

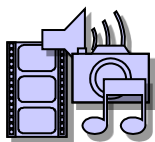
# «Мы за экопрофилактику!»



поурочное планирование

Самара 2023 г.

## Занятие 1. Введение в экопрофилактику



### ОБОРУДОВАНИЕ и МАТЕРИАЛЫ

- 1) Презентация «К занятию 1».
- 2) Рабочие тетради

①. Сегодня мы начинаем занятие в Школе экопрофилактике. И уже на этом занятии вы обязательно узнаете, что же это такое – ЭКОПРОФИЛАКТИКА?

*Слайд 2*

Но сначала ответьте на один очень важный вопрос: что является самым ценным в жизни каждого человека?

*Высказывания учащихся*

Самое ценное в жизни каждого человека – это здоровье.

*Слайд 3*

Ничто не может сравниться с ним: ни деньги, ни положение в обществе, ни слава. Это настоящая драгоценность, подаренная нам природой.

Что может здоровый человек?

*Обсуждение с учащимися. Вывод: здоровый человек может всё.*

Здоровье - эту великую ценность, данную нам от рождения, необходимо беречь с молодости. Ведь вернуть здоровье значительно труднее, чем сохранить. А иногда и вовсе вернуть здоровье невозможно.

Как, по-вашему, от чего зависит здоровье?

*Высказывания учащихся. Если они не сказали, что здоровье зависит от состояния окружающей среды, то подвести их к этому следующими вопросами. Если сказали, то привести следующие вопросы в качестве подтверждения этому.*

Скажите, а возможно ли такое: совершать утреннюю пробежку и вредить здоровью? Есть свежие овощи и фрукты и вредить здоровью? Пить вместо газировки воду и вредить здоровью?

*Скорее всего, учащиеся ответят, что такое невозможно. Если скажут, что возможно – пусть обоснуют и приведут примеры.*

Лет сто или даже двести назад ответ на этот вопрос был бы «нет, невозможно». Но сейчас ситуация в мире изменилась.

*Слайд 4*

Если совершать пробежку или прогулку вдоль автомобильных дорог, то можно надыхаться выхлопными газами и навредить своему организму.

*Слайд 5*

Если употреблять в пищу чрезмерно обработанные химикатами овощи и фрукты, то вместе с витаминами в организм попадут и яды.

*Слайд 6*

И вода из-под крана содержит много вредных для человека примесей.

То есть, здоровье человека очень зависит от окружающей среды, в которой он живет.

②. Настало время узнать, что же такое экопрофилактика и какое отношение она имеет к здоровью человека.

*Слайд 6*

Итак, возьмем первую часть от слова «экопрофилактика» - «эко». «Экос» в переводе с греческого языка означает жилище или дом. Причем в данном случае под домом можно понимать и настоящий дом или квартиру, в которой мы живем, и всю нашу планету, ведь она тоже наш большой общий дом. То есть, эко – это окружающая среда.

Вторая часть слова - «профилактика» - тоже происходит из греческого языка («профилактикос») и переводится как предохранение.

Другими словами, профилактика – это защита от чего-то вредного и опасного.

Давайте, соединим две части: «эко» и «профилактика». Что получится? Защита в доме от чего-то вредного. Но от чего мы должны защищаться?

Помните, мы говорили о том, что рядом с автомобильными дорогами мы вдыхаем с воздухом вредные вещества? А еще можем употреблять вредные вещества с фруктами и водой? Такие вредные вещества называются еще токсичными веществами.

*Слайд 7*

От греческого слова «токсикос» - ядовитый. Таким образом, экопрофилактика защищает нас от экотоксикантов – ядов в нашем доме.

*Еще раз закрепить с учащимися значения слов «эко», «профилактика», «токсиканты»*

Таким образом,

**ЭКОТОКСИКАНТЫ** – это вредные вещества, загрязняющие окружающую среду и отравляющие находящиеся в ней организмы.

*Слайд 8*

**ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА** — это среда обитания и деятельности человечества, весь окружающий человека мир.

*Слайд 9*

**ЭКОПРОФИЛАКТИКА** – это осознанные действия, направленные на предотвращение попадания экотоксикантов из окружающей среды в организм человека и выведение их из организма.

③. Мы с вами на занятиях по экопрофилактике будем учиться, как защитить организм человека от экотоксикантов, а, значит, сберечь свое здоровье – величайшую ценность, данную человеку природой. А помогать в этом вам будут вот такие рабочие тетради и персонажи: тётушка ЗОЖица и два мальчика – Экоин и Сойдетитак.

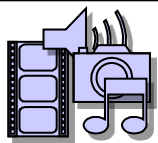
*Учащимся выдаются рабочие тетради*

Откройте рабочие тетради на странице номер 3.

*Слайд 10*

Сегодня вам предстоит познакомиться с тётушкой ЗОЖицей, Экоином и Сойдетитаком. Тётушка ЗОЖица ведет Здоровый Образ Жизни и учит этому других, в том числе, Экоина и Сойдетитака. Выполните первое задание: ответьте письменно на вопросы и раскрасьте персонажей. А еще дорисуйте рядом с каждым из них то, что считаете подходящим для данного персонажа.

