

СОБЛЮДЕНИЕ РЕКОМЕНДАЦИЙ ОБЕЗОПАСИТ ОТ ПАЛЯЩЕГО СОЛНЦА

Предмет: Основы безопасности жизнедеятельности

Выполнил: Баймлер Илья Константинович

учащийся 4 класса МАОУ «СОШ № 5 г. Челябинска»

Руководитель: Тавченкова Ольга Николаевна

учитель начальных классов, высшей категории

МАОУ «СОШ № 5 г. Челябинска»

Введение

Мы живем на Южном Урале в Челябинске. Весь учебный год мы все в ожидании лета. Наступают каникулы, отпуска, жара. Соскучившись по приятному отдыху, морю, теплу и солнышку, мы готовы ловить палящее солнце всем телом, словно не хотим с ним расстаться еще на целый учебный год. Климат напрямую зависит от географического положения, поэтому следует отметить, что лето нас не всегда балует жарой и сухой погодой, рекам и озерам требуется много времени для прогревания воды. Из-за этого каждая семья старается провести отпуск в более теплых краях, чтобы вдоволь накупаться и понежиться на солнышке. Радуюсь, забывает, что это небезопасно. Мне захотелось подробно изучить плюсы и минусы солнца в летнее время и рассказать об этом другим, чтобы летний отдых стал безопасным.

Таким образом, **актуальность** исследования обусловлена необходимостью сохранения своего здоровья, находясь под лучами солнца в летнее время. **Противоречие** между необходимостью сохранения своего здоровья от лучей солнца, с одной стороны, и отсутствием конкретных рекомендаций по снижению вредного воздействия лучей солнца на организм человека, с другой стороны, определили **проблему** исследования: что нужно делать, чтобы сократить вредное воздействие солнечных лучей на человека. Все вышеизложенное и побудило нас

выбрать **тему** исследования: «Соблюдение рекомендаций обезопасит от палящего солнца».

Целью работы является составление конкретных рекомендаций, направленных на снижение вредного воздействия солнечных лучей.

Объектом исследования являются солнечные лучи.

Предметом исследования является влияние солнечных лучей на здоровье человека.

В основу исследования положена **гипотеза**, согласно которой, соблюдение рекомендаций позволит снизить вредное воздействие солнечных лучей и избежать последствий, связанных с ухудшением здоровья.

В соответствии с целью и гипотезой были поставлены следующие **задачи**:

1. Изучить пользу и вред солнечных лучей для человека;
2. Описать меры первой помощи при солнечном ударе и солнечном ожоге;
3. Изучить мнение одноклассников о пользе и вреде солнечных лучей;
4. Провести наблюдение за состоянием организма без соблюдения рекомендаций и апробировать на примере своей семьи все возможные рекомендации для снижения вредного воздействия лучей солнца на наш организм;
5. Сформулировать рекомендации по снижению вредного воздействия солнечных лучей на здоровье человека;
6. Разработать и изготовить индивидуальный раздаточный материал и настольную игру для учащихся начальных классов;
7. Создать канал на “YouTube” для ознакомления со своими работами.

С целью достижения поставленных задач нами был разработан **комплекс** взаимосвязанных методов исследования, включающий:

- ✓ анализ литературы;
- ✓ анкетирование;
- ✓ эксперимент;
- ✓ наблюдение;
- ✓ анализ;

- ✓ сравнение и обобщение результатов;
- ✓ моделирование;
- ✓ видеосъемка.

Теоретическая значимость работы заключается в следующем:

1. Рассмотрены теоретические представления о пользе и вреде солнечных лучей;
2. Разработан комплекс рекомендаций по снижению вредного воздействия лучей солнца на организм человека.

Практическая значимость исследования заключается в конкретной помощи людям, находящимся в летний период под солнечными лучами без вреда для своего здоровья.

По исследованию данной темы мы работали с энциклопедиями, учебными пособиями, медицинскими справочниками и атласами.

