

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №4 «Малыш»  
Республика Бурятия, 671920 Джидинский район, с. Петропавловка, ул.  
Советская, 14.  
Тел. 8 301-34-41-8-15, 8 301-34-41-9-50. E-mail: [malyshad.4@mail.ru](mailto:malyshad.4@mail.ru)

## Вред и польза лечебных грязей Белого озера

Проектно-исследовательская работа

Выполнил: Дамшаев Арсалан 6 лет

Руководитель: Галсанова Дулма Сергеевна

Петропавловка, 2017 г

## Введение

Я выбрал эту тему потому что мы каждое лето с папой и мамой любим отдыхать на озере Белом в селе Белоозерск, где живёт моя любимая бабушка, здесь же жил мой прадед. Однажды с родителями летом мы ездили за земляникой в лес. Нас укусили комары и возвращаясь домой, мы искупались в озере Белом и намазались грязью. От укусов комаров не осталось и следа. Мне стало интересно «Почему?». Ведь когда купался в реке Джида, в селе Петропавловка, где я живу, укусы от комаров долго о себе напоминали. Вот и мне захотелось узнать, что за чудо-грязь, какие же секреты таит в себе?

**Актуальность исследования:** озеро Белое села Белоозерск Джидинского района - славится лечебной грязью. В ходе исследования мы выяснили, что на наше озеро приезжают люди, не только с нашего района, но и с других. Взрослые и дети намазываются черной грязью с ног до головы и лежат под лучами солнца. Мне стало интересно узнать в чем же польза и вред этой грязи.

**Гипотеза:** возможно лечение грязью приносит пользу, но при неумелом пользовании может нанести вред.

**Цель:** изучение пользы и вреда грязи – без наблюдения врача

**Задачи:**

- Узнать о лечебных свойствах грязи
- Сделать опрос отдыхающих о пользе грязи

**Объект исследования:** грязи озера Белого.

**Предмет исследования:** свойства грязи



## **Глава 1. Теоретическая часть.**

### **1.1 Немного истории**

Я живу в Джидинском районе в селе Петропавловка. В нашем районе много сел и деревень, в том числе и Белоозёрск, в народе говорят: «Боргой» и там находится знаменитое Белое озеро. Бабушка рассказывала, когда она была маленькая, ее родители вместе с друзьями ходили на берег Белого озера, разбивали палатки, обмазывались грязью, кто ноги, кто руки, а кто полностью все тело. И что эта грязь обладает целебной силой. Людям становилось легче, болезнь отступала.

Однажды в детском саду мой друг Денис пришёл укушенный комарами, и я ему рассказал про грязь на Белом озере, моя воспитательница Дулма Сергеевна заинтересовалась и попросила рассказать подробно обо всем этом.

### **1.2 Свойства грязи**

Вскоре я с родителями, бабушкой, братиком и воспитательницей поехали на наше удивительное озеро. Весело провели время, намазывались грязью, строили замки из грязи. Увидели, что грязь бывает разного цвета: черного, зеленого красного и синего. Сухая грязь хрупкая, рассыпчатая, а сырая грязь вязкая, пластичная и из нее можно лепить.

Здесь отдыхали люди, среди них была врач, которая рассказала нам о целебных свойствах грязи и как её нужно применять.

## **Глава 2. Практическая часть**

**2.1 Опрос отдыхающих.** Я взял интервью у отдыхающих, также у соседей своей бабушки, с целью изучить их знания о правильном применении лечебных грязей. В нём приняли участие 8 человек, оказалось, что не все знают, как правильно применять грязь.

Вместе с воспитателем мы составили «Памятку для отдыхающих». Эту памятку мы раздали всем друзьям.(приложение 1)

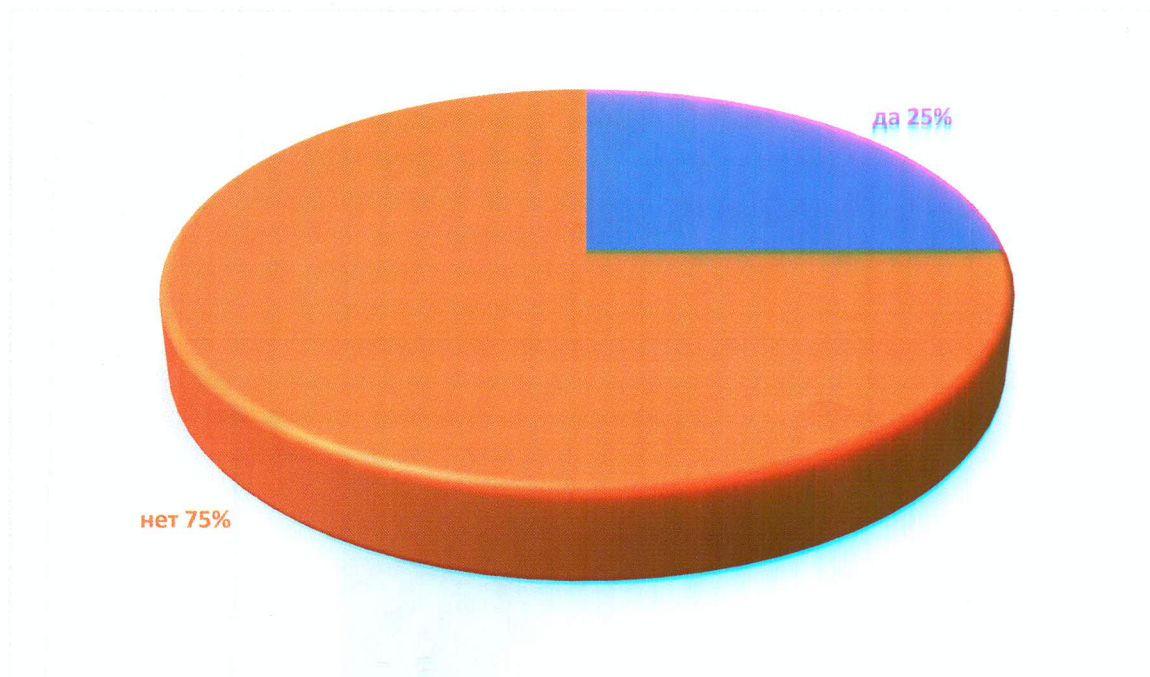
### **Заключение**

Хорошее здоровье – это счастье и радость человека. Сегодня лечение грязью пользуется большой популярностью среди джидинцев и у гостей, отдыхающих на озере Белом. Потому что наша грязь лечебная, лечит различные заболевания кожи, суставов, применяется в косметике.

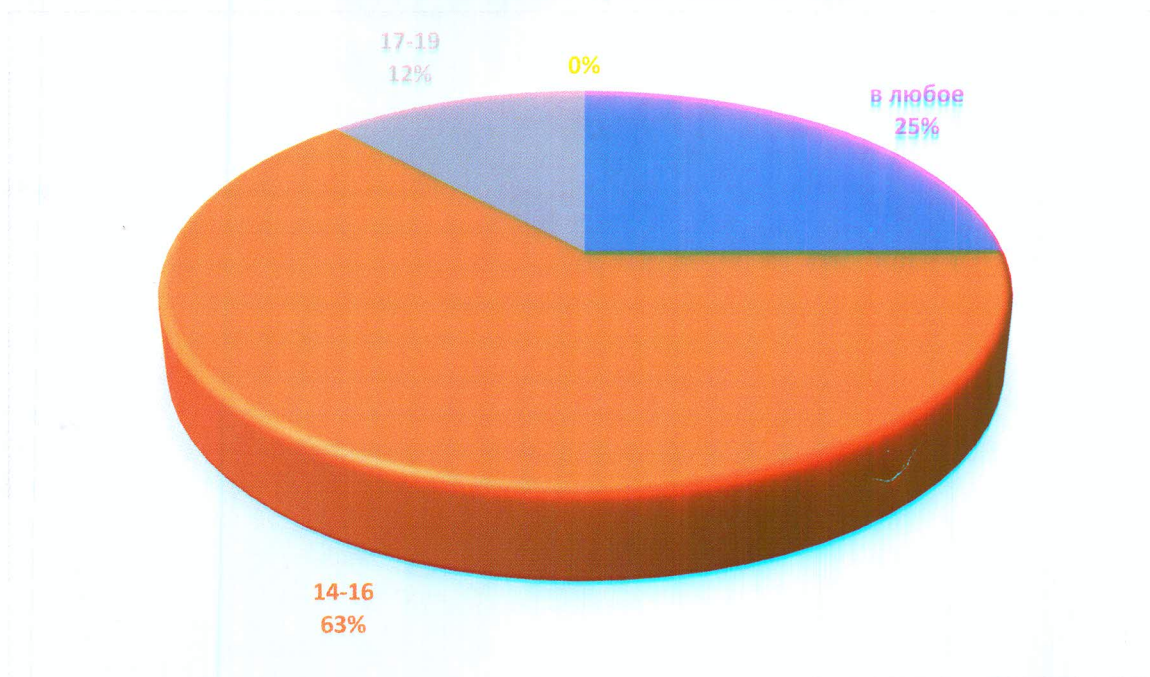


Анализ социологического опроса

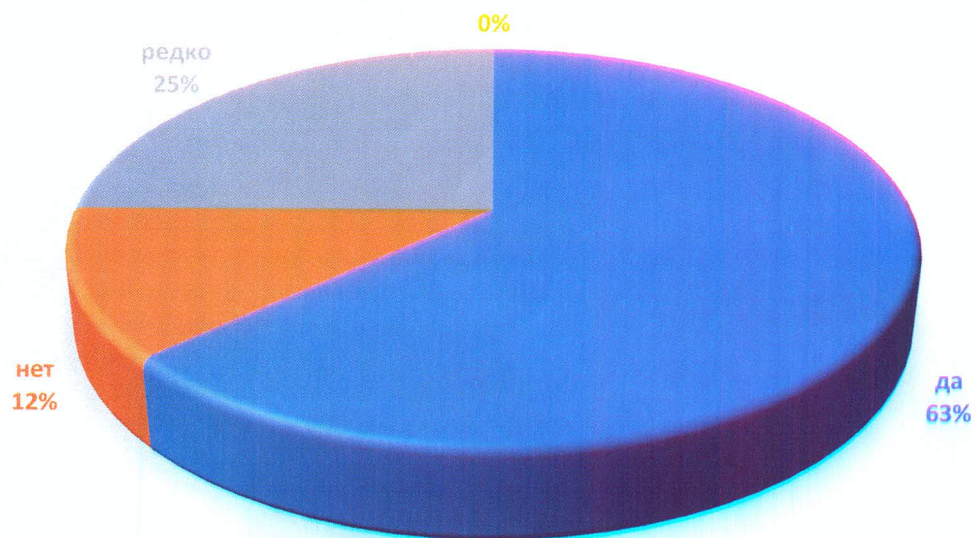
1. Как вы считаете, опасны ли грязевые процедуры для здоровья человека?



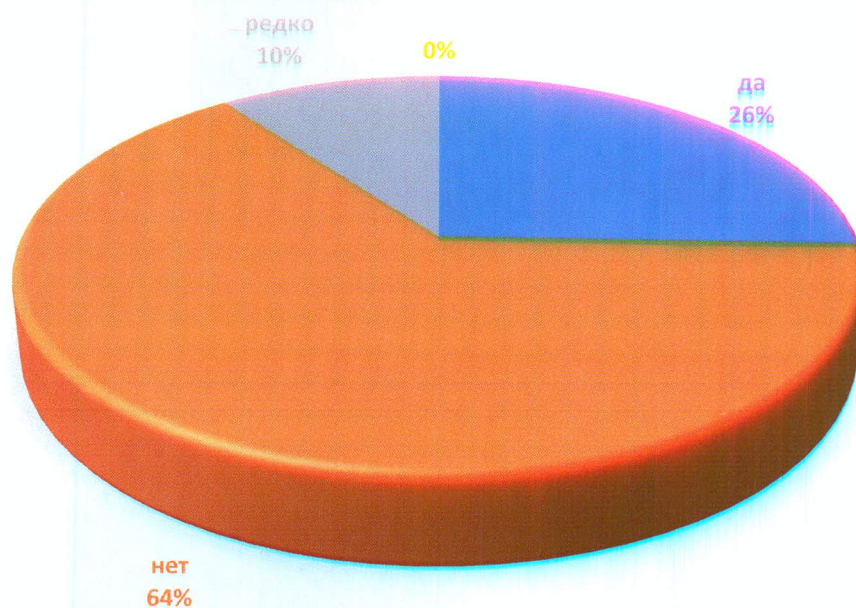
2. В какое время суток вы применяете грязь чаще всего?



3. Соблюдаете ли вы время пребывания с грязью на солнце 15-20 мин?

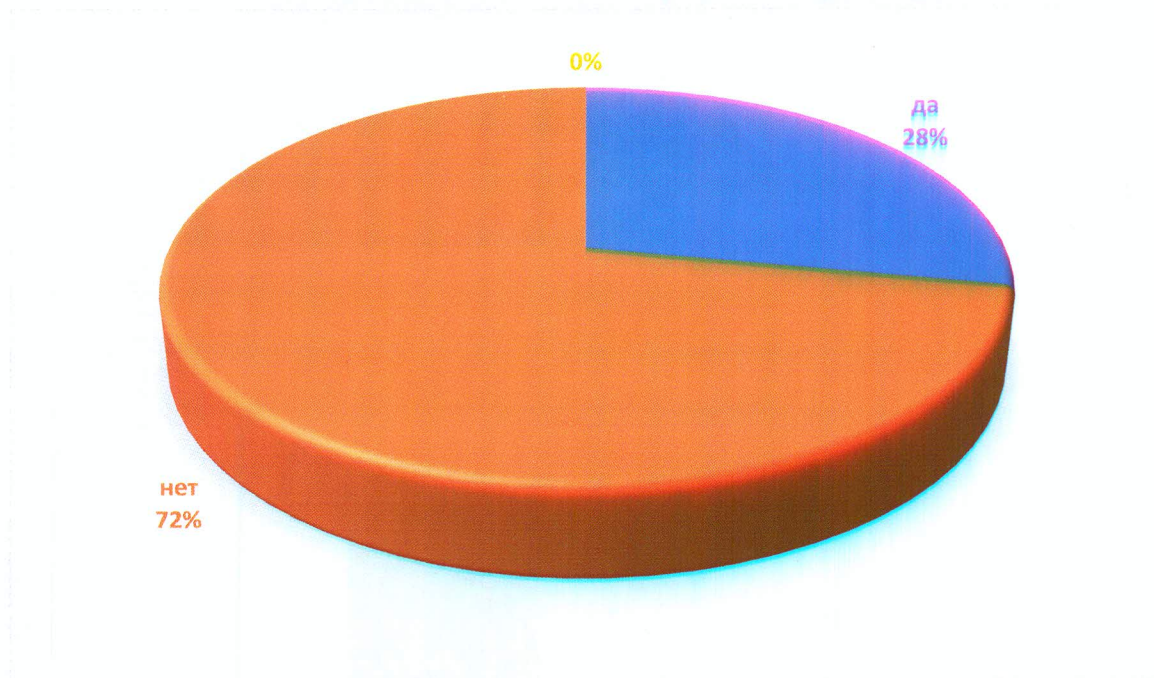


4. Применяете ли контрастный холодный душ после лечебных грязей?

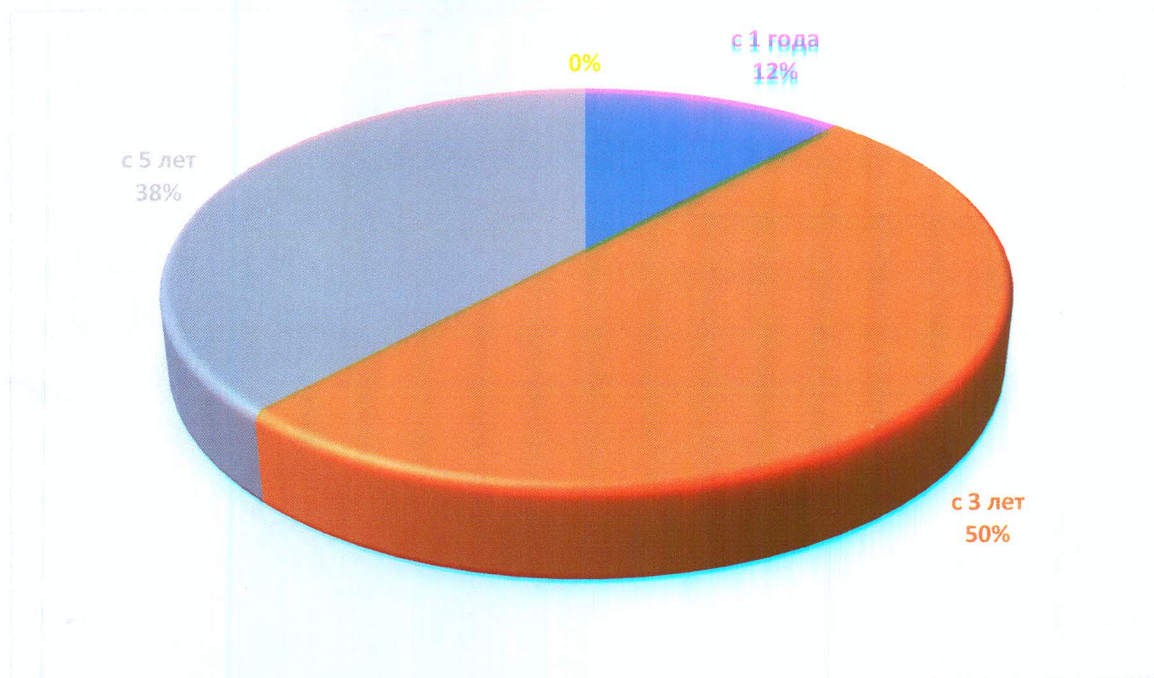




5. Используете ли вы кремы до или после грязевых процедур?



6. С какого возраста можно применять грязи детям?



Вопрос 1 – считают грязелечение опасной для здоровья процедурой 25% (2 чел.), не опасной – 75 % (6 чел.).

Вопрос 2 – грязевые процедуры в любое время применяют 25 % (2 чел.), с 14-16ч –63% (5чел.) (а это самое жаркое время!), с 17-19ч – 12% (1 чел.).

Вопрос 3: соблюдают время пребывания с грязью 63% (5 чел.), нет – 12%(1 чел.), редко - 25% (2чел.)

Вопрос 4: не стоят под холодным душем 63% (5 чел.), используют – 25% (2), редко – 12% (1 чел.).

Вопрос 5: используют кремы – 25% (2 чел.), нет – 75% (6 чел.)

Вопрос 6: считают, что с 1 года можно применять грязь 12% (1 чел.), с 3 лет – 50% (4 чел.), с 5 лет – 38% (3 чел.).



### **Памятка применения грязевых процедур**

*Дорогой друг! Если ты решил самостоятельно применять грязи Солёного, соблюдай правила и ты не навредишь своему здоровью!*

- Принимайте грязевые процедуры после легкого завтрака и не ранее как через два часа после обеда.

- Ссадины и раздражения на особо чувствительных участках кожи смазывайте вазелином перед процедурами и после них.

- При солнечных ожогах прекращайте прием грязевых процедур до полного заживления кожи.

- При плохом самочувствии (сердцебиение, одышка, тошнота, головокружение) немедленно вызывайте врача или медсестру.

- Продолжительность процедуры с грязью – 15-20 мин.

- По окончании процедуры грязь смывают теплой пресной водой.

- Не стойте под холодным контрастным душем.

Оботритесь простыней или полотенцем тщательно и досуха.

- При появлении неприятных ощущений, сухости кожи и зуда немедленно вымойтесь с мылом под душем.

- Детям до 2 лет прием грязей противопоказан. (Приложение 2)

## Рекомендуем: грязевые процедуры для детей

Возраст, лет	Продолжительность процедур, мин.	Температура грязи, °С	Количество процедур на курс
2-3	7-10	38-40	8-10
3-7	12-15	39-41	10-12
7-14	12-15	40-42	10-12
старше 14	15-20	40-42	12-14

Спасибо за внимание!