## Занятие 2. Принципы сохранения здоровья в неблагоприятных экологических условиях: воздух в жизни человека



### ОБОРУДОВАНИЕ и МАТЕРИАЛЫ

- 1) Презентация «К занятию 2».
- 2) Рабочие тетради

① На прошлом занятии вы узнали, что такое экопрофилактика и познакомились с новыми персонажами. Назовите их. Почему у них такие имена?

*Высказывания учащихся*

А теперь откройте рабочие тетради на странице 4.

*Слайд 2*

Посмотрите: Сойдетитак нёс карточки с основными понятиями экопрофилактики, но выронил их, и карточки рассыпались. Давайте все вместе поможем ему собрать карточки в правильном порядке. Для этого раскрасим одинаковым цветом карточки, относящиеся к одному определению, и пронумеруем их по порядку.

*Совместная работа учащихся с педагогом.*

*Три понятия учащимся известны: ЭКОТОКСИКАНТЫ – это / вредные вещества, загрязняющие окружающую среду / и отравляющие находящиеся в ней организмы. ЭКОПРОФИЛАКТИКА – это / осознанные действия, направленные на предотвращение / попадания экотоксикантов из окружающей среды в организм человека / и выведение их из организма. ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА — это / среда обитания и деятельности человечества, / весь окружающий человека мир.*

Посмотрите, у нас еще остались три карточки. Давайте попробуем сложить из них тоже предложение.

*Четвертое понятие – ПРАВИЛА ЭКОПРОФИЛАКТИКИ - это / нормы поведения, направленные / на предотвращение попадания экотоксикантов в организм человека.*

*Слайд 3*

Посмотрите, помогая Сойдётитаку, мы узнали, что такое правила экопрофилактики! Это действия, которые мы должны совершать, чтобы вредные вещества из окружающей среды не попали в наши организмы. За время наших занятий вы узнаете 12 таких правил.

② Начнем мы с воздуха.

*Слайд 4*

Человек не может жить без воздуха, так же как и не может существовать без еды и воды. Но, если без воды и пищи человек может продержаться несколько дней, то без воздуха – несколько минут. Да и потребляет человек за сутки воздуха значительно больше, чем еды и воды вместе взятых. Но для жизни и здоровья человека важен не только сам воздух, но и его качество.

*Слайд 5 и 6*

Так лесной воздух, наполненный ароматом деревьев и трав, или воздух морского побережья очень полезны для человека. Такой воздух даже способен излечить от ряда заболеваний.

*Слайд 7*

А вот городской воздух, к сожалению, назвать чистым и полезным нельзя. Как, по-вашему, что в населенных пунктах, особенно крупных, является источником загрязнения воздуха?

*Обсуждение с учащимися. Педагог подводит к ответам, что наибольший вред приносят промышленные предприятия, свалки, автотранспорт.*

Что же делать? Как уберечь свой организм от попадания в него экотоксикантов, содержащихся в воздухе? Ведь не дышать нельзя!

Да, не дышать нельзя. Но можно избегать места, где воздух особенно загрязнен.

*Слайд 8*

К сожалению, часто можно увидеть как дети и взрослые гуляют вдоль автотрасс, катаются на велосипедах и самокатах, совершают пробежки. Бывает, что рядом с дорогой даже размещают зоны отдыха с лавочками или детские площадки. Это может причинить вред вашему здоровью.

Давайте, с сегодняшнего дня соблюдать первое правило экопрофилактики: правильно выбирать место для прогулки и физической активности.

*Слайд 9*

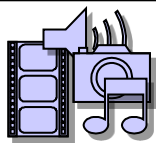
Как, по-вашему, что это значит?

*Обсуждение с учащимися.*

③. Откройте рабочие тетради на странице 4. Напишите, какие места для прогулки считаются вредными. А затем придумайте знак, который обозначает, что здесь не место для прогулки, игр или занятия физкультурой. Обведите знак красным цветом.

*Обсуждение выполненного задания*

### Занятие 3. Принципы сохранения здоровья в неблагоприятных экологических условиях: воздух в жизни человека



#### ОБОРУДОВАНИЕ и МАТЕРИАЛЫ

- 1) Презентация «К занятию 3».
- 2) Рабочие тетради

① Вы уже знаете, что тётушка ЗОЖица очень любит природу. Она с удовольствием гуляет по лесу или берегу реки. Ей нравится свежий воздух, наполненный ароматом трав и цветов. Есть у тётушки ЗОЖицы и свой сад, где растут плодовые деревья и самые разные цветы. Но особенно ей нравится цветок триллиум.

#### *Слайд 2*

Название цветка происходит от латинского слова 'trilix' — тройной и отражает тот факт, что почти все части растения существуют в тройном количестве. Ведь у них всего по три — три листа, три лепестка, три чашелистика. Именно этот цветок стал символом экопрофилактики.

Откройте свои рабочие тетради на странице 5. Вы видите эмблему. Как, по-вашему, почему именно триллиум стал символом экопрофилактики?

#### *Ответы учащихся*

Дело в том, что у экопрофилактики есть три направления – три лепестка.

#### *Слайд 3*

1 – экологическое. Вы уже знаете, что наше здоровье очень зависит от окружающей среды. Значит, чем лучше состояние окружающей среды - природы и населенных пунктов – тем лучше здоровье человека. То есть, если мы не будем загрязнять окружающий мир экотоксикантами, то они не будут отравлять наши организмы. Именно этим и занимается экологическое направление – улучшает состояние окружающей среды.

#### *Слайд 4*

2 – медико-техническое. А что делать, если экотоксиканты уже попали в организм? Можно ли от них избавиться и поправить свое здоровье? Можно! Поправлять свое здоровье можно полезными и приятными способами: отдохнуть в санатории, подышать хвойным или морским воздухом, принимать грязевые ванны или обертывания, а также принимать другие оздоравливающие физио-процедуры. Этим занимается медико-техническое направление – улучшает состояние человека.

#### *Слайд 5*

3 – образовательное. А это направление учит людей оставаться здоровыми и заботиться об окружающей среде. Показывает нам, что человек и окружающий мир зависят друг от друга. Чем больше человек загрязняет окружающую среду, тем больше болеет сам. И, наоборот, чем больше человек заботится о состоянии природы, населенных пунктов, воздуха, воды, продуктов питания, тем лучше его собственное состояние и самочувствие.

#### *Слайд 6*

Раскрасьте в своих альбомах эмблему экопрофилактики и подпишите три ее направления.

Обратите внимание, в центре цветка из линий образуется изображение щита. Это не случайно. Ведь экопрофилактика – серьезная защита здоровья человека и состояния окружающей среды.

*Учащиеся работают в тетрадях*

②. На прошлом занятии вы узнали, в каких местах не стоит гулять, кататься на велосипедах и самокатах, играть в подвижные игры.

*Слайд 7*

Что это за места? Почему не стоит там гулять?

*Ответы учащихся*

Но что делать, если живешь рядом с автомобильной дорогой или даже крупным заводом? Получается, экотоксиканты все равно попадают из воздуха в организм?

Давайте узнаем, что нам на это скажет тётушка ЗОЖица

*Слайд 8*

Тётушка ЗОЖица рекомендует в таком случае регулярно совершать прогулки и дышать свежим воздухом в экологически благоприятных местах. Это, прежде всего, природные зоны, которые находятся за городом: леса, луга, побережья морей, рек и озер. Если вы городской житель, то следует выезжать туда в отпуск, на каникулах, в выходные дни.

*Слайды 9, 10, 11*

Если не получается каждые выходные проводить за городом, значит обязательно дышать свежим воздухом в городских парках или ботаническом саду.

*Слайд 12*

Свежий чистый воздух способен прочистить легкие человека от накопившихся экотоксикантов и улучшить его здоровье.

Расскажите, где обычно гуляете вы? Как часто?

*Ответы учащихся*

Вот вам и второе правило экопрофилактики: регулярно гулять в экологически чистых местах.

③. А теперь снова откройте рабочие тетради на странице 5. Напишите, какие места можно отнести к полезным для прогулок. Затем придумайте и нарисуйте знак, который обозначает место для прогулки, игр или занятия физкультурой. Обведите знак зеленым цветом.

*Обсуждение выполненного задания*

## Занятие 4. Принципы сохранения здоровья в неблагоприятных экологических условиях: главный принцип – не навреди!



### ОБОРУДОВАНИЕ и МАТЕРИАЛЫ

- 1) Презентация «К занятию 4».
- 2) Рабочие тетради

①. На прошлом занятии мы говорили о пользе прогулок в экологически благоприятных местах. Это, прежде всего лес, парк, ботанический сад. То есть места, где много деревьев, которые очень хорошо очищают воздух. При этом есть деревья, которые особенно хорошо умеют это делать. Там, где они растут, воздух особенно чистый и оздоровительный. Какие это деревья? Сейчас узнаете.

*Слайд 2*

Откройте рабочие тетради на странице 6. Перед вами изображение пяти очень полезных деревьев. Точнее – их веточек. Раскрасьте рисунки и подпишите каждое дерево под его изображением.

*Учащиеся самостоятельно выполняют задание.*

*Ответ: дуб, сосна, берёза, тополь, клен*

Где вам встречались такие деревья?

*Ответы учащихся*

Что нужно делать для сохранения лесов и парков? Запишите это в рабочих тетрадях.

②. Знаете, какое главное правило, которым должен руководствоваться каждый человек на планете? НЕ НАВРЕДИ!

*Слайд 3*

Никому и ничему нельзя причинять вред. Загрязнение окружающей среды – очень большой вред для всех. Вы уже знаете, что чем больше экотоксикантов вокруг человека, тем больше их попадает к нему в организм. И не только к человеку. От экотоксикантов страдают и дикие животные и домашние питомцы.

Разберем на конкретном примере с воздухом и деревьями, о которых мы сегодня говорили. Деревья очищают воздