

**Руководитель творческого  
объединения: к.б.н.  
Иванова Ирина Юрьевна.  
Телефон 89228615074  
«Юные экологи-знатоки»  
1 год обучения**

*Тема: Зубы и здоровье человека. (2ч.) 20 апреля.*

**Теория:** Зубы. Что такое человеческие зубы? Какое значение в жизни человека имеют зубы? Сколько у человека зубов? Молочные зубы. Эмаль. Полезные советы по уходу за зубами. Зачем нужно полоскать рот после еды?

**Практика:** Викторина. Ребусы.

**Форма контроля:** Опрос. Викторина. Ребус.

**Теория**

**Зубы.** Зубы – очень важная часть пищеварительного канала. Зубами человек откусывает и пережевывает пищу. Больные зубы могут быть причиной разных заболеваний. Плохие зубы могут вызывать серьезные желудочные и кишечные заболевания.

**Сколько у человека зубов?** Помойте руки с мылом, возьмите зеркало, подойдите к окну. Откройте рот и сосчитайте, сколько у вас во рту зубов на верхней и нижней челюстях. У взрослого человека всего 32 зуба: 16 на верхней челюсти, и 16 – на нижней. Посмотрите внимательно: все ли зубы одинаковые? Нет ли среди них испорченных?

**Молочные зубы.** У маленьких детей первые зубы появляются в возрасте 6 – 8 месяцев. К двум годам у детей появляется 20 зубов. Эти зубы называются молочными. С возраста 6 – 7 лет происходит замена молочных зубов

постоянными. Они более широкие и образуют сплошной ряд. Эти зубы надо беречь. Других зубов больше не вырастет.

**Эмаль.** Зубы покрыты эмалью. Эмаль придает зубам красивый блеск. Эмаль зуба – это самая прочная часть тела. Она предохраняет зубы от повреждений и заболеваний.

**Полезные советы.** Полезно есть сырые твердые овощи – морковь и огурцы и сырые твердые фрукты – яблоки и груши. Они хорошо очищают зубы от прилипших кусочков пищи и укрепляют десна. Лук и чеснок уничтожают гнилостных бактерий в ротовой полости. Свежие овощи, фрукты и ягоды содержат много витаминов, необходимых для организма человека.

### **Полоскание рта.**

Зачем нужно полоскать рот после еды? Во рту из-за остатков пищи, застрявших в зубах, теплоты и влажности создаются благоприятные условия для развития гнилостных бактерий. Микробы размножаются очень быстро. Пища начинает гнить, изо рта плохо пахнет. Чтобы избежать этого, надо после приема пищи полоскать рот. Больные зубы надо лечить.

**Тем: *Болезни. Защитные силы организма. (4ч.) 23 апреля.***

**Теория:** Какие бывают болезни? Как распространяются бактерии и вирусы? Заражение болезнями. Что надо делать, чтобы не заболеть заразной болезнью? Почему надо стараться всегда дышать через нос?

**Практика:** викторина «Болезни. Защитные силы организма». Ребусы.

**Форма контроля:** Опрос. Викторина. Ребусы.

## **Теория**

### **Какие бывают болезни?**

Болезни могут быть заразными и незаразными. Незаразные болезни появляются у человека при плохом питании, отсутствии витаминов в пище, расстройстве внутренних органов. Это болезни, как рахит, цинга, куриная слепота, диабет, гастрит и другие. Эти болезни не передаются от одного человека к другому. Очень опасны заразные болезни. Переносчиками

заразных болезней являются болезнетворные бактерии. Корь, оспа, туберкулез, грипп, дифтерия, холера – все это заразные болезни.

### **Как распространяются бактерии?**

Очень многие бактерии находятся в воздухе, которым мы дышим. Особенно много бактерий в запыленных помещениях. Большое количество бактерий находится в воде рек и озер. Много бактерий в почве. Бактерии могут быть и в пище, если она плохо приготовлена и находится в плохо вымытой посуде. Бактерии есть на всех предметах, с которыми мы соприкасаемся: на ручках дверей, на листах книг, на деньгах. Бактерии могут распространяться с пылью, водой, при соприкосновении могут передаваться от предмета к человеку и от человека к предмету. Бактерии существуют в огромном количестве в окружающем нас мире.

### **Дополнительно:**

Прочитать рассказ и записать ошибки, совершенные школьниками.

