спортивные соревнования по параллелям, под девизом: «Мы за здоровую нацию».

Организовали творческие конкурсы школьников (конкурс рисунков и плакатов «Спорт - альтернатива пагубным привычкам»).

В ходе реализации III и IV этапов, были проведены, коллективно-творческие дела «Время быть здоровым».

В школе активизирована работа сан. постов в каждом классе, которые следят за личной гигиеной одноклассников.

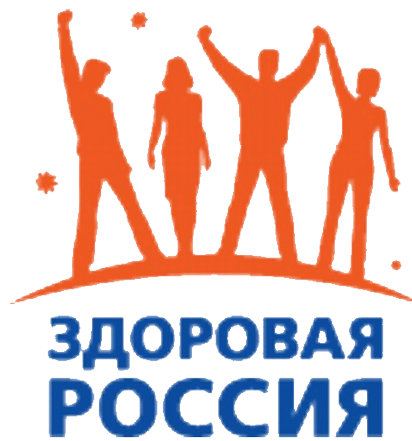
В результате работы над проектом повышен уровень осведомлённости учащихся, а также их родителей, в области здоровьесбережения.

Итогом работы стало создание памяток и информационных уголков для школьников.

Результат агитационной работы совместно с медицинскими работниками показывает мониторинг привитых жителей села. За 3 года - число привитых подростков и взрослого населения, значительно возросло. И как следствие число вирусных заболеваний несколько ниже, и меньше осложнений. Стоит также отметить (по результатам прошлого года), что после вакцинации 34% детей перенесли заболевание в средней степени тяжести, 38 % в легкой степени тяжести, 2 % детей в тяжелой степени, 26% не заболели. В этом году вакцинация была более массовой среди школьников. Положительная динамика – первая волна гриппа (конец декабря) нашу школу не затронула. Вторая волна – более сильная, дети болели, но с меньшими осложнениями (по мнению специалистов большинство ОРВИ, но не гриппом).

В рамках проекта планируем продолжать здоровьесберегающую деятельность и отображать её результаты на сайте школы, проводить просветительскую работу среди подростков.





Памятка



практические советы о том, как уменьшить риск заболеваний гриппом и предупредить заболевания ОРВИ.

1. Следует начинать с самого обычного, простого, столь необходимого для здоровья — дышать чистым свежим воздухом. Достигается это систематическим проветриванием квартиры, классных комнат, помещений. Полезно спать при открытой форточке, но избегать сквозняков. Необходимо часто совершать прогулки на свежем воздухе, в парках, скверах. Ходьба с правильной регуляцией дыхания усиливает легочную вентиляцию, улучшает систему кровообращения, закаливает детский организм.
2. Стимулируйте иммунитет путём закаливания, занимайтесь спортом и физкультурой на свежем воздухе, употребляйте полноценную, богатую витаминами пищу, а в конце зимы и начале весны — умеренное количество витаминных препаратов, лучше естественного происхождения. **И самое главное ведите здоровый образ жизни.**
3. Соблюдайте правила личной гигиены. Чаше мойте руки с мылом, при чихании и во время кашля используйте носовой платок, используйте медицинские маски для защиты органов дыхания. Избегайте контакта с больными людьми.
4. В период массового распространения респираторных инфекций рекомендуется реже посещать места большого скопления людей (кино, рынки, общественный транспорт, торговые центры).
5. Для индивидуальной профилактики гриппа и ОРВИ можно использовать 0,25% оксолиновую мазь. Ею смазывают слизистые оболочки носовых ходов несколько раз в день. Она снижает вероятность заболевания в 2 и более раз. Эффективность мази повышается, если ее наносить перед выходом из дома и непосредственно перед контактом с больным.
6. Категорически нельзя заниматься самолечением, в случае болезни обратитесь к врачу и следуйте его рекомендациям.



6. Сегодня уже доказано, что **единственным методом специфической профилактики гриппа является вакцинация.** Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путем выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Состав современных вакцин ежегодно изменяется в соответствии с мутациями вируса для максимального совпадения с циркулирующими штаммами и защищает одновременно от трех типов вируса в 90% случаев. **Эффективность вакцины от гриппа несравненно выше всех неспецифических медицинских препаратов,** которые нужно принимать в течение нескольких месяцев: иммуностимуляторов, витаминов, гомеопатических средств.

Будьте здоровы!