Данной темой уже занимались терапевты Малахат Аббасова и Владимир Владимирович Нужный.

Малахат, четко описывает проблему того, что если не оказывать первую помощь в ближайшие 30 минут, то человек может даже расстаться с жизнью после солнечного удара. Обязательно продолжать соблюдать рекомендации врачей иначе смерть может наступить через несколько недель от болезни сердца или почек [3].

Личный вклад по разработке и изготовлению настольной игры, а также создание и размещение видео с рекомендациями по оказанию первой помощи пострадавшему при солнечном ударе на своем канале «YouTube».

Польза и вред солнечных лучей для человека

Солнечные лучи очень полезны для человеческого организма. Когда наше тело находится под воздействием солнечных лучей, уменьшается количество бактерий и грибков на коже. Под воздействием солнечных лучей белые тельца (фагоциты) становятся более активными. При активности данных клеток повышается сопротивляемость различным болезням. Лучи, попадая в кровь через кожу, повышают мышечный тонус, становятся более упругими и лучше

работают. Благодаря солнцу мы получаем витамин D [5]. Однако солнечные лучи могут принести и вред человеку.

Солнечный удар – состояние, возникающее в результате длительного воздействия солнечных лучей, тяжелое повреждение (перегрев) головного мозга. Кровеносные сосуды расширяются, и происходит прилив крови к голове, отек мозга (не путать с тепловым ударом) [6].

Тепловой удар – болезненное состояние, обусловленное перегреванием организма в результате длительного воздействия высокой температуры внешней среды (может происходить без участия солнца) [6].

Причины: нахождение под лучами солнца с 10 до 16 часов, работа, физические нагрузки, безветренная жаркая погода, отдых, отсутствие головного убора, одежда, которая нарушает терморегуляцию, чрезмерное употребление кремов, переизбыток жирной и белковой пищи, неправильный питьевой режим, алкоголь, эмоциональное напряжение [8].

Признаки и степень солнечного удара

От времени, проведенного под солнечными лучами с учетом интенсивности излучения, выделяют разные признаки солнечного удара. При этом следует брать во внимание возраст и болезни человека. У детей до 12 лет есть некоторые особенности терморегуляции организма (очень высокая чувствительность кожи головы).

Терморегуляция – естественный физиологический процесс, который поддерживает нашу температуру тела в постоянных температурных границах, даже при различных вмешательствах внешней среды на наш организм [4].

Постоянство температуры в нашем организме – это результат саморегуляции, необходимой для здоровья и жизнедеятельности.

Признаки солнечного удара у детей проявляются быстрее, чем у взрослых.

Первый признак: частая зевота, на лице выступает испарина.

Второй признак: температура тела повышается, тошнота и рвота.

Выделяют три степени солнечного удара.

Легкая степень (асфиксическая): небольшая слабость всего организма, появление головной боли, зрачки расширены, учащение пульса и дыхания, повышается температура до 38⁰С [1].

Средняя степень (паралитическая): движения становятся неуверенными, появляется тошнота, рвота, артериальное давление может резко понизиться или повыситься, нарушается работа сердца, возможно, кровотечение из носа, потеря сознания, температура 38⁰С-41⁰С, обмороки [1].

Тяжелая степень (психопатическая): сбой в работе сознания, в некоторых случаях до комы, галлюцинации, бред, болезненные судороги, непроизвольное выделение кала и мочи; температура 41⁰С-42⁰С [1].

После солнечного удара любой степени тяжести в течение недели нужно ограничить физическую нагрузку, не появляться на солнце (повышена вероятность повтора), соблюдать постельный режим для восстановления всего организма, функций нервной системы и восстановления всех обменных процессов [1].

Нахождение под палящим солнцем может привести не только к солнечному удару. Кожа может получить солнечный ожог. Каждый участок солнечного ожога приводит кожу к раннему старению, а солнечные ожоги приводят к ранним морщинкам на лице. Если человек очень часто получает солнечные ожоги своей кожи, это говорим о том, что человек безразличен к своему здоровью, ведь впоследствии может быть рак кожи. Если вы следите за тем, чтобы на вашей коже не было солнечных ожогов, значит, вы защищаете себя от данного и очень страшного заболевания [7].

Ожоги имеют три степени тяжести:

1 степень – покраснение кожи, возможен и отек;



I степень

II степень

III

степень

2 степень – образование пузырей;

Рис. 1. Степени солнечных ожогов

3 степень – омертвление толщи всей кожи, обугливание тканей, которые приобретают серо-черный цвет (Рис.1) [7].

Меры первой помощи при солнечном ударе и солнечном ожоге

Помощь при солнечном ударе до приезда врача

1. Уложить в тень на ровную поверхность;
2. Поднести ватный тампон с нашатырным спиртом;
3. Смочить холодной водой лицо и грудь (холод на лоб);
4. Освободить от верхней одежды;
5. Вызвать скорую помощь, при необходимости сделать искусственное дыхание и массаж сердца [2].

Диагноз устанавливает врач: терапевт, невролог, травматолог или человек с медицинским образованием. В результате осмотра можно определить степень солнечного удара. Первые показатели, на которые обратит внимание врач, это температура тела и давление. Лечение в медицинском учреждении проводят с помощью инъекций. При госпитализации, если это необходимо, проводят реанимационные мероприятия [1].

Помощь при солнечном ожоге до приезда врача

Если вы получили солнечный ожог 1 степени (сильное покраснение) необходимо:

1. нанести на кожу сметану, кефир, натертый картофель (не использовать препараты на спиртовой основе);
2. наложить любой компресс не более чем на 20 минут, затем нужно участок обтереть водой;
3. принять 1 таблетку парацетамола.

Если кожа покрылась волдырями и поднялась температура, это повод обратиться к врачу, особенно если произошли нарушения системы кровообращения.

С ожогами 3 степени помощь может быть только с помощью медицинских работников, ничего самим предпринимать не нужно, чтобы не нанести вред пострадавшему. Если появились незначительные площади (лица, шеи, кисти рук,

половых органов) с ожогами особенно у детей, также обращаемся к врачу, не занимаемся самолечением. При нарушении дыхания или кровообращения, всегда нужно помнить, что восстанавливаем эти важные жизненные функции, так как спасение жизни важнее обработки ожоговых ран [8].

Мнение одноклассников о пользе и вреде солнечных лучей

Мы решили выяснить, что знают о солнечном ударе наши одноклассники, и какие показатели нас интересуют в ходе нашей работы. Для этого каждому ученику была предложена анкета, которая включала в себя вопросы.

Анкетирование проводилось в конце мая 2019 года, в анкетировании приняли участие 69 учащихся третьих классов.

На основании проведенного анкетирования мы выяснили, что 93% опрошенных знают о солнечном ударе, о тепловом ударе знают только 58%. Всегда в головном уборе ходят 42%, иногда забывают 28%, есть и такие, кто никогда не одевает – 15%, и если заставляют взрослые – 15%. Правильно ответили на вопрос «Когда может произойти солнечный удар» 83%. Обратил внимание на ответы на вопрос «Можно ли получить солнечный ожог»: 16% ответили «нет», 12% ответили «первый раз об этом слышу», 19% ответили «Сомневаюсь, но отвечу, что можно». Мы часто слышим фразу от взрослых, что загорать в обед очень вредно, но никогда не задумываемся. «В какое время нельзя загорать?»: по данному вопросу дали правильно ответ только 15%; 25% указали время, приближенное к обеденному (с 11-00 до 15-00 часов), 35% склоняются, что загорать вредно с 13-00 до 16-00 часов и 25% ответили, что вредно с 10-00 до 13-00 часов. Все знают о средствах от загара, но используют средства только 73%. Все знают, что вода чистит наш организм, и чтобы быть здоровым, нужно соблюдать питьевой режим. Вода выводит из организма все шлаки и соли, но зачастую, когда хотим пить, мы отдаем предпочтение сокам и газированным напиткам, нанося тем самым вред своему организму. Проанализировав результаты в отношении сразу двух вопросов: «Сколько ты употребляешь жидкости в сутки», при этом учитываем всю жидкость, употребляемую организмом и «Сколько в сутки употребляется только чистой