### **Воскресенье в лесу**

*(Экологический рассказ)*

За неделю только и было разговоров в классе, что о будущей поездке в лес. В последний момент заболела учительница Наталья Ивановна. Но мы решили все же поехать в лес сами. Дорогу мы уже знали, запаслись продуктами, не забыли и магнитофон.

Веселой музыкой мы оповестили лес - мы прибыли! Дни стояли жаркие, сухие, но в лесу жара не ощущалась. Знакомая дорога привела нас к березовой роще. По дороге нам часто попадались грибы - белые, подберезовики, сыроежки. Вот это урожай! Кто срезал упругие ножки грибов, кто выкручивал их, а кто и вырывал. Все грибы, которые мы не знали, мы сбивали палками.

Привал. Быстро наломали веток и разожгли костер. Заварили в котелке чай, перекусили и пошли дальше. Перед уходом из рощи Петя повыбрасывал банки и полиэтиленовые мешки, сказав: «Микробы все равно их разрушат!» Горящие угли костра подмигивали нам на прощанье. В кустах мы нашли гнездо какой-то птицы. Подержали теплые голубоватые яички и положили их обратно. Солнце все выше поднималось над горизонтом. Становилось все жарче. На лесной опушке мы нашли маленького ежика. Решив, что мать его бросила, взяли его с собой - в школьный живой уголок. Мы уже порядочно устали. В лесу довольно много муравейников. Максим решил нам показать, как добывают муравьиную кислоту. Он настругал палочек и начал ими протыкать весь муравейник. Через несколько минут мы уже с удовольствием обсасывали муравьиные палочки.

Постепенно начали набегать тучи, стало темно, засверкали молнии, загремел гром. Пошел сильный дождь. Но нам было уже не страшно - мы успели добежать до одиноко стоящего дерева и спрятаться под ним.

Оживленные, мы шли на станцию, перепрыгивая лужи. И вдруг поперек проползла змея. «Это гадюка!» - закричала Маша и ударила ее палкой. Мы подошли к неподвижной змее и увидели у нее на затылке два желтых пятнышка. «Это не гадюка, - тихо сказала Маша, - это уж». «Все равно — гадина!» - ответил Петя.

С охапкой луговых цветов мы пошли к станции. Через час поезд уже подходил к окраинам города. Весело прошел день!

# «Экологическая азбука»

## 2 год обучения

*Тема: Болезни. Защитные силы организма. (8ч.) 21, 22 и 24 апреля.*

**Теория:** Какие бывают болезни? Как распространяются бактерии и вирусы? Увеличение. Кто придумал микроскоп? Заражение болезнями. Что надо делать, чтобы не заболеть заразной болезнью? Закаливание.

**Практика:** викторина «Болезни. Защитные силы организма». Ребусы.

**Форма контроля:** Опрос. Викторина. Ребусы.

### Теория

#### Какие бывают болезни?

Болезни могут быть заразными и незаразными. Незаразные болезни появляются у человека при плохом питании, отсутствии витаминов в пище, расстройстве внутренних органов. Это болезни, как рахит, цинга, куриная слепота, диабет, гастрит и другие. Эти болезни не передаются от одного человека к другому. Очень опасны заразные болезни. Переносчиками заразных болезней являются болезнетворные бактерии. Корь, оспа, туберкулез, грипп, дифтерия, холера – все это заразные болезни.

#### Как распространяются бактерии?

Очень многие бактерии находятся в воздухе, которым мы дышим. Особенно много бактерий в запыленных помещениях. Большое количество бактерий находится в воде рек и озер. Много бактерий в почве. Бактерии могут быть и в пище, если она плохо приготовлена и находится в плохо вымытой посуде. Бактерии есть на всех предметах, с которыми мы соприкасаемся: на ручках дверей, на листах книг, на деньгах. Бактерии могут распространяться с пылью, водой, при соприкосновении могут передаваться от предмета к человеку и от человека к предмету. Бактерии существуют в огромном количестве в окружающем нас мире.

**Увеличение.** Глаз человека удивительный орган, видящий далекие и близкие предметы и различающий до 150 оттенков цвета. Но его возможности ограничены. Чтобы видеть очень маленькие или далеко расположенные вещи, люди придумали лупу, подзорную трубу, бинокль и микроскоп, открывший нам микромир!!

**Кто придумал микроскоп?** В 16 веке в Голландии жили два очковых мастера – Захарий Янсен и Иоанн Липерсгей, которые считаются изобретателями подзорной трубы – предтечи телескопа. А уже в 17 веке в его

начале Галилео Галилей предложил вариант сборного «оккиолино», который Джованни Фабер назвал микроскопом.

**Телескоп** – брат микроскопа. Световой микроскоп и все его братья: телескоп, перископ, фотоаппарат, видеокамера, проектор – называются **оптическими приборами**, потому что в них используется преломление лучей света на кривой поверхности линз.

**Как можно увеличить изображение?** Глядя на лупу или очки, можно заметить, что у них не плоские, а искривленные стекла. Именно за счет их кривизны увеличивается или уменьшается изображение.

Время не стоит на месте. **В 20 веке у светового микроскопа появились электронные, сканирующие зондовые и рентгеновские «потомки».**

Микроскоп представляет собой тубус, с одной стороны которого находится окуляр, с другой – объектив.

В самом тубусе находятся несколько увеличительных стекол.

Тубус закреплен на штативе, где находится еще предметный столик и осветительная система или вогнутое зеркало.

Микроскопы нужны для биологических и медицинских исследований, в ювелирном деле и часовой промышленности, в лабораториях, изучающих свойства металлов, и во многих других отраслях науки и промышленности.

Так бы **микроскоп** и остался забавной игрушкой, если бы любознательные испытатели не открыли с его помощью **новый мир**.

**Гениальный галантерейщик.** В 1632 году в городе Делфте в стране Нидерланды родился **Антони ван Левенгук** – основоположник **микроскопии**. Зарабатывал он на жизнь торговлей. Но его страстью было изучение одноклеточных организмов под собственноручно сделанным микроскопом. Это он **впервые описал бактерии и сделал множество важных открытий в микромире!!**

**Открытие Левенгуком** дало возможность **Роберту Коху** доказать, что бактерии являются возбудителями многих болезней. Например – туберкулез вызывают бактерии. За это открытие в 1905 году он был удостоен Нобелевской премии по физиологии и медицине.

Но не только в биологии микроскопы могут рассказать много интересного. **Впервые металл под микроскопом рассмотрел российский ученый Павел Аносов.** Благодаря его работам металлурги узнают, есть ли микротрещины в металле, как в нем расположены зерна и какие присутствуют неметаллические включения.

В **20 веке** благодаря открытию **Райнхольда Руденберга** начался век **электронных микроскопов**, прообраз которых впервые создали Макс Кноль и Эрнст Руска. Их разрешающая способность в тысячу раз больше, чем у светового микроскопа.

Эрнст Руска получил Нобелевскую премию по физике за создание электронного микроскопа.

## **Заражение.**

Для того, чтобы избежать заболевания заразной болезнью, надо знать, как происходит заражение. Все больные заразной болезнью распространяют вокруг себя огромное количество болезнетворных бактерий. Когда человек чихает, то капельки слюны изо рта могут разбрызгиваться на 4-5 метров. При кашле капельки слюны разбрызгиваются еще дальше – 6-8 метров. У больного человека в слюне содержатся болезнетворные бактерии, и он может заразить окружающих при кашле или чихании. Больной человек может заразить других людей при рукопожатии и даже через воздух. Заразные болезни передаются также через вещи, которыми пользовался больной. Такими вещами могут быть одежда, книги, игрушки, полотенце, посуда. Возбудители кори, скарлатины, дифтерии, гриппа, ангины, туберкулеза находятся в слюне и мокроте, которая выделяется при кашле и чихании в воздух. Из воздуха могут они попасть в дыхательные пути другого человека. Возбудители дизентерии, холеры, брюшного тифа и других заразных кишечно-желудочных заболеваний попадают в организм человека вместе с зараженными продуктами питания и водой. Переносчиками возбудителей болезней являются животные. Малярийный комар переносит возбудителей малярии. Платяные вши – переносчики сыпного тифа. Блохи чумных крыс переносят возбудителей очень опасного заболевания – чумы. Мухи переносят на своем теле и лапках возбудителей дизентерии и яйца глистов. Собаки и кошки тоже могут быть переносчиками возбудителей опасных болезней.

## **Что надо делать, чтобы не заболеть заразной болезнью?**

Человек, заболевший заразной болезнью, может заражать окружающих при кашле и чихании, при непосредственном общении и через предметы. Поэтому надо остерегаться заболевшего и стараться не пользоваться его вещами. Обычно заболевшего заразной болезнью человека увозят в больницу. Вещи, которыми он пользовался, и комнату, где он жил, дезинфицируют специальным веществом, которое убивает болезнетворные бактерии. За окружающими больными людьми наблюдает врач. Им делают прививки и дают лекарства, чтобы они тоже не заболели.

## **Закаливание.**

Организм человека способен сам бороться с болезнетворными бактериями. Для этого надо помочь организму вырабатывать невосприимчивость к болезням. Необходимо закаливать свой организм ежедневно. Нельзя закаливаться какое – то время, а потом делать перерыв. Надо выработать план закаливания. Для этого надо посоветоваться с врачом, чтобы определить, что можно делать, а что нельзя. Врач должен проверить состояние сердца. После советов врача можно начинать делать подходящий

комплекс физических упражнений. Хорошо заниматься какими-нибудь видами спорта зимой и летом. Надо бывать на солнце. Лучистая энергия солнца в умеренных дозах полезна. Постепенно надо приучить себя к холоду. Чаще надо принимать водные процедуры: мыться, обтираться, принимать душ, ходить босиком по земле и песку.

# «Юный эколог - исследователь»

## 3 год обучения

**Тема: Здоровый образ жизни. (4 ч.) 20 и 24 апреля.**

**Теория:** Здоровый образ жизни. Культура питания. Культура движения. Культура эмоций. Содержание элементов здорового образа жизни. ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения». Рациональный режим дня. Правила при приготовлении домашних заданий.

**Практика:** Рисунки. Кроссворд. Ребусы.

**Формы контроля и аттестации:** Рисунки. Кроссворд. Ребусы.

### Теория

#### Основы формирования здорового образа жизни детей школьного возраста

*Совокупность гигиенических норм и правил, реализуемых в укладе жизни человека, составляет здоровый образ жизни.*

**Здоровый образ жизни**, как и здоровье, - понятие комплексное, включающее социальные, экономические, биологические, медицинские, этические и психологические аспекты.

Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья.

Здоровый образ жизни как система складывается из трех основных взаимосвязанных и взаимозаменяемых элементов, трех культур: культуры питания, культуры движения и культуры эмоций. Отдельные оздоровительные методы и процедуры не дают желательного и стабильного улучшения здоровья, потому что не затрагивают целостную психосоматическую структуру человека. Еще Сократ говорил, что "тело не более отдельно и независимо от души".

**Культура питания.** В здоровом образе жизни питание является определяющим, системообразующим, т.к. оказывает положительное влияние и на двигательную активность, и на эмоциональную устойчивость. При

правильном питании пища наилучшим образом соответствует естественным технологиям усвоения пищевых веществ, выработавшимся в ходе эволюции.

Натуральная растительная пища (овощи, фрукты, зернобобовые, зерновые, орехи, семечки, мед) в полной мере соответствует этим требованиям, а животную пищу следует отнести к аварийной.

**Культура движения.** Оздоровительным эффектом обладают только аэробные физические упражнения (ходьба, бег трусцой, плавание, катание на лыжах, работа на садово-огородном участке и т.д.) в природных условиях. Они включают в себя солнечные и воздушные ванны, очищающие и закаливающие водные процедуры.

**Культура эмоций.** Отрицательные эмоции (зависть, страх и др.) обладают огромной разрушительной силой, положительные эмоции (смех, радость, любовь, чувство благодарности) сохраняют здоровье, способствуют успеху.

**Содержание элементов здорового образа жизни:**

Рациональный труд и отдых.

Физическая активность и физическая культура.

Рациональное размещение.

Культура питания и водопотребления.

Предупреждение вредных привычек и борьба с ними.

Индивидуальная профилактика заболеваний.

Процесс формирования здорового образа жизни — не кратковременное мероприятие, а широкое общественное явление, развитие и стимулирование которого являются одной из функций государства и его институтов, в силу своей масштабности требующей существенного внимания и затрат.

Здоровый образ жизни — поведение, стиль жизни, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья данной популяции. Здоровый образ жизни рассматривается не только как медицинская, но и как социально-экономическая категория, зависящая от развития производства и производственных отношений. Здоровый образ жизни связан с выбором личностью позитивного в отношении здоровья стиля жизни, что предполагает высокий уровень гигиенической культуры отдельных социальных групп и общества в целом.

К гигиенически рациональным формам поведения относится поведение, способствующее повышению защитных свойств организма, а также поведение, направленное на борьбу с вредными привычками, влияющими на здоровье. Поведение, способствующее повышению защитных свойств

организма, включает в себя: оптимальный режим различных видов деятельности и отдыха, рациональное питание, оптимальную двигательную активность, физическую культуру, закаливание, соблюдение правил личной гигиены, медицинскую активность и динамическое слежение за собственным здоровьем, позитивное экологическое поведение.

К числу так называемых вредных привычек относятся: курение, употребление алкоголя, наркотических и токсических веществ.

Здоровый образ жизни детей во многом определяется образом жизни родителей, среды в которой растет и воспитывается ребенок.

Воспитание высокой санитарной культуры населения – одна из составных частей здорового образа жизни – дело государственной важности.

Основными средствами формирования у населения гигиенического сознания, понятий здорового образа жизни являются пропаганда, просвещение и обучение.

В формировании санитарной культуры ведущая роль принадлежит комплексу мероприятий по гигиеническому воспитанию и обучению, что закреплено в законодательном порядке, ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».

### **Рациональный режим дня**

Рациональный режим дня – это последовательное и четкое чередование различных видов деятельности и отдыха в течение суток.

Рационально составленный режим предусматривает достаточное время для ночного сна, прогулок, занятий, приема пищи, выполнения домашних заданий, занятий в кружках и спортивных секциях и свободного времени для игр.

Соблюдение режима дня – один из важнейших факторов сохранения здоровья. Несоблюдение режима дня является причиной перенапряжения и утомления. Специалисты рекомендуют соблюдать режим дня, для школьников разных возрастов режимы дня отличаются.

Спокойный сон – важнейший фактор не только физического, но и психического здоровья человека, поэтому очень важно не сокращать время сна. Недосыпание нарушает процесс восстановления нормального состояния нервной системы и может явиться одной из причин возникновения неврозов. Чередование бодрствования и сна способствует нормальной психической деятельности.

Рекомендуемое время ночного сна для детей старшего дошкольного возраста – 10 – 11 часов. Для учащихся 1 - 2 классов – 10 часов. Для старшеклассников – 8 - 9 часов.

Чтобы быстро и крепко засыпать, детям необходимо иметь достаточную физическую активность в течение дня и пребывание на свежем воздухе.

**При приготовлении домашних заданий необходимо соблюдать ряд правил:**

1. После обеда необходим отдых продолжительностью не менее одного часа. Лучше всего, если это время дети проводят на свежем воздухе. Многие школьники садятся за выполнение домашних заданий сразу после обеда, не отдохнув, в результате эффективность работы значительно снижается.

2. Начинать приготовление уроков нужно с предметов средней сложности.

3. Для сохранения работоспособности и эффективной работы следует делать 10 – 15 – минутные перерывы через 30 минут, лучше физкультминутки.

4. После выполнения заданий по предметам, не представляющим особой трудности, можно переходить к наиболее сложным.

5. Заканчивать выполнение домашних заданий лучше легкими заданиями.

6. не использовать черновики. Все домашние задания выполнять сразу в тетрадях. Чтобы избежать ошибок, можно предварительно проговорить написание слова с трудными орфограммами. Черновики можно использовать только для выполнения арифметических расчетов.

7. Оптимальным для приготовления домашних заданий является время с 15 до 17 часов.

Важно, чтобы режим дня предусматривал свободное время – для занятий по интересам, занятий в кружках или спортивных секциях.

Одним из важных компонентов рационального режима дня, является достаточная двигательная активность на свежем воздухе. В любое время года должны быть прогулки. Для нормального роста и развития необходим оптимальный режим двигательной нагрузки, в том числе свободное активное движение на свежем воздухе.

Как сделать прогулку не только полезной, но и интересной? Достаточно организовать подвижные игры на детской площадке: игры с мячом и скакалкой, классики, разнообразные народные игры.

### **Закаливание.**

Организм человека способен сам бороться с болезнетворными бактериями. Для этого надо помочь организму вырабатывать невосприимчивость к болезням. Необходимо закаливать свой организм ежедневно. Нельзя закаливаться какое – то время, а потом делать перерыв. Надо выработать план закаливания. Для этого надо посоветоваться с врачом, чтобы определить, что можно делать, а что нельзя. Врач должен проверить состояние сердца. После советов врача можно начинать делать подходящий комплекс физических упражнений. Хорошо заниматься какими-нибудь видами спорта зимой и летом. Надо бывать на солнце. Лучистая энергия солнца в умеренных дозах полезна. Постепенно надо приучить себя к холоду. Чаще надо принимать водные процедуры: мыться, обтираться, принимать душ, ходить босиком по земле и песку.

# **ЭКОЛОГИЯ ЖИВОТНЫХ И ЧЕЛОВЕКА»**

## **2 год обучения**

**Тема: Здоровый образ жизни. (4 ч.) 23 апреля.**

**Теория:** Здоровый образ жизни. Культура питания. Культура движения. Культура эмоций. Содержание элементов здорового образа жизни. ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения». Рациональный режим дня. Правила при приготовлении домашних заданий.

**Практика:** Рисунки. Кроссворд. Ребусы.

**Формы контроля и аттестации:** Рисунки. Кроссворд. Ребусы.

### **Теория**

#### **Основы формирования здорового образа жизни детей школьного возраста**

*Совокупность гигиенических норм и правил, реализуемых в укладе жизни человека, составляет здоровый образ жизни.*

**Здоровый образ жизни**, как и здоровье, - понятие комплексное, включающее социальные, экономические, биологические, медицинские, этические и психологические аспекты.

Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья.

Здоровый образ жизни как система складывается из трех основных взаимосвязанных и взаимозаменяемых элементов, трех культур: культуры питания, культуры движения и культуры эмоций. Отдельные оздоровительные методы и процедуры не дают желательного и стабильного улучшения здоровья, потому что не затрагивают целостную психосоматическую структуру человека. Еще Сократ говорил, что "тело не более отдельно и независимо от души".

**Культура питания.** В здоровом образе жизни питание является определяющим, системообразующим, т.к. оказывает положительное влияние и на двигательную активность, и на эмоциональную устойчивость. При

правильном питании пища наилучшим образом соответствует естественным технологиям усвоения пищевых веществ, выработавшимся в ходе эволюции.

Натуральная растительная пища (овощи, фрукты, зернобобовые, зерновые, орехи, семечки, мед) в полной мере соответствует этим требованиям, а животную пищу следует отнести к аварийной.

**Культура движения.** Оздоровительным эффектом обладают только аэробные физические упражнения (ходьба, бег трусцой, плавание, катание на лыжах, работа на садово-огородном участке и т.д.) в природных условиях. Они включают в себя солнечные и воздушные ванны, очищающие и закаливающие водные процедуры.

**Культура эмоций.** Отрицательные эмоции (зависть, страх и др.) обладают огромной разрушительной силой, положительные эмоции (смех, радость, любовь, чувство благодарности) сохраняют здоровье, способствуют успеху.

**Содержание элементов здорового образа жизни:**

Рациональный труд и отдых.

Физическая активность и физическая культура.

Рациональное размещение.

Культура питания и водопотребления.

Предупреждение вредных привычек и борьба с ними.

Индивидуальная профилактика заболеваний.

Процесс формирования здорового образа жизни — не кратковременное мероприятие, а широкое общественное явление, развитие и стимулирование которого являются одной из функций государства и его институтов, в силу своей масштабности требующей существенного внимания и затрат.

Здоровый образ жизни – поведение, стиль жизни, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья данной популяции. Здоровый образ жизни рассматривается не только как медицинская, но и как социально-экономическая категория, зависящая от развития производства и производственных отношений. Здоровый образ жизни связан с выбором личностью позитивного в отношении здоровья стиля жизни, что предполагает высокий уровень гигиенической культуры отдельных социальных групп и общества в целом.

К гигиенически рациональным формам поведения относится поведение, способствующее повышению защитных свойств организма, а также поведение, направленное на борьбу с вредными привычками, влияющими на здоровье. Поведение, способствующее повышению защитных свойств

организма, включает в себя: оптимальный режим различных видов деятельности и отдыха, рациональное питание, оптимальную двигательную активность, физическую культуру, закаливание, соблюдение правил личной гигиены, медицинскую активность и динамическое слежение за собственным здоровьем, позитивное экологическое поведение.

К числу так называемых вредных привычек относятся: курение, употребление алкоголя, наркотических и токсических веществ.

Здоровый образ жизни детей во многом определяется образом жизни родителей, среды в которой растет и воспитывается ребенок.

Воспитание высокой санитарной культуры населения – одна из составных частей здорового образа жизни – дело государственной важности.

Основными средствами формирования у населения гигиенического сознания, понятий здорового образа жизни являются пропаганда, просвещение и обучение.

В формировании санитарной культуры ведущая роль принадлежит комплексу мероприятий по гигиеническому воспитанию и обучению, что закреплено в законодательном порядке, ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».

### **Рациональный режим дня**

Рациональный режим дня – это последовательное и четкое чередование различных видов деятельности и отдыха в течение суток.

Рационально составленный режим предусматривает достаточное время для ночного сна, прогулок, занятий, приема пищи, выполнения домашних заданий, занятий в кружках и спортивных секциях и свободного времени для игр.

Соблюдение режима дня – один из важнейших факторов сохранения здоровья. Несоблюдение режима дня является причиной перенапряжения и утомления. Специалисты рекомендуют соблюдать режим дня, для школьников разных возрастов режимы дня отличаются.

Спокойный сон – важнейший фактор не только физического, но и психического здоровья человека, поэтому очень важно не сокращать время сна. Недосыпание нарушает процесс восстановления нормального состояния нервной системы и может явиться одной из причин возникновения неврозов. Чередование бодрствования и сна способствует нормальной психической деятельности.

Рекомендуемое время ночного сна для детей старшего дошкольного возраста – 10 – 11 часов. Для учащихся 1 - 2 классов – 10 часов. Для старшеклассников – 8 - 9 часов.

Чтобы быстро и крепко засыпать, детям необходимо иметь достаточную физическую активность в течение дня и пребывание на свежем воздухе.

**При приготовлении домашних заданий необходимо соблюдать ряд правил:**

1. После обеда необходим отдых продолжительностью не менее одного часа. Лучше всего, если это время дети проводят на свежем воздухе. Многие школьники садятся за выполнение домашних заданий сразу после обеда, не отдохнув, в результате эффективность работы значительно снижается.

2. Начинать приготовление уроков нужно с предметов средней сложности.

3. Для сохранения работоспособности и эффективной работы следует делать 10 – 15 – минутные перерывы через 30 минут, лучше физкультминутки.

4. После выполнения заданий по предметам, не представляющим особой трудности, можно переходить к наиболее сложным.

5. Заканчивать выполнение домашних заданий лучше легкими заданиями.

6. не использовать черновики. Все домашние задания выполнять сразу в тетрадях. Чтобы избежать ошибок, можно предварительно проговорить написание слова с трудными орфограммами. Черновики можно использовать только для выполнения арифметических расчетов.

7. Оптимальным для приготовления домашних заданий является время с 15 до 17 часов.

Важно, чтобы режим дня предусматривал свободное время – для занятий по интересам, занятий в кружках или спортивных секциях.

Одним из важных компонентов рационального режима дня, является достаточная двигательная активность на свежем воздухе. В любое время года должны быть прогулки. Для нормального роста и развития необходим оптимальный режим двигательной нагрузки, в том числе свободное активное движение на свежем воздухе.

Как сделать прогулку не только полезной, но и интересной? Достаточно организовать подвижные игры на детской площадке: игры с мячом и скакалкой, классики, разнообразные народные игры.

### **Закаливание.**

Организм человека способен сам бороться с болезнетворными бактериями. Для этого надо помочь организму вырабатывать невосприимчивость к болезням. Необходимо закаливать свой организм ежедневно. Нельзя закаливаться какое – то время, а потом делать перерыв. Надо выработать план закаливания. Для этого надо посоветоваться с врачом, чтобы определить, что можно делать, а что нельзя. Врач должен проверить состояние сердца. После советов врача можно начинать делать подходящий комплекс физических упражнений. Хорошо заниматься какими–нибудь видами спорта зимой и летом. Надо бывать на солнце. Лучистая энергия солнца в умеренных дозах полезна. Постепенно надо приучить себя к холоду. Чаще надо принимать водные процедуры: мыться, обтираться, принимать душ, ходить босиком по земле и песку.

**Тема: Экологический образ жизни. (4 ч.) 24 апреля.**

**Теория:** Экологический образ жизни. Содержание элементов экологического образа жизни. Экологическое питания. Экотранспорт. Экоофис.

**Практика:** Рисунки. Кроссворд. Ребусы.

**Формы контроля и аттестации:** Рисунки. Кроссворд. Ребусы.

## Теория

### Основы формирования экологического образа жизни

*Совокупность экологических, юридических, этических, гигиенических норм и правил, реализуемых в укладе жизни человека, составляет экологический образ жизни.*

**Экологический образ жизни** - понятие комплексное, включающее экологические, юридические, социальные, экономические, биологические, медицинские, этические и психологические аспекты.

#### Содержание элементов здорового образа жизни:

Экологическое питание.

Экотранспорт.

Экологическое право.

Эковолонтерство.

Экологическое отношение к животным.

Экоофис.

Экожилье.

Экопраздники.

Экосумки.

Эковозраст.

Экологическая косметика.

Экологическая бытовая химия.

Экологическое искусство.

Экологическое воспитание.

Процесс формирования экологического образа жизни — не кратковременное мероприятие, а широкое общественное явление, развитие и стимулирование которого являются одной из функций государства и его институтов, в силу своей масштабности требующей существенного внимания и затрат.

#### **Экологическое питание.**

Экологическое питание включает в себя ряд аспектов. Это, прежде всего, использование экологически чистых продуктов питания. Старайтесь приобретать продукты питания местного производства, чтобы избежать затрат на транспортную доставку, учитывая вредное воздействие автотранспорта на окружающую среду. При выращивание овощей и

фруктов, ограничьте использование различных химических веществ для уничтожения насекомых, вредителей и сорняков, а также использование удобрений. Помните, что чрезмерное использование ядохимикатов и удобрений вредит природе, кроме того накопление этих веществ в овощах и фруктах может привести к отравлению организма человека.

В целом, необходимо помнить, что для экологического питания необходимо соблюдать правила рационального питания и все требования к приему пищи при здоровом образе жизни.

### **Экотранспорт.**

Помните, что использование автотранспорта для передвижения людей, это не только приятное время в пути, но и вред для природы, так как выхлопные газы и вредные вещества, поступающие в окружающую среду при сгорании топлива, наносят экологический вред природе. Доказано, что вблизи автомобильных дорог на расстоянии 10 – 15 метров в траве, грибах накапливаются тяжелые металлы, особенно свинец. Выхлопные газы загрязняют воздух городов и населенных пунктов. Особенно страдают зеленые насаждения и птицы. Люди заболевают различными аллергическими заболеваниями и в первую очередь поражаются органы дыхания людей. Дети страдают в большей степени, особенно в крупных городах от загрязнения воздуха выхлопными газами.

Если ваш автомобиль не передвигается, то необходимо отключать двигатель.

Собираетесь в путешествие или в дальнюю прогулку, договоритесь с родственниками и соседями вместе передвигаться на одном автомобиле.

Собираетесь передвигаться на очень большие расстояния, пользуйтесь железнодорожным транспортом, а не самолетами.

Начните пользоваться велосипедами, самокатами, электромобилями. Заправляйте автомобиль бензином, соответствующим экостандартам.

Не мойте свой автомобиль в реках и водоемах. Помните, что водные экосистемы очень страдают от внешнего воздействия при попадании загрязненных вод.

### **Экоофис.**

Экоофис в современных условиях это, как правило, помещения, в которых используется большое количество оборудования и специальной техники, а также бумага, канцтовары и др.

Старайтесь использовать оборудование, которое может работать в режиме энергосбережения. Специальную технику не обязательно выкидывать и уничтожать, если в вашем офисе приобрели новую. Старое оборудование и технику можно использовать повторно или предложить использовать нуждающимся организациям или людям. Так вы продлите «жизнь» офисной технике и оборудованию. Реализовать использованную технику или оборудование можно через специальные сайты в интернете.

В офисах использовать необходимо электронный оборот оформления документации, так вы сэкономите бумагу. Если же использование бумаги необходимо, то старайтесь использовать бумагу с двух сторон.

В офисах необходимо делать зеленые зоны, в которых должны быть комнатные и декоративные растения.

В офисах необходимо использовать питьевую воду для питья сотрудников.

Мытье полов и поверхностей должно осуществляться с использованием специальных разрешенных средств для обеззараживания поверхностей, тем самым сохранится здоровье сотрудников, особенно во время пандемии коронавирусной инфекции.