

Управление образования администрации Северо-Енисейского района  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Брянковская средняя школа №5»

Исследовательская работа

**Тема «Соблюдать или не соблюдать  
правила этикета при чихании»**

«Медицина и здоровье»

Авторы: Старенькова Анастасия Алексеевна  
Красноярский край Северо –Енисейский район  
МБОУ «БСШ№5» 7 класс

Руководитель: Гресь Наталья Ивановна  
учитель биологии, химии  
МБОУ «БСШ№5»

п.Брянка 2020 год.

## «Медицина и здоровье»

### «Соблюдать или не соблюдать правила этикета при чихании»

Старенькова Анастасия Алексеевна.

*Красноярский край Северо – Енисейский район МБОУ «БСШ№5» 7 класс*

*Руководитель: Гресь Наталья Ивановна учитель биологии, химии МБОУ «БСШ№5», gres\_59@mail.ru*

#### АННОТАЦИЯ

**Применение результатов исследования:** Получила практический опыт исследования правил этикета при чихании, научилась анализировать материал, проводить социологический опрос, работать в команде. Полученные результаты помогут на уроках анатомии и профилактике распространения вирусов при чихании.

Выбор темы обусловлен повышенной заболеваемостью в осенне-зимний период, которая с большой вероятностью приобретает «коллективный» характер при несоблюдении элементарных правил этикета, что способствует распространению инфекции.

Предположим что не соблюдение элементарных правил этикета при чихании, ведёт к увеличению распространения вирусных инфекций.

**Основные идеи исследования.** Таким образом, в результате проведенного исследования выяснила: Чихание - это защитная реакция организма. По правилам этикета чихать нужно в платок, салфетку или рукав. 70% учащихся не соблюдают правила, тем самым вредят своему здоровью и способствуют распространению инфекции. Создала листовку по правилам этикета при чихании, разместив в социальных сетях, WhatsApp, Instagram. Получив положительные комментарии.

**Перспективы исследовательской работы:** Исследование научило нас использовать правила этикета при чихании. Буклеты по правилам этикета при чихании, будут использованы для проведения акции «Ваше здоровье, в ваших руках». Информация из исследовательской работы, поможет в выборе темы проекта 9 классе и его защите.

## **Оглавление**

I. Введение.....	4
II. Основное содержание.....	5
III. Результаты исследования.....	6
IV. Заключение.....	10
V. Список литературы .....	11

## I. Введение

**Актуальность:** Тема для исследования была выбрана не случайно, так как многих людей, далёких от медицины, интересует ответ на вопрос – всегда ли чихание связано с состоянием здоровья человека или есть еще какие-либо причины чихания?

**Проблема:** В осенне-зимний период повышается заболеваемость респираторными инфекциями, которые с большой вероятностью приобретает «коллективный» характер. Одной из причин является несоблюдение элементарных правил этикета при чихании и как следствие, распространение инфекции.

**Новизна:** О процессе чихания первые сведения можно получить из учебника 8 класса «Биология» [1]. «Человек. Полная энциклопедия» [2]. Дается развёрнутая характеристика физиологического процесса чихания. Однако исследование предполагает изучить соблюдение правил этикета при чихании в учебном учреждении.

Поэтому впервые в нашей школе проводился эксперимент, социальный опрос учащихся и взрослых по соблюдению правил этикета при чихании.

**Гипотеза:** Предположим что не соблюдение элементарных правил этикета при чихании, ведёт к увеличению распространения вирусных инфекций..

## II. Основное содержание

**Цель работы:** Исследовать соблюдения правил этикета при чихании, среди учащихся и взрослых в учебном учреждении п.Брянка.

1. Изучить физиологию чихания.
2. Выяснить правила этикета при чихании
3. Доказать экспериментально справедливость правил этикета при чихании.
4. Провести социальный опрос среди учащихся и взрослых по теме.
5. Привлечь общественность через социальные сети, о соблюдении правил этикета при чихании.

**Объект исследования:** Правила этикета при чихании.

**Предмет исследования:** Соблюдения правил этикета при чихании учащимися и взрослыми в учебном учреждении.

**Методы:** 1..Эмпирический; фотографируем, создаём рекомендации, анализируем. 2. Теоретический Изучение научной и художественной литературы, анкетирование и анализ. 3.Статистический: Для установления качественного анализа полученных результатов..

