



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 213 С
УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА.

Подушка, как фактор сбережения
здоровья человека.

Автор: Ученица 9в класса Петросян
Ангелина Михаковна

Руководитель: Пикалева Ирина
Станиславовна (учитель биологии)

Актуальность:

- ▣ В современном мире появилось множество разнообразной продукции, но не вся она полезна для здоровья человека, поэтому люди всё больше уделяют внимания своему здоровью и как его сохранить! Мне стала интересна эта тема потому, что от этого предмета быта зависит многое. От подушки зависит здоровый сон, возможность расслабиться и дать позвоночнику отдохнуть. Мне стало интересно какие подушки для сна более полезные.

- Моей проект актуален для школы, так как сейчас огромное количество людей, которые страдают нарушением опорно-двигательной системы. Также может использоваться в качестве наглядного пособия на уроках биологии.

Цели и задачи

- *Цели проекта:*
- - изучение истории подушки;
- -определить какое влияние на сон оказывают подушки с натуральными и синтетическими наполнителями;
- - выяснить влияют ли на сон форма и размеры подушки;
- - выделить подушки, наиболее подходящие для сна и здоровья человека.

▣ *Задача проекта –*

- ▣ 1. Выяснить значение слова подушка.
- ▣ 2. Изучить историю возникновения подушки.
- ▣ 3. Изучить виды подушек.
- ▣ 4. Выяснить значение подушки на сон и здоровье человека.
- ▣ 5. Выяснить заболевания человека, которые способны вызвать перьевые и пылевые клещи, меры борьбы с паразитами,

Проблемы

- 1) Неправильное формирование опорно-двигательной системы.
- 2) Аллергия.

Гипотеза

- ▣ Одна из причин вызванных проблем – неправильный выбор подушки для сна.

Определение

- ▣ **Подушка** — постельная принадлежность в виде зашитого со всех сторон мешка, набитого различным мягким материалом. Служит для опоры головы лежащего человека, для удобства сидения на диване или для декоративных целей. Так же, это символ здорового сна и полноценного отдыха.



- ▣ ПОДУШКА - шечка, подушенка (под ухо), подголовье, мешок, набитый пухом, перьями, шерстью, соломой под головы или для сиденья. Хорошо выспавшийся человек будет чувствовать себя бодрым целый день. А это значит, что он сможет выдержать нагрузку на работе, меньше будет нервничать, и не так быстро будет уставать, как если бы он плохо спал ночью.

История появления подушки

Первые подушки найдены еще в древнеегипетских пирамидах. Они были изобретены для того, чтобы не испортить во сне замысловатую прическу. Подушка представляла собой тогда изогнутые дощечки на подставке. На подушках стали изображать богов, которые ограждали спящего от темных сил. Вплоть до XIX столетия деревянные подушки были распространены в Японии. Традиционно китайские подушки изготавливались из камня, фарфора или металла. Они представляли собой твердые подставки прямоугольной формы. В Греции появились первые мягкие подушки. Здесь больше ценился комфорт.

- ▣ Кровать была для греков целым культом, так как они проводили на ней большую часть дня. В 5 веке до н.э. каждый зажиточный грек имел мягкую подушку. Именно в Греции и придумали мягкие матрацы и подушки. Усложнение техники шитья привело к превращению подушки в предмет искусства, богато украшенные подушки стали дорогостоящим товаром.

- На Руси вышитые подушки всегда были частью приданого. Несколько позже появились декоративные подушки. Бедняки набивали подушки сеном и конским волосом, пуховые и перьевые подушки считались роскошью.
- Были времена, когда именно по количеству подушек определяли уровень достатка в доме. Их складывали на кроватях горкой. В хозяйской спальне в зажиточной семье подушек было так много, что приходилось ставить специальную скамью, чтобы переложить на нее лишние, когда хозяева ложились спать.

Подушки с разным составом

- ▣ **Шерсть:** шерстяные подушки не только обеспечивают комфорт во время сна, но и обладают лечебными свойствами. В шерсти овцы и верблюда содержится животный воск – ланолин.
- ▣ **Перья:** наиболее распространенным наполнителем является оперение таких водоплавающих птиц, как утки и гуси. Выбирая между этими двумя птицами предпочтение, вероятно, следует отдавать гусиному перу, так как оно более мягкое и эластичное, его теплоизоляционные свойства выше, оно обладает большей упругостью по сравнению с утиным.
- ▣ **Подушка с гречневой шелухой:** единственный в своем роде наполнитель, который обеспечивает мягкий точечный массаж, постоянные воздушные потоки, способность подушки принимать профиль каждой части тела.
- ▣ **Травы:** подушки с наполнителем из сухих лекарственных трав или опилками древесины пахучих пород дерева: оказывают эффективное, оздоровительное воздействие при бессоннице, головных болях, переутомлении, болях в спине и шее, плохой циркуляции крови.
- ▣ **Подушки из латекса:** натуральный латекс получают из смолы дерева гевея, которое произрастает в тропическом климате. Используется для изготовления ортопедических подушек.
- ▣ **Синтепон:** подушки, наполненные синтепоном, не вызывают аллергии, ничем не пахнут. Их можно эксплуатировать в течение 7-10 лет. По многим показателям они практически не уступают изделиям из натуральных материалов, а в чём-то даже превосходят их.

Наполнители подушек :



Холлофайбер



Овечья шерсть



Гречневая лузга



Пух

Наполнители подушек:



Бамбуковое волокно



Капок



Вата



Комфорель

Ортопедические латексные подушки

- Ортопедические латексные подушки — очень удобны, они помогают сохранить наше здоровье.
- Латекс изготавливается из сока дерева Гевеи и обладает свойствами упругости и мягкости. Уникальные ортопедические и анатомические свойства подушек из латекса дарят комфортный и здоровый отдых



- Подушка с наполнителем пуха и пера, считается новой на протяжении 5 лет со дня ее изготовления. После завершения этого срока подушку рекомендуется чистить, не менее раз в год. Лидер по степени комфорта - подушки ПУХОВЫЕ. Прекрасно впитывают и испаряют влагу, легко восстанавливают объем. Они мягкие, необыкновенно нежные, легкие и удобные. Первенство принадлежит гагачьему пуху – он самый мягкий. За ним идет гусиный и утиный – они несколько жестче.
- Пухо-перьевые подушки не подходят аллергикам.
- Аллергию вызывают клещи, живущие в подушке, точнее даже не сами клещи, а их экскременты.
- Подушки с синтетическим наполнителем не вызывают аллергии, ничем не пахнут, в них не заводятся клещи. Их можно эксплуатировать в течение **7-10 лет**. Такие подушки можно стирать в стиральной машине. Латексные материалы применяют в основном при изготовлении ортопедических подушек. Латекс очень упругий и хорошо поддерживает голову и шею. Подушка имеет специальную форму, препятствующую деформации шейного отдела позвоночника в положении лёжа.

- Наполнитель гречневая лузга -позволяет быстрее расслабиться и помогает при бессоннице. Внутри гречишная лузга пересыпается свободно, благодаря этому подушка легко повторяет форму головы, и обеспечивает надежную опору.. С помощью такой подушки можно избавиться от храпа, снять переутомление конечностей, уменьшить деформацию позвоночника.
- Новинка последних лет это бамбуковый наполнитель.
- Наполнитель идеален для лета, обладает гипоаллергенными качествами, антибактериальными свойствами.

- ▣ В результате работы мы можем сказать, что наиболее подходящие для сна и здоровья человека подушки с натуральным наполнителем. Также важно при выборе подушки с данным наполнителем следует быть уверенным, что у вас нет аллергии на этот состав. Подушка - символ здорового сна и полноценного отдыха. Это самый обыкновенный, но совершенно необходимый предмет. Подушки помогают создавать настроение и особую атмосферу, а наполненные полезными лекарственными травами, они принесут положительную энергию и здоровье.