воды», выяснили, что правильный питьевой режим соблюдают, только 9 ребят из 69 (это всего 13%). На вопрос «Номер скорой помощи», правильно дали ответ чуть больше половины опрошенных – 61%, т.е. 39% выбрали другие ответы. В одном из вопросов было предложено самим написать номер «Службы спасения». Только 47% ответили правильно, ни дали никакого ответа 16% и оставшиеся 37% написали неправильный номер. В заключительном вопросе, где нужно было выбрать все правильные ответы из перечисленных «Какую помощь может оказать человек пострадавшему от солнечного удара до приезда скорой помощи», справились только 2 ученика, это всего 3% из опрошенных. Два ученика отметили, что пострадавшего нужно укрыть одеялом. Правильных вариантов было четыре и один вариант был неправильным: «укрыть одеялом». Из 4 правильных вариантов выбрали три правильных 14% (видимо не знают, что такое нашатырный спирт). Из 4 правильных вариантов выбрали два правильных 40%. Указали только один вариант помощи 40% (самыми распространенными были: перенести в тень, положить холод на лоб).

Проанализировав результаты анкетирования, можно сделать следующие выводы:

- ✓ путают понятия солнечного и теплового ударов,
- ✓ не знают о солнечном ожоге,
- ✓ не соблюдают правильный питьевой режим,
- ✓ многие не знают телефоны экстренных служб и номера «Службы спасения»,
- ✓ не знают, что такое нашатырный спирт.

Таким образом, анализ результатов анкетирования показал не только необходимость составления рекомендаций, но и в обязательном размещении в раздаточном материале следующей информации:

- симптомы солнечного и теплового ударов;
- оказание помощи до приезда скорой помощи.

Для более доступного запоминания этой информации кроме раздаточного материала решено было также смоделировать настольную игру. А для наглядной демонстрации было решено создать свой канал на “YouTube”, на котором

разместить ролик об оказании помощи пострадавшему. На данном канале вы сможете ознакомиться со всеми моими работами, взять на заметку полезную информацию, задать мне вопросы

Наблюдение за состоянием организма без соблюдения рекомендаций и апробация на примере своей семьи всех возможных рекомендаций для снижения вредного воздействия лучей солнца на наш организм

Наблюдение за состоянием организма проводилось с 10 июля 2019 года по 11 августа 2019. Первая часть исследования проводилась в Челябинской области на озере Кумкуль. Температурный режим был от +15⁰С до +34⁰С. Влажность воздуха в среднем 62%. Температура воды в озере от +17⁰С до +20⁰С. Вторую часть исследования проводили в отпуске в Ялте с 29 июля 2019 по 11 августа 2019. Температурный режим был от +26⁰С до +32⁰С. Влажность воздуха в среднем 55%. Температура воды в море от +25⁰С до +28⁰С. В исследовании принимали участие все члены моей семьи:

Группа №1 – мама Татьяна Васильевна;

Группа №2 – папа Константин Александрович;

Группа №3 – я, Илья Константинович (10лет).

Группа №1

Мама Татьяна Васильевна 44 года, сопутствующий диагноз тахикардия (106-120 ударов в минуту), цвет кожи белый.

С 10 июля 2019 года в момент исследования рекомендации не соблюдала. Начала соблюдать рекомендации с 27 июля 2019 года.

В начале исследования была без головного убора. Время пребывания на пляже выбрала для себя с 11-00 до 20-00 часов. В первые дни исследования 30% времени пребывала в воде, остальные 70% загорала на пляже под палящим солнцем без специального зонта. Температура тела в первый день поднялась с 36,6⁰С до 37,1⁰С. При ожогах температура 37,4⁰С. Пульс на день исследования был 90 ударов, затем 110 ударов, на момент ожога 130 ударов в минуту. АД верхнее на момент исследования 121, затем увеличилось до показателя 130 и на момент ожога зафиксировано 140. АД нижнее на момент исследования 84, затем

показатель снизился до 70 и на момент ожога зафиксирован 60. Самочувствие: сразу в первый день получила к вечеру ожог I степени (цвет кожи стал иметь ярко алый красный цвет). Мы оказали первую помощь при ожогах: нанесли на кожу сметану. Исследование решили не останавливать, а продолжать. За следующие два дня получен ожог II степени (на покраснении появились волдыри). Пришлось обращаться за помощью к дерматологу. Осмотр врача показал, что нарушений системы кровообращения не обнаружено. Было назначено: фурацилин (антисептик) и крем «Ла Кри» (на гидрофильной основе). Используя кремы и гели с любым названием и производителем, важно смотреть состав, крем и гель должен быть на гидрофильной основе, т.е. в составе не должно быть масла, которое нанесет вред, но обязательно должен присутствовать пантенол. На основании этого исследование было решено приостановить лечение на две недели, чтобы не нанести вред здоровью.

С 27 июля 2019 года мама продолжила исследовательскую часть. Стала соблюдать все мои рекомендации. Следовательно, на пляже находилась с 7-00 до 10-00 часов и с 16-00 до 20-00. Пребывание в воде увеличила до 70%, а пребывание на пляже (на суше) уменьшила до 30% и использовала специальный пляжный зонт. Теперь показатели температуры тела на всем протяжении (16 дней) зафиксированы в пределах нормы: $36,6^{\circ}\text{C}$ - $36,7^{\circ}\text{C}$. Пульс держался в своей норме из-за тахикардии: от 90 до 100 ударов, для данного диагноза, считается нормой. АД верхнее не превышало показателя 130 (это давление считается допустимым для данного возраста). АД нижнее пришло в норму, и весь период было в пределах от 70 до 74. Самочувствие во время исследования второй части (после перерыва) было в допустимой норме по возрасту и диагнозу. По всем показателям не было скачков на повышение или понижение. Загар ложился ровно. Солнечные лучи не наносили вред здоровью. Сделали вывод: людям с белой кожей обязательно в первые дни использовать специальные средства от загара, а самое главное – соблюдать все рекомендации, чтобы не нанести вред здоровью.

Группа №2

Папа Константин Александрович 44 года, здоров (не курит и не употребляет алкоголь), цвет кожи приближен к смуглой. На голове очень мало волос, которые защищают нашу кожу от различных воздействий, большая залысина в лобной и центральной части головы.

С 10 июля 2019 года в момент исследования рекомендации не соблюдал. Начал соблюдать рекомендации с 29 июля 2019 года.

В начале исследования был без головного убора. Время пребывания на пляже выбрал для себя с 7-00 до 16-00 часов. В первые дни исследования 50% времени проводил в воде, остальные 50% времени загорал на пляже под палящим солнцем без специального зонта. Температура тела с $36,7^{\circ}\text{C}$ стала увеличиваться, на второй день – $36,9^{\circ}\text{C}$, на третий – $37,6^{\circ}\text{C}$, на четвертый – $37,8^{\circ}\text{C}$, а на пятый – $38,4^{\circ}\text{C}$. Пульс увеличивался в показателях от 72 до 106 ударов и на момент обморока резко понизился до 65 ударов в минуту. АД верхнее резко увеличивалось от 126 до 160, а на момент обморока резко снизилось до показателя 90. Показатели АД нижнего повышались от 79 до 120 и на момент обморока показатель зафиксирован на отметке 60. Самочувствие: на второй день почувствовал небольшую слабость всего организма. На третий день после 13-00 часов появилось учащение пульса до 98 ударов в минуту, температура тела стала $37,6^{\circ}\text{C}$. На четвертый день после 15-00 часов пульс стал 106 ударов в минуту, расширились зрачки, температура тела стала $37,8^{\circ}\text{C}$. На пятый день с утра была сонливость, сухость во рту, трудности при концентрации взгляда, но прерывать исследование не стали, отправились на пляж, и после 13-00 часов появилось резкое головокружение, потемнение в глазах, покраснение лица, кровотечение из носа. Пока возвращались домой, состояние ухудшилось, температура поднялась до $38,4^{\circ}\text{C}$, случился обморок. Теперь мы понимаем – это солнечный удар. Вызвали скорую помощь. До приезда скорой помощи мы оказали первую помощь пострадавшему. Поднесли ватный тампон с нашатырным спиртом, папа сразу пришел в себя. Уложили на ровную поверхность. Ноги приподняли. Освободили от стесняющей одежды, включили кондиционер, чтобы было прохладно дома. И вот уже приехала скорая помощь. По приезду они ввели

глюкозо-солевой раствор и выписали жаропонижающий препарат парацетамол. Тяжелые последствия не проявились, т.к. своевременно и правильно была оказана помощь. Врачи скорой сразу озвучили, что сейчас нужно избегать воздействий солнечных лучей. На основании этого исследование приостановили на две недели, чтобы не нанести вред здоровью.

С 29 июля 2019 года папа продолжил исследовательскую часть. Стал соблюдать все мои рекомендации. Следовательно, на пляже находился с 7-00 до 10-00 часов и с 16-00 до 20-00. Пребывание в воде увеличил до 60%, а пребывание на пляже уменьшил до 40% и использовал специальный пляжный зонт. Теперь показатели температуры тела всегда держались в пределах нормы $36,7^{\circ}\text{C} - 36,8^{\circ}\text{C}$. Пульс был в пределах от 72 до 80 ударов в минуту. АД верхнее было в норме по возрасту от 120 до 130. АД нижнее так же было в норме по возрасту от 72 до 80. Самочувствие во время исследования второй части (после перерыва) было в допустимой норме по возрасту. По всем показателям не было скачков на повышение или понижение. Загар ложился ровно. Солнечные лучи не наносили вред здоровью. Сделали вывод: людям с залысынами обязательно выходить на солнце только в головном уборе. Несмотря на то, что человек здоров и у него цвет кожи приближен к смуглой, необходимо соблюдать все рекомендации, чтобы не нанести вред здоровью.

Группа №3

Я отношусь к группе детей (10лет),
кожа смуглая.

С 10 июля 2019 (все исследование)
строго соблюдал свои рекомендации.

Весь период исследования в головном
уборе. Время пребывания на пляже выбрал
для себя с 7-00 до 10-00 часов и с 16-00 до
20-00 часов. В первые дни исследования,
70% времени проводил в воде, остальные
30% использовал для загара на пляже под
солнцем (в данное время оно не является
палящим), но использовал специальный

пляжный зонт. Температура тела весь период (33 календарных дня) находилась в показателях $36,6^{\circ}\text{C}$, только в первые дни загара показатели были $36,7^{\circ}\text{C}$ – $36,8^{\circ}\text{C}$ (это норма). Пульс был в допустимой норме от 76 до 84 (наследую тахикардию по линии мамы). АД верхнее от 110 до 120 (по возрасту). АД нижнее от 70 до 75 (по возрасту). Я единственный, кто не прерывал исследование. На протяжении всего исследования у меня не было резких скачков артериального давления (ни верхнего, ни нижнего), пульса, температуры тела. Данные показатели весь исследовательский период находились в допустимых пределах нормы здорового человека. Загар ложился ровно. Мне удалось избежать солнечного ожога и солнечного удара. Еще раз убедились на моем примере – при соблюдении рекомендаций можно избежать нежелательных последствий, которые могут нанести вред здоровью (Рис.2).

Важно помнить:

Вода и питьевой режим имеют огромное значение в нашей жизни. Вода принимает непосредственное участие во всех процессах, происходящих в организме, выводит шлаки, токсины, принимает участие в обмене веществ, во всех окислительно-восстановительных реакциях и участвует в терморегуляции.

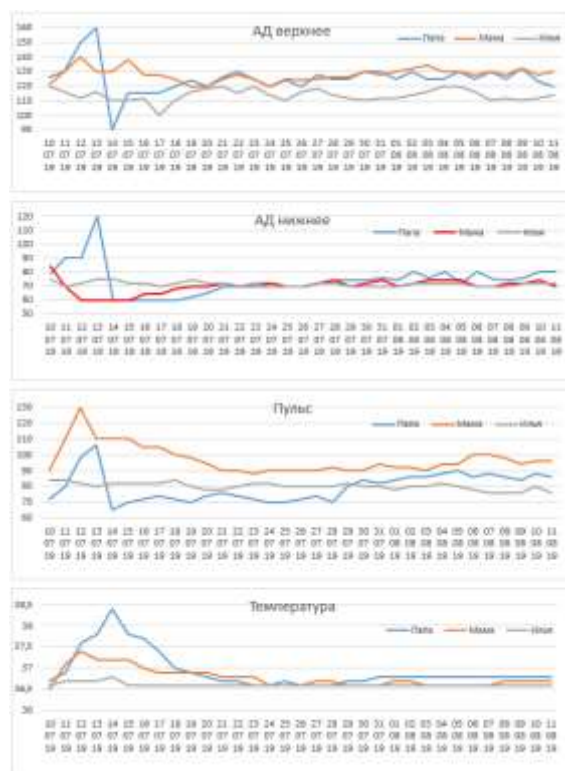


Рис. 2 Результаты исследования

Каждое утро начинайте со стакана воды (за 30 минут до завтрака) и вы обязательно улучшите свое здоровье. Куда бы вы не отправлялись, всегда берите с собой бутылочку воды, пейте маленькими глотками.

Питьевой режим школьников

	с 1 по 4 классы	с 5 по 11 классы
суточный V общей жидкости	=1200мл-1500мл	=1500мл-2000мл
суточный V чистой воды	=500мл-800мл	=1000мл-1200мл

Рекомендации по снижению вредного воздействия солнечных лучей на здоровье человека

1. Ограничить пребывание на солнце.
2. Не принимать солнечные ванны с 10-00 до 16-00 часов, в это время находиться в тени.
3. Голову защищать головным убором.
4. Одежду использовать из «дышащих» тканей, чтобы не препятствовать потоотделению.
5. Не употреблять косметику, препятствующую правильной терморегуляции.
6. Соблюдать питьевой режим (допускается подслащенный чай, рисовый отвар, хлебный квас), потребляемая суточная норма жидкости 1,5-2 литра.
7. Не употреблять спиртные напитки.
8. Основной прием пищи перенести ближе к полднику.
9. Ограничить прием высококалорийной пищи.
10. Снизить физические нагрузки.
11. Избегать эмоционального напряжения.

Заключение

Изучив пользу и вред солнечных лучей для человека, мы выяснили, что чрезмерное пребывание на солнце может привести к солнечному, тепловому ударам и солнечным ожогам.

Основной причиной солнечного и теплового ударов является незнание рекомендаций или просто их невыполнение, т.к. каждый думает, что со мной

ничего не произойдет. Последствиями может быть не только различная степень солнечного удара, но и дополнительные заболевания, которых можно было бы избежать: сердечно-сосудистые заболевания, гипертония, эндокринные расстройства, вегето-сосудистая дистония, а также любой сбой в организме. Так как каждый организм индивидуален, поэтому последствия у каждого человека свои и никто заранее не может дать прогноз, что может произойти с вашим здоровьем.

Изучив мнение одноклассников, выяснилось, что все любят находиться под палящим солнцем. Родители, как правило, на работе и не контролируют, чтобы дети с 10-00 до 16-00 не гуляли или не принимали солнечные ванны, а находились в тени в это время. Некоторые родители не напоминают о том, чтобы дети не забывали про головной убор. Многие дети не знают про питьевой режим, что есть определенные нормы для нашего организма и что лучшим очистителем нашего организма считается чистая вода, а не любая жидкость (чай, соки, какао и газированные напитки). Дети не задумывались, что удар может быть не только солнечным, но и тепловым и что нужно делать в сложившихся ситуациях. Самое главное, что дети вроде знают рекомендации по отдельности, но не рассматривают их как важный комплекс, который необходимо знать каждому, чтобы летние деньки приносили радость и не смогли принести вред нашему здоровью.

Апробировав все рекомендации с учетом белой и смуглой кожи и взяв во внимание возраст и заболевания, мы убедились, что, соблюдая рекомендации можно избежать всех последствий палящего солнца и получать наслаждение в летний период без нанесения вреда для своего организма.

Гипотеза исследования подтвердилась, цель достигнута, задачи выполнены.

Заключительным этапом исследования стала разработка и изготовление настольной игры (Рис.3) и раздаточного материала (Рис.4), в которых можно узнать о симптомах солнечного и теплового ударов, об оказании первой помощи (до приезда врачей), а также рекомендации, которые помогут быть здоровым. На моем YouTube-канале можно посмотреть ролик об оказании помощи пострадавшему (<https://www.youtube.com/channel/UCwZZAZl5llkM2ETZFqN64Ng/videos>).



Рис. 3 Настольная игра

Но всегда нужно помнить, что каждый организм индивидуален, прежде чем что-то предпринять важное, нужно проконсультироваться со своим лечащим врачом.

Это исследование на меня произвело очень большое впечатление, ведь в обычной жизни мы не задумываемся, что здоровье это самое важное. Нам всегда кажется, что чего-то страшного именно с нами произойти не может. И не задумываемся, что все гениальное просто, и если в любой ситуации выполнять рекомендации, а не



Рис. 4

игнорировать их, то ты получишь не только положительные эмоции, но и сохранишь свое здоровье. Это уже моя четвертая работа. В первом классе я изучил тему «Домашняя пыль: способы борьбы». Во втором классе меня заинтересовала тема «Доступный способ согреться зимой на улице». В третьем классе я поработал над темой «Ежедневная и правильная профилактика предотвратит пародонтит». В следующий раз я планирую поработать над темой «Опасные ситуации на улицах: комплекс мер по их предотвращению».

Раздаточный материал

Список литературы

1. Амлаев К.Р. Жить не болея! Здоровье и болезни в вопросах и ответах. [Текст] Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 288 с. - (Серия «Будь здоров!»).
2. Атлас добровольного спасателя: первая медицинская помощь на месте происшествия: учеб. пособие/ [Текст] В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова; под ред. Г.А. Короткина. – 1-е изд., испр. и доп. – М.: АСТ: Астрель, 2005. – 79с.
3. Врач предупредила: от солнечного удара можно и умереть [Электронный ресурс].
<https://az.sputniknews.ru/health/20170809/411409143/Preduprezhdenie-bolee-10-postradavshih-ot-solnechnogo-udara-pogibajut.html>
(25.05.2019)
4. Джоунс Ник Краткий медицинский справочник. Рекомендуются туристам и путешественникам/ Ник Джоунс; пер. с англ. Н. Сулягиной. [Текст] – М.: АСТ: Астрель, 2008. – 302с.
5. Ликум Аркадий Скажи мне почему: Популярная энциклопедия для детей. [Текст] В 5т. Т. 2. – М. : Дрофа, 1997. – 336с.
6. Медицина/ авт. – сост. Н.Ю. Буянова. [Текст] - М.: АСТ, 2005. – 398с. - (Хочу все знать).
7. Первая помощь в экстренных случаях. [Текст] -М.: АСТ- ПРЕСС КНИГА. – 272с. - (1000 советов от газеты Комсомольская правда).
8. Фишкин А.В. Неотложная помощь/ А.В. Фишкин. [Текст] – М.: Эксмо, 2009. – 416с. – (Новейший медицинский справочник).