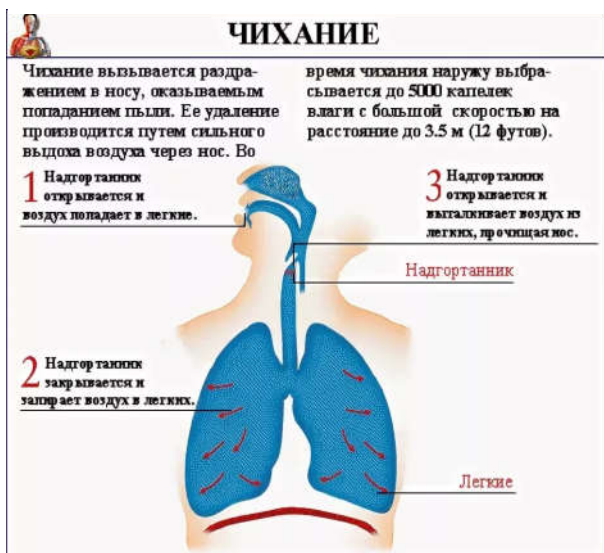
**Место и сроки проведения работы:** С 01.12.2020 - 05.02.2020 г. на базе МОУ БСШ №5 в кабинете биологии и химии проводились исследования по теме «Соблюдать или не соблюдать правила этикета при чихании»

### III. Результаты исследования:

#### 1. Изучение физиологии чихания.

Чтобы понять, что такое чихание, необходимо учитывать, что – это безусловный рефлекс, выполняющий защитную роль. Поскольку происходит резкий выдох, обеспечивается удаление из дыхательных путей разнообразных агентов, вызывающих раздражение рецепторов.

Выполняется физиологический процесс в несколько этапов: появление в носу ощущения щекотания; этот зуд побуждает сделать глубокий вдох, чтобы набрать воздух в легкие в полном объеме; мягкое небо приподнимается, происходит сокращение дужек зева спереди; спинка языка прилегает к твердому небу: изолируется ротовая полость,



носоглотка, после этого рефлекторно закрываются глаза; дальнейший механизм чихания заключается в сокращении целой группы мышц – межрёберных, диафрагмы, живота, гортани, что приводит к повышению внутрибрюшного и внутригрудного давления; завершается чихание, что означает рефлекторный защитный процесс, энергичным выдыханием с одновременным отрыванием носоглотки. [1,2].

При чихании мощный поток воздуха удаляет из носовой полости частички пыли, микробы и излишки слизи. Видимые брызги при чихании разлетаются до трёх метров, а невидимые распространяются до 10-15 метров. Один больной заражает ОРВИ до пяти человек в день. Больше всего опасен тот, кто подхватил инфекцию сегодня. При чихании в воздух вылетает до 100 000 микробов. Считается, что капли слюны разлетаются со скоростью 160 километров в час. Вне организма человека микробы живут до двух недель и могут заразить 150 человек. [3].

Наиболее частые причины чихания:

\* Респираторные инфекции (продукты жизнедеятельности вирусов).

\* Аллергены: пыль, пыльца растений, плесень, частички кожи человека и животных.

- \* Резкие запахи.
- \* Инородные тела.
- \* Резкая смена температуры окружающей среды.
- \* Яркий свет, преимущественно солнечный.

Чихание лучше не сдерживать - это защитная реакция нашего организма, сдерживая его, мы мешаем нашему организму выздоравливать. Оказывается, чихать полезно. Тем не менее, однозначно ответить на вопрос, почему человек чихает, проблематично даже с медицинской точки зрения, - чихающий не всегда простужен, не всегда находится в пыльном помещении и т. д. Есть мнение, что чихание может быть обусловлено психологическими факторами.

**Результат:** Чихание - это безусловный рефлекс, выполняющий защитную роль. При чихании в воздух вылетает до 100 000 микробов. Видимые брызги при чихании разлетаются до трёх метров, а невидимые, распространяются до 10-15 метров. Вне организма человека микробы живут до двух недель и могут заразить 150 человек.

## 2. Правила этикета при чихании.

Чихание не может рассматриваться как безобидный процесс. Во время выброса мельчайшей слюны и слизи происходит перенос инфекции. Важно научиться соблюдать несложные профилактические правила, чтобы избежать чихания; не находиться на сквозняках; не переохлаждаться; каждое утро, собираясь выходить на улицу, подбирать одежду соответственно погодным условиям; избегать контакта с чихающими людьми; в периоды вспышек инфекций носить защитную маску.

Раз в год в начале осени ставить прививку от гриппа; ежедневно выполнять физические упражнения; несколько раз за день мыть руки с мылом; совершать длительные прогулки; систематически проводить процедуру промывания носа солевым раствором. В любой ситуации важно укреплять иммунитет, избавляться от вредных привычек.

Во всех случаях при чихании принято желать либо здоровья («Будь здоров», «Gesundheit») либо призывать в помощь Божественную силу («Blessyou»). Со временем эти пожелания утратили свое первоначальное значение и стали принадлежностью этикета. Труднее всего приходилось в средние века дамам и кавалерам, так как чихание тогда считалось дурным тоном.

В настоящее время также существуют определенные правила этикета, связанные с чиханием. Бывают ситуации, когда чихание нужно сдержать, чтобы не привлекать к себе лишнего внимания. В таких случаях можно помассировать крылья носа или зажать нос на

некоторое время, если же это средство не помогает, то нужно отвернуться, прикрыв рот и нос, чихнуть по возможности тише.

**Результат:** При чихании пользуйтесь носовым платком или одноразовыми бумажными салфетками, которые следует выбрасывать сразу же после их использования. Мыть руки с мылом. Это норма гигиены. При отсутствии носового платка чихайте в сгиб локтя, а не прикрывайте рот и нос ладонью.

### 3. Доказать экспериментально справедливость правил этикета при чихании.

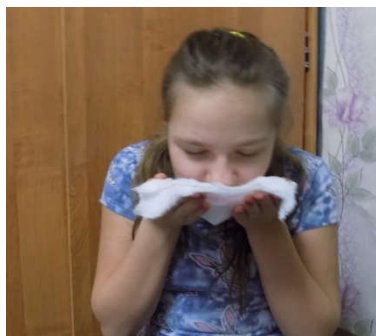
Для доказательства справедливости правил этикета при чихании, правила несколько экспериментов

#### Эксперимент №1 Чихания в сгиб локтя.



Слюна осталась вся на салфетки

#### Эксперимента №2 Чихание в носовой платок



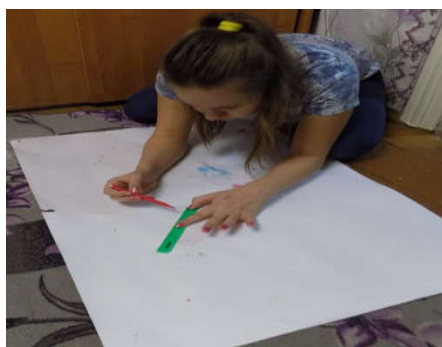
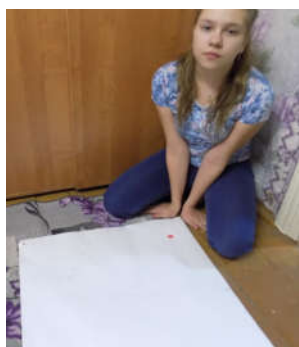
Слюна осталась вся на салфетки

#### Эксперимент №3 Чихание в ладони



Слюна осталась на руках и попала на салфетку лежащую, на полу.

Эксперимент №4 Чихания без защиты.



Слюна разлетелась по ватману на 88 сантиметров

**Результат:** По результатам эксперимента, можно сделать вывод, что правила этикета при чихании оказались правдивыми. Сотовый телефон является главным разносчиком вирусной инфекции.

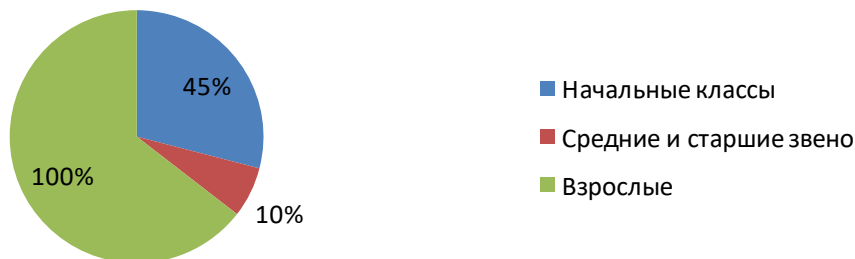
4. Провести социальный опрос среди учащихся и взрослых по теме.

В социальном опросе участвовало 34 реципиентов





## Сколько рецепиентов имеют с собой носовой платок



**Результат:** В результате анализа, 65% учащихся не знают физиологию процесса чихания, 60% учащихся не знают правил этикета при чихании. Только 45% учащихся носят носовой платок с собой.

5. Привлечь общественность через социальные сети, о соблюдении правил этикета при чихании.

**Учимся чихать правильно**

Мудрая природа предусмотрела немало механизмов защиты нашего организма от контакта с вирусами и бактериями, и чихание—один из них.

**Подавлять в себе чихание не рекомендуется. НО ПОЧЕМУ?**  
Неправильное чихание может привести к ряду проблем

- 1) содержание чихание или зажимание носа ведёт к разрыву барабанной перепонки, а также отит, гайморит и т.д.
- 2) Содержание чихания также может вызвать кровотечение из носа и разрыв кровяных сосудов

**“Чтобы “чихать” на вирус - научись чихать правильно!”**

Неправильно чихать, прикрываясь рукой

Правильно чихать, прикрываясь платком, локтем или плечом

**ВАЖНО!**

- Часто и тщательно мыть руки с мылом и стараться не прикасаться ими к губам, носу и глазам.
- Избегать в закрытых помещениях кашляющих и чихающих людей или держатся от них на расстоянии.
- Протереть сотовый телефон и авторучки антибактериальными салфетками

**ТАК ЧТО ЧИХАЙТЕ И БУДТЕ ЗДОРОВЫ!**

**Мой статус**  
Вчера, 17:58

**Учимся чихать правильно**

Мудрая природа предусмотрела немало механизмов защиты нашего организма от контакта с вирусами и бактериями, и чихание—один из них.

**Подавлять в себе чихание не рекомендуется. НО ПОЧЕМУ?**  
Неправильное чихание может привести к ряду проблем

- 1) содержание чихание или зажимание носа ведёт к разрыву барабанной перепонки, а также отит, гайморит и т.д.
- 2) Содержание чихания также может вызвать кровотечение из носа и разрыв кровяных сосудов

**“Чтобы “чихать” на вирус - научись чихать правильно!”**

Неправильно чихать, прикрываясь рукой

Правильно чихать, прикрываясь платком, локтем или плечом

**ВАЖНО!**

- Часто и тщательно мыть руки с мылом и стараться не прикасаться ими к губам, носу и глазам.
- Избегать в закрытых помещениях кашляющих и чихающих людей или держатся от них на расстоянии.

**ТАК ЧТО ЧИХАЙТЕ И БУДТЕ ЗДОРОВЫ!**

28

**Результат:** Создала флаер по правилам этикета при чихании, разместив в социальных сетях, WhatsApp, Instagram. Получив при этом положительные комментарии.

## IV Заключение

### Выводы:

1. Чихание - это безусловный рефлекс, выполняющий защитную роль. При чихании в воздух вылетает до 100 000 микробов. Видимые брызги при чихании разлетаются до трёх метров, а невидимые, распространяются до 10-15 метров. Вне организма человека микробы живут до двух недель и могут заразить 150 человек

2. При чихании пользуйтесь носовым платком или одноразовыми бумажными салфетками, которые следует выбрасывать сразу же после их использования. Мыть руки с мылом. Это норма гигиены. При отсутствии носового платка чихайте в сгиб локтя, а не прикрывайте рот и нос ладонью.

3. По результатам эксперимента, можно сделать вывод, что правила этикета при чихании оказались правдивыми. Сотовый телефон является главным разносчиком вирусной инфекции.

4. В результате анализа, 65% учащихся не знают физиологию процесса чихания, 60% учащихся не знают правил этикета при чихании. Только 45% учащихся носят носовой платок с собой.

5. Создала флаер по правилам этикета при чихании, разместив в социальных сетях, WhatsApp, Instagram. Получив при этом положительные комментарии.

**Гипотеза подтвердилась:** Не соблюдение элементарных правил этикета при чихании, ведёт к увеличению распространения вирусных инфекций.

**Практическое применение:** Получили практический опыт исследования правил этикета при чихании, научились анализировать материал, проводить социологический опрос, работать в команде. Полученные результаты помогут на уроках анатомии и профилактике распространения вирусов при чихании.

## У Литература

- 1.. Дать В.И Пословицы русского народа. Сборник В. И. Дать. - М.: Дрофа, 2009г.
2. Растёгина. Н.В Эколого-гигиеническая опасность безобидной бактерии// XXVI Международная научно-практическая конференция, Экология.Производство, Общество,Человек, -- Пенза,ПДЗ.---2015.--С.128-131
- 3.. Колесов Д. В.,Маш Р.Д, « Биология. Человек» Учебник / М.: Дрофа, 2017 г
4. Школьник Ю.К. Человек. Полная энциклопедия. - М.: Эксмо, 2012г.
- 5.Интернет-ресурсы:  
<http://www.xumuk.ru/>  
Онлайн Энциклопедия «Кругосвет» [www.krugosvet.ru/](http://www.krugosvet.ru/)  
<http://www.alhimik.ru/>  
Источник: <https://lor-uhogorlonos.ru/simptomu/chihane.html>