

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/nauchno-issledovatel'skaya-rabota/426172>

**Тип работы:** Научно-исследовательская работа

**Предмет:** Управление проектами

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические основы понятия иммунитет.....	4
1.1. Понятие иммунитета.....	4
1.2. Виды иммунитета.....	5
1.3. Причины снижения иммунитета.....	5
1.4. Признаки ослабленного иммунитета у подростков.....	7
Глава 2. Методические основы иммунитета и его роли в жизни человека.....	8
2.1. Проведение исследования в форме анкетирования.....	8
2.2. Рекомендации по повышению иммунитета школьников.....	11
Заключение.....	14
Список литературы.....	15

На человека влияет большое количество внешних и внутренних факторов, которые могут сказываться на снижении иммунитета. Среди таких факторов выделяют:

1. Различные негативные эмоции, которые сильно влияют на качество иммунной системы:

- страх;
- злоба;
- ревность;
- тревога;
- разочарование;
- сожаление.

Именно перечисленные качества вызывают негативные эмоции и влияют на работоспособность организма, в следствии чего в значительной мере падает иммунитет.

2. Малое количество сна. Как известно, лучшим средством восстановления физических сил, является сон. Его отсутствие приводит к сбою в работе организма, а, как следствие, снижение иммунитета.

3. Неблагоприятная экология. Число людей, страдающих различными аллергическими заболеваниями, из года в год становится всё больше и больше. И, если сравнивать это количество с данными столетней давности, можно сказать о том, что количество аллергиков увеличилось в 50 раз. Многие люди, страдая аллергическими заболеваниями из-за экологии переезжают в южные регионы. И здесь зарегистрировано много случаев, когда иммунитет у человека становился крепче.

4. Вредные привычки подразумевают:

- алкогольные напитки;
- курение;
- пагубный стиль жизни.

5. Солнечные лучи. Солнечная активность влияет на иммунитет человека. Лучи обладают опасным ультрафиолетовым излучением, от которого нужно защищаться.

6. Физическая нагрузка. Для неподготовленного физически человеческого организма, физическая нагрузка является смертельно опасной. В лучшем случае, будет снижен иммунитет, который придётся долго и кропотливо восстанавливать.

7. Температурная нагрузка. Закаливание помогает поднимать иммунитет, однако, подобные процедуры для неподготовленного человека также являются смертельными.

8. Питание — употребление в пищу несбалансированных продуктов питания, влияют на кишечник, который является важнейшим иммунным органом.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1) Гончарова, И. Г. Актуальные вопросы формирования иммунитета у современных школьников / И. Г.

- Гончарова, В. В. Калашникова, Е. П. Ткачева // WORLD SCIENCE: PROBLEMS AND INNOVATIONS : сборник статей XXXI Международной научно-практической конференции : в 4 ч., Пенза, 30 мая 2019 года. Том Часть 1. – Пенза: "Наука и Просвещение" (ИП Гуляев Г.Ю.), 2019. – С. 131-133.
- 2) Григорьева, К. В. Возраст и иммунитет. Особенности иммунитета у подростков / К. В. Григорьева // Бюллетень медицинских интернет-конференций. – 2013. – Т. 3, № 2. – С. 436 – 450.
- 3) Иммунитет к вирусам гриппа у детей и подростков в межэпидемический период / А. В. Ляпунов, С. И. Колесников, М. А. Хаснатинов [и др.] // Вестник Российской академии медицинских наук. – 2015. – Т. 70, № 3. – С. 315-319.
- 4) Иммунология. Практикум: учебное пособие / под ред. Л.В. Ковальчука, Г.А. Игнатъевой, Л.В. Ганковской. 2012. – 176 с.
- 5) Лесков В.П., Чередеев А.Н., Горлина Н.К., Новоженев В.Г. Клиническая иммунология для врачей. – М.: Медицина, 2005. – 144 с.
- 6) Особенности иммунологического статуса часто болеющих девочек-подростков / Р. Ф. Махмутов, Е. В. Золото, В. Г. Воробьева [и др.] // Медико-социальные проблемы семьи. – 2019. – Т. 24, № 2. – С. 35-41.
- 7) Шендеров Б.А. Роль питания и кишечной микрофлоры в поддержании нутритивного гомеостаза человека. // Вестник восстановительной медицины. – 2008. – Т.23. - №1. – С.12-13.
- 8) Таточенко В.К., Озерецковский Н.А., Федоров А.М. Иммунопрофилактика - 2011 (справочник) М.: ИПК Континент-пресс, 2011.- 198с.
- 9) Убайдуллаева, Э. Роль питания в физическом развитии детей и подростков / Э. Убайдуллаева // Мировая наука. – 2021. – № 4(49). – С. 242-244.
- 10) Федотова, Т. А. Новый подход к оценке местного иммунитета у часто болеющих детей / Т. А. Федотова, О. В. Калинина // Аллергология и иммунология. – 2007. – Т. 8, № 1. – С. 339. – 345.
- 11) Ярилин, А. А. Иммунология: учебник. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 752 с.

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://stuservis.ru/nauchno-issledovatel'skaya-rabota/426172>