

ТВОРЧЕСКОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ: «ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ АЗБУКА»

РУКОВОДИТЕЛЬ: к.б.н. ИВАНОВА ИРИНА ЮРЬЕВНА

Телефон: 89226249726

Тема: Полезные и вредные привычки. 1 марта

Теория: Полезные и вредные привычки. Почему говорят, что человек приобретает привычки? Какие бывают привычки?

Практика: работа самостоятельная с энциклопедическими словарями. Викторина. Рисунки.

Форма контроля: Викторина. Рисунки.

Теория

Почему говорят, что человек приобретает привычки? Потому что привычки – это способ поведения, который мы приобретаем сами. Когда мы совершаем регулярно какое-то действие, например, делаем зарядку по утрам, это становится привычкой, то есть потребностью выполнять это действие снова и снова.

Какие бывают привычки? Привычки бывают полезными и вредными. Полезные привычки – утренняя зарядка, поддержание порядка, чистить зубы и другие. Вредные привычки – грызть ногти, ковырять в носу, переедать и другие.

Полезные привычки позволяют беречь здоровье. Сохранить здоровье поможет выполнение несложных правил. Старайся всегда высыпаться, вот сколько ребенку необходимо спать в сутки: 3-6 лет – 11-13 часов. В 7-8 лет – 10-12 часов. В 9-13 лет – 9-11 часов.

Полезная привычка – ложиться спать вовремя и в одно то же время каждый день.

Не переедай – это тоже полезная привычка. Переедание способно расстроить пищеварительную систему организма, а с ней и все остальные, включая иммунитет.

Посещение спортивной секции и регулярные занятия спортом – это тоже полезные привычки. Это не только обеспечит отличные оценки по физкультуре в школе, но сделает человека сильным, ловким и здоровым.

Соблюдение режима дня – полезная и важная привычка.

Прогулки на свежем воздухе, солнечные ванны, закаливание организма – полезные привычки.

Полезная привычка – соблюдать типовой режим питания школьника.
Завтрак дома – 7.30 – 8.00

Горячий завтрак в школе – 11.00 – 11.30.

Обед дома – 14.00 – 14.30.

Полдник – 16.30 – 17.00.

Ужин – 19.00 – 19.30.

Помните пословицы! Кто не умерен в еде, враг себе.

Когда я ем, я глух и нем.

Тема: Экологический проект «ЗОЖ и Экологический образ жизни»

Теория: Экологический проект «ЗОЖ и Экологический образ жизни»

ЗОЖ: Закаливание. Полезные и вредные привычки.

Экологический образ жизни. Эоклимат и микроклимат.

Практика: работа самостоятельная с энциклопедическими словарями.

Викторина. Рисунки.

Форма контроля: Викторина. Рисунки.

Теория

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 видами спорта зимой и летом. Надо бывать на солнце. Лучистая энергия солнца в умеренных дозах полезна. Постепенно надо приучить себя к холоду. Чаше надо принимать водные процедуры: мыться, обтираться, принимать душ, ходить босиком по земле и песку.

Закаливание воздухом. Воздушные ванны лучше начинать принимать при температуре не ниже 20°C . Они тем эффективнее, чем большая поверхность кожи обнажена и соприкасается с воздухом. Для детей продолжительность первой процедуры 5 – 10 минут. Каждый день они могут удлиняться на 5 – 10 минут и доводится до 1,5 – 2 часов.

Летом воздушные ванны можно сочетать с купанием или обливанием холодной водой. При приеме воздушных ванн следует сочетать их с активными движениями. Это намного повышает их закаливающий эффект.

Экоклимат и микроклимат

Каждое местообитание характеризуется определенным экологическим климатом – экоклиматом, то есть климатом приземного слоя атмосферы.

Для того чтобы выяснить влияние климатических факторов на организм, только метеорологических данных бывает недостаточно. Хорошо известно, что поверхности предметов, обращенные к солнцу, всегда нагреваются и теплее, чем воздух над ними, что холодный воздух по ночам скапливается в понижениях местности. В связи с этим различные местообитания организмов отличаются температурным и световым режимом, режимом влажности.

Большое влияние на климатические факторы оказывает растительность. Под пологом леса влажность воздуха всегда выше, а колебания температуры

меньше, чем на полянах. Различен и световой режим этих мест. Поэтому говорят о фитоклимате.

Есть еще и микроклимат. Температура южной стороны ствола дерева может быть на 10 – 15 °С выше температуры его северной стороны. А это может сильно сказываться на развитии личинок насекомых, живущих под корой этого дерева.

Четких различий между эоклиматом и микроклиматом нет. Считается, что эоклимат – это климат относительно больших территорий, а микроклимат – климат отдельных небольших участков.

Особые микроклиматические условия создают не только растения, но и животные и человек.

Влияние на здоровье человека метеорологических факторов

Метеорологические факторы могут оказывать на здоровье человека отрицательное воздействие и более того могут быть опасными для здоровья людей.