- **Специалисты- ортопеды считают**
- **без подушки взрослому человеку нельзя спать вообще!**
- В связи с тем, что грудной отдел позвоночника (кифоз) у человека сильно выражен, то **в положении на спине** голова сильно запрокидывается назад. В результате позвоночные артерии, которые снабжают кровью мозг, пережимаются, кровоток уменьшается или даже полностью прекращается, головной мозг остается без питания. Нарушение мозгового кровообращения чревато ишемическими инсультами. **В положении на боку** без подушки шейный отдел позвоночника находится практически под прямым углом, опять же перекрывается, позвоночная артерия и страдают суставы.
- На высокой подушке развивается мышечное напряжение, которое появляется в результате неправильного положения головы и вызывает растяжение мышц шеи . Важна форма подушки – она должна быть прямоугольная и вытянутая. Плечи на подушке лежать не должны. Полезно использование ортопедической подушки с двумя валиками. Сторона подушки с валиком меньшего размера предназначена для сна на спине, а большой валик – для сна на боку.
- **Вывод: Подушка должна поддерживать шею.**

- Почему бывает аллергия на перьевую подушку?
-
- Через несколько лет использования, в подушках накапливается пыль, которая привлекает клещей и клопов. Сами пух и перо не вызывают аллергии. Экскременты клещей могут вызывать аллергию. (Приложение 1 рис.6)
- В пухо-перовых изделиях могут заводиться клещи - дерматофаги, которые питаются мелкими частичками кожи человека. Каждый клещ за день вырабатывает до 20 частиц отходов жизнедеятельности, которые продолжают вызывать симптомы аллергии даже после того, как сам клещ умирает. Продукт жизнедеятельности пылевого клеща - сильный аллерген, попадающий в лёгкие человека с внутриквартирным воздухом. В новых пухо-перевых изделиях изначально клеща нет (при соблюдении технологии изготовления), но он может попасть в них из внешней среды и в процессе эксплуатации.

- Клещи хорошо себя чувствуют при 15 – 30 °С. Оптимальными условиями для них являются: температура 25 °С и влажность воздуха 80 %. Поэтому они прекрасно себя чувствуют в период с мая по октябрь. В остальное время года они присутствуют в помещении в форме простейших куколок и яиц в ожидании более благоприятного времени для возвращения к активному образу жизни.
- Аллергия на клещей проявляется при вдыхании их экскрементов, а за свою жизнь один пылевой клещ выделяет их в 200 раз больше, чем весит сам. При уменьшении влажности, а также при экстремальной температуре большинство клещей погибает, оставляя после себя свои выделения. Эти частицы очень малы, но достаточно тяжелы, чтобы переноситься по воздуху. Поэтому очистить от них помещение не могут ни кондиционеры, ни очистители воздуха. В органы дыхания эти частицы попадают непосредственно с постельного белья или мягких игрушек, с которыми спят дети. С этим связано и то, что приступы аллергии случаются, как правило, когда человек встает с постели, ложится спать или же переворачивается ночью с боку на бок.

Заключение

- ▣ Анализируя работу, можно сделать вывод, что предполагаемая гипотеза оказалось верной.
- ▣ В ходе работы поставленные цели и задачи были достигнуты.
- ▣ Можно сделать вывод, что сон - достаточно важная часть нашей жизни. Он самым непосредственным образом влияет на наше здоровье, качество нашей жизни, т. к. больной, усталый человек, вряд ли сможет многого добиться. Поэтому влияние на сон выбранной нами подушки неоценимо.

Источники литературы

- ▣ Ужигов Г.Н. «Основные лекарственные растения» - М., Изд-во «АСТ»
- ▣ Ружилю В.Ф. «Домашняя аптека. Советы народного целителя», Санкт –Петербург, 1995 г.
- ▣ Детская энциклопедия «Я познаю мир» Медицина.- 1997.
- ▣ Ожегов С.И. «Словарь» - СМ., «Просвещение», 1989 г.
- ▣ Большая энциклопедия народной медицины – М., «Эксмо-форум», 2007 г.,
- ▣ Н. Вдовин «О подушках» -М., «Текстильный двор», 2010г.

Спасибо за внимание!!!