

Конспект занятия

2020-2021 учебный год

Творческое объединение «Удивительное рядом»

первый год обучения

Руководитель Ильчук Людмила Николаевна.

Занятие №

11.01.2021.

Тема: Зависимость здоровья человека от здоровья природы в целом и от здоровья Земли.
Может ли Земля болеть?

Цель: формирование бережного отношения обучающихся к своему здоровью и здоровью планеты.

Образовательные:

- прививать любовь к природе, добиваться усвоения того, что в природе все взаимосвязано;
- формировать экологическое сознание и чувство уважения к планете Земля;

Воспитательные:

- воспитывать активных граждан, готовых сохранять и защищать природу,
 - воспитывать у учащихся стремление к распространению экологических знаний и личному участию в практических делах по защите окружающей среды;
- Воспитывать бережное отношение к природе, ответственность и заботу за свое здоровье.

Коррекционно- развивающие:

- развивать познавательный интерес, бережное отношение и любовь к окружающему миру.

Ход занятия

Какие вы знаете выражения, связанные со словом *здоровье*?

- «Здоровье не купишь, его разум дарит».
 - «Здоровому врач не надобен».
 - «Болен – лечись, а здоров – берегись».
 - Береги здоровье смолоду
 - «Здоровье всего дороже.
 - Здоровье потеряешь- всё потеряешь»
- Быть здоровым – это желание и стремление каждого. Сохранение и*



поддержание здоровье помогает человеку вести полноценный образ жизни, добиваться успехов в учёбе и труде.

-- Как природа влияет на здоровье человека?

В природе много докторов, которые дают здоровье ежедневно, бескорыстно и всем без выбора.

Кто же это?. Сейчас мы узнаем?

- Почему вы идёте гулять на улицу, а не сидите дома ?

(Нужен свежий воздух). Вот он первый доктор.

-- Какое значение для здоровья человека имеет воздух и растения? (рассказ Какие вы знаете выражения, связанные со словом *здоровье*?).

- «Здоровье не купишь, его разум дарит».
- «Здоровому врач не надобен».
- «Болен – лечись, а здоров – берегись».
- Береги здоровье смолоду
- «Здоровье всего дороже.
- Здоровье потеряешь- всё потеряешь»

Быть здоровым – это желание и стремление каждого. Сохранение и поддержание здоровье помогает человеку вести полноценный образ жизни, добиваться успехов в учёбе и труде.

-- Как природа влияет на здоровье человека?

В природе много докторов, которые дают здоровье ежедневно, бескорыстно и всем без выбора.

Кто же это?. Сейчас мы узнаем?

- Почему вы идёте гулять на улицу, а не сидите дома ?

(Нужен свежий воздух). Вот он первый доктор.

-- Какое значение для здоровья человека имеет воздух и растения? (рассказ детей).

1. В любое время года: в выходные дни, в каникулы, во время отпуска миллионы людей отправляются в лес, на луг, к морю. Отдых в природе снимает усталость, восстанавливает силы и бодрость, создаёт хорошее настроение.

2. Все растения – настоящая фабрика чистого воздуха. Не было бы растений, не было бы жизни. Для людей и животных необходим кислород. При дыхании живые существа поглощают его из воздуха, а выдыхают углекислый газ.

3. После душных городских улиц, дыхание в природе приносит радость, восторг, удивление, заставляет быть добрее и ласковее, укрепляет наши силы, здоровье. При закаливании воздухом человек меньше болеет простудными заболеваниями

– Роль солнца в укреплении человеческого организма? Солнце и воздух, укрепляет наш организм Если человек долгое время без солнечного света, он быстро утомляется, плохо себя чувствует, у него могут развиваться опасные болезни. Солнечные лучи укрепляют защитные силы организма, а значит, и здоровье человека.

Отгадывания ребусов о воде



– А без какого доктора засохли бы деревья, кусты и мы не смогли бы жить?

– Почему вода полезна для здоровья? Вода – это жизнь.. Вода – составная часть нашего питания. На одного человека нужно 250 литров воды в сутки. Она оказывает благоприятное влияние на все органы человека, особенно на нервную систему. Вода широко используется для закаливания организма.

Как видите, не случайна пословица: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».

Где можно встретить этих докторов? (В природе)

Удивительное свойство природы.- Это её красота. Многообразие звуков, красок, форм природы. И это вызывает у нас радость, восторг, удивление, заставляет быть добрее и ласковее, укрепляет наши силы, здоровье. Поэтому удивляйтесь и радуйтесь солнышку, пестрокрылой бабочке, хрустальному роднику и маленьком цветку. (слайд)

Но не только природа оказывает влияние на здоровье человека, порой и человек нарушает законы природы, тем самым плохо влияет на здоровье.

Игра «Если я приду в лесок»

Сейчас мы проверим, как вы знаете правила поведения в лесу.

Для этого поиграем с вами в игру «Если я приду в лесок». Я буду говорить вам свои действия, а вы отвечать, если я буду поступать хорошо, говорим "да", если плохо, то все вместе кричим "нет"!

Если я приду в лесок
И сорву ромашку? (нет)
Если съем я пирожок
И выброшу бумажку? (нет)
Если хлебушка кусок
На пеньке оставлю? (да)
Если ветку подвяжу,
Кольшечек подставлю? (да)
Человек – часть природы.

Если разведу костер,
А тушить не буду? (нет)
Если сильно насорю
И убрать забуду. (нет)
Если мусор уберу,
Банку закопаю? (да)
Я люблю свою природу,
Я ей помогаю! (да)

. Только вот беда: не всегда люди понимают, что охраняя природу –они сохраняют своё здоровье..

Опасная (Экстремальная) ситуация- это ситуация, которая угрожает жизни, здоровью человека, его имуществу или природной среде.

Из средств массовой информации известно немало случаев, когда человек оказывается один на один с природой и свою жизнедеятельность ему необходимо поддерживать самому, без посторонней помощи.

Какие знания и умения потребуются, чтобы выжить в опасных ситуациях?

- устроить ночлег и укрытие от непогоды,
 - добыть питьевую воду,
 - обеспечить себя пищей,
 - уметь ориентироваться на местности и двигаться в нужном направлении,
 - а при необходимости подавать сигнал бедствия.
- Какие временные укрытия можно построить из подручных средств?
(навес, заслон, шалаш, снежная пещера, снежная траншея).
- Умение добыть огонь и развести костер увеличивает шансы человека на выживание.
- Для чего необходим костер?



– для обогрева, сушки одежды, приготовления пищи, подачи сигналов бедствия, отпугивания зверей, комаров).

- А что делать, если нет спичек или зажигалки?

Огонь добывать при помощи огнива, кремня и трута; в качестве трута можно использовать: сухой мох, мелко раздробленную кору. В качестве кремня может служить твердый камень, огнива (или кресала) – лезвие ножа или любой стальной предмет. Камень следует держать как можно ближе к труту, ударяя кресалом так, чтобы искры падали на середину трута, когда трут начнет потихоньку тлеть, нужно раздуть это тление до появления огня. В солнечный день можно добывать огонь с помощью увеличительного стекла. В качестве увеличительного стекла можно использовать линзу фотоаппарата, выпуклую линзу бинокля или фонарика.

- Какое еще одно условие для поддержания жизни вы знаете?

– вода.

Опыт очистки воды

- Ребята, можно ли использовать для питья воду из водоемов?

– природную воду, кроме родниковой и воды из высокогорных чистых ручьев, перед употреблением необходимо очистить и прокипятить. Воду можно продезинфицировать марганцовкой, сделав бледно-розовый раствор и выдержав его в течение часа; можно использовать 5-ти процентную спиртовую йодную настойку 2-3 капли йода на 1 литр воды, хорошо перемешать и дать отстояться в течение одного часа.

- А что делать, если по близости нет источника воды, как ее можно добыть?

– можно получить воду, если на ветку листовенного дерева надеть полиэтиленовый мешок, положив в него камешек и туго завязав его у основания. Через некоторое время на внутренней стороне пленки появятся капли влаги, которые будут стекать на дно пакета. Можно пить утреннюю росу. Для этого надо с вечера уложить кучу мелких камней (гальки) на брезент и к утру на нем соберется вода.

- Что еще необходимо человеку для поддержания сил? (пища).

- Что можно употреблять в пищу?

– Растительная пища тоже способна в течение длительного времени поддерживать жизнедеятельность человека. – малина, смородина, черника, брусника, клюква, земляника. Съедобны молодые побеги тростника, внутренний слой коры молодых деревьев, почки березы, липы.

- Какие правила безопасности необходимо при этом соблюдать?

– никогда не есть незнакомые ягоды, грибы и растения, не употреблять в пищу растения, выделяющие на изломе белый «молочный» сок, а также ягоды и грибы с неприятным запахом.

- Что еще необходимо знать и уметь в ситуации вынужденной автономии?

– правильно подавать сигналы бедствия.

- Вы знаете, как можно подавать сигнал?



– средством сигнализации может служить яркая одежда, Международные сигналы можно вытаптывать на снегу или выкладывать из веток деревьев, камней.

дымовыми сигнальными кострами. Дыма будет больше, если в костер добавить свежую траву или сырой мох. Ночью для сигнализации используют электрический фонарь или яркий костер.

Игра «Найди ошибку»

Найди в тексте ошибочно вписанные слова, подчеркните их, замените их на правильные. Место для костра. Костер необходим для приготовления жилища, сушки одежды, освещения, отпугивания насекомых и зверей. Чтобы развести костер, нужны спички, дрова, песок. Для надежности можно обложить костер рюкзаками. Не разводите костер возле стройных деревьев, они могут загореться. Для заготовки дров обязательно иметь пилу, топор и рюкзак. В лесу всегда достаточно сухостоя и валежника. Игра:

«Блицтурнир».

- А теперь, используя полученные знания и текст памятки, решите ситуационную задачу. Карточка. Группа туристов из пяти человек попала в экстремальную ситуацию. У одного из туристов подвернулась нога, у другого поднялась температура. Оба пострадавших самостоятельно двигаться не могут. Помощь может прибыть не ранее, через 2-3 дня. До ближайшего населенного пункта около двухсот километров. Палатки нет. Подумайте и ответьте:

- Какое решение вам надо принять ?

- – остаться на месте до прибытия спасателей.
- Организовать сооружение временного укрытия, разведения костра, приготовление пищи,
- подготовить сигнальные костры.

- Итак, что должен уметь человек для обеспечения безопасности в условиях автономного существования?

Чтобы обеспечить свою безопасность в природной среде:

- необходимо уметь ориентироваться на местности и двигаться по маршруту в заданном направлении ,
- Сооружать из подручных средств временное укрытие от ветра, дождя, снега;
- обеспечить себя питьевой водой,
- разводить костер, готовить на нем пищу, применять сигналы бедствия.
- Необходимо также знать, какие ягоды, растения и грибы можно использовать в пищу.

Подведение итога

«Как поступишь ты?». –

1. В лес с собой надо брать:

-компас

-глобус

2. Костёр надо разводить:

- на поляне

- под деревом

3. Ветки для костра надо:

- ломать с живых деревьев

- подбирать с земли

4. Прежде чем уйти, костёр надо

- залить водой

- засыпать торфом

5. Мусор надо:

- взять с собой

- оставить в лесу

6. Что не разлагается в почве:

- полиэтилен

- бумага

- угли

7. Грибы надо есть:

- жареными

- сырыми

8. Увидев ежика, надо:

- взять его домой

- пройти мимо

9. Как собирать в лесу ягоды:
- срывать веточки с большим количеством ягод
- рвать по одной только спелые ягоды
10. Увидев гнездо в траве, надо:

- пройти мимо
- поглажу, покормлю птенцов

Вывод:

О каких трёх факторах вы узнали?

А ещё что нового вы узнали ?

Я думаю, вы сможете правильно поступать в опасных ситуациях

Наше здоровье зависит напрямую от природы. .

Ведь от чего зависит трудоспособность человека и продолжительность жизни? От воздуха , которым мы дышим, от еды, от среды в которой живём

11. Обнаружив в дупле лесные орехи, грибы, надо:

- съесть их
- не трогать

12. В лесу надо:

- слушать громкую музыку
- вести себя тихо и сдержанно



