

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Заларинская средняя общеобразовательная школа № 1

Доклад

ФОРМИРОВАНИЕ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

Автор-составитель:
Шалаева С.В.,
учитель начальных
классов

р.п. Залари

Мир, окружающий ребенка – это, прежде всего мир природы, с безграничным богатством явлений, с неисчерпаемой красотой.

Так как проблемы экологии в последние годы выдвигаются на первый план, то необходимо углублять знания детей в этой области. Приобщать детей к экологической культуре необходимо с детства.

Интерес к вопросам обучения и воспитания экологии обусловлен еще и тем, что экология - интересная и полезная наука о защите природы, которая дает возможность детям узнать как можно больше о природе родного края, воспитывать у них любовь к растениям и животным. Ничего не изменится в лучшую сторону, пока мы не вложим в душу наших детей любовь и заботу о природе, а в их головы - экологическое сознание.

На занятиях кружка по защите окружающей среды, мы делаем первый шаг к познанию того, что находится вокруг ребенка, а работа в группах и творческих делах позволяет понять, зачем нам нужна природа и, что только сообща мы можем сохранить ее для будущего. Ребенок должен понять, какую он может оказать помощь в защите окружающей его природы, какие этапы экологического становления он должен пройти, чтобы не навредить, а только помогать в развитии этой красоты. Дети учатся наблюдать за изменениями, происходящими в природе и делать выводы. Занимаясь в кружке, дети обогащают свой запас знаний новыми знаниями о природных явлениях. Это воспитывает у них любознательность, бережное отношение к природе, желание знать больше. При изучении тем, предусмотренных кружком, развивается мышление, память, воображение. При выполнении проекта «Экологическая безопасность» ребята обсуждали и выявляли основные экологические проблемы и высказывали свои предложения по решению этих проблем. Среда, в которой живёт человечество, - это часть земной природы. Взаимодействуя с ней, человек неизбежно изменяет её, к сожалению, чаще негативно, чем созидательно. Проблема обостряется. Это вымирание отдельных видов животного мира и, как следствие, нарушение природного баланса в животном мире, и глобальные изменения в атмосфере, грозящие изменением климата на планете. Человек наносит вред природе, разводит костры, сжигая травяной покров и поросль. Но ещё вреднее то, что некоторые компании оставляют за собой кучи мусора, состоящего из вреднейшего пластика, разложение которого длится годами и постепенно отравляет почву. Очень часто мусор выбрасывается в овраги, в речки и лес. После обсуждения проблем ребята подбирали нужную информацию, вырезки из статей по охране воды, воздуха, леса. Родители помогали им и оказывали помощь.

На занятии кружка по теме «Как помочь птицам зимой» ребята изготовили кормушки и подкармливают птиц. Они узнали, чем любят питаться разные птицы. Птицы сильно страдают зимой от холода и голода. Ледяной ветер гуляет, носится между домами и

деревьями, забирается и под тугие перышки. Не усидеть маленьким птичкам ни на земле, ни на ветке: все покрыто снегом, стынут лапки. Надо прыгать, летать, чтобы как-нибудь согреться. Ох, как трудно им приходится! Ищут они, где бы укрыться от холода, от страшного зимнего ветра. Давно известно, что многие птицы погибают зимой не из-за холода, а из-за отсутствия привычного полноценного питания. Поэтому, для сохранения популяции птиц, многим из них необходима подкормка. Зима – тяжёлое время года для всех птиц, но не из-за холода и морозов, а из-за того, что с наступлением холодов исчезает или значительно сокращается их кормовая база. Для того, чтобы не замерзнуть им требуется много энергии для согревания, а для этого нужно постоянно пополнять ее – питаться, причем чаще и больше, чем в летний период времени. «Сытому морозы не страшны» — так можно сказать о птицах. Зимний день короток и время на поиск пищи у птиц немного. Поэтому птицы стремятся туда, где проще найти корм и можно спрятаться от зимней стужи – в города, поселки, деревни ближе к людям. Действительно, для птиц зимой страшнее голод. За короткий зимний день птицы не успевают утолить голод. Этим птичкам зимой становится трудно с добычей корма. Тогда для наших пернатых друзей наступают голодные дни. В это время им просто необходима наша помощь. Подкармливать птиц зимой - забота о природе. Кормушки для птиц это не просто забота о братьях наших меньших, но и забота о себе. Представьте себе, если разом пропали все птицы, уничтожающие насекомых-вредителей – последствия будут просто катастрофическими, которые будут угрожать самому человечеству. Прежде всего - это касается мелких представителей пернатого семейства остающихся на зиму, в рационе питания которых присутствует растительная пища, а так же различные насекомые-вредители. Зимой многие из этих птиц перебираются ближе к человеку, в города поселки и деревни, потому что здесь им легче прокормиться и выжить. Правильно организованная подкормка, поможет зимой выжить большому количеству птиц, их благодарность летом – уничтожение насекомых - вредителей в лесах, парках, скверах и на приусадебных участках. Кормушку для птиц можно сделать из любого подручного материала. Простые варианты это из пластиковой 2 или 5 литровой бутылки или твердых, картонных пакетов из-под молока или сока. Очень популярны кормушки из дерева, им можно придать любой дизайн и форму, цветовую гамму. Очень часто можно увидеть комбинированные кормушки, сделанные из дерева и пластиковых элементов. Сегодня можно купить различные кормушки для птиц, сборка займет не более получаса, с которой справится даже ребенок. Прежде всего надо помнить о том, чтобы кормушка была недоступна для хищников, в тихом безветренном месте и должна быть максимально освещённой. Самый лучший вариант - подвесить кормушку на ветке дерева. Можно подвесить кормушку на балконе, за окном или закрепить стене или столбе. Сезон подкормки птиц длится примерно с

октября по март, но в зависимости от погодных условий может изменяться. Подкормку следует начинать когда птицам становится труднее добывать привычный корм - при наступлении первых морозов, выпадении снега, постоянных дождей. Прекращается подкормка с появлением проталин на земле. У нас в школе проходил конкурс на лучшую кормушку для птиц. Ребята, которые посещают кружок «Юный эколог» с удовольствием приняли в нём участие и сделали хорошие кормушки и заботятся о подкормке птиц зимой.

На занятиях мы с ребятами постоянно обсуждаем вопросы здорового образа жизни. Как сохранить здоровье? При встрече люди издревле желали друг другу здоровья. И это не случайно. Ведь ещё в Древней Руси говорили «Здоровья не купишь». Здоровье в большей степени зависит от нас самих? Прежде всего, в школе дети сталкиваются с множеством инфекций. Важно, чтобы иммунитет не подвёл. Ослабленные дети порой долго втягиваются в учебный процесс, болеют. Замечено, что дети, отдохавшие летом на море или в лагерях, меньше простывают, но родители могут сами закалывать ребенка, приучать его к прохладному душу, обливаниям холодной водой. Начинать с обтираний мокрым полотенцем, с проветривания комнаты перед сном и по утрам. После школы, перед тем как приступить к выполнению домашнего задания, ребенок должен погулять, позаниматься спортом на свежем воздухе. Так будет достигнут хороший эффект и в усвоении материала. Не надо перемежать уроки перекусами и чаепитиями, если ребенок не испытывает действительного голода или не пришло время полдника или ужина.

Как правильно питаться, чтобы быть здоровым? Мы выполнили на занятии проект «Здоровое питание школьников». Питание школьника должно быть сбалансированным. Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского организма. Питание школьника должно быть оптимальным. При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанных с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой. Самыми ценными для ребенка являются рыбный и молочный белок, который лучше всего усваивается детским организмом. На втором месте по качеству - мясной белок, на третьем – белок растительного происхождения. Достаточное количество жиров также необходимо включать в суточный рацион школьника.

Ребята рассмотрели на занятии пирамиду правильного питания, ответили на тесты «Как мы едим?» Многие были удивлены, что некоторые продукты, которые они употребляют в пищу,

оказываются вредными, а не полезными. Каждый человек в состоянии самостоятельно заботиться о собственном здоровье. Движение к этой цели должно быть постепенным – шаг за шагом. Каждый шаг продлевает активные годы жизни. «Мы едим, чтобы жить, а не живём, чтобы есть». Быстрая пища высококалорийна, содержит много жиров и мало витаминов. Её употребление грозит ожирением. В состав газированных напитков входят различные консерванты, ароматизаторы и красители, которые неблагоприятно влияют на желудочно-кишечный тракт школьников. Сахар в большом количестве, присутствующий в газированной воде, провоцирует кариес. В картофеле фри и чипсах учёные обнаружили целый ряд вредных веществ для организма. Кириешки не всегда полезная еда, усилитель вкуса в них и специи не полезны для питания школьников. При выполнении проекта «Здоровое питание школьников» ребята проводили опыты, находили нужную информацию, вырезки из журналов, статьи, посещали центральную детскую библиотеку. Защита проектов получилась для ребят исследовательской деятельностью. Много интересного и полезного дети узнают на кружке, посещают с удовольствием, стремятся к здоровому образу жизни и бережному отношению к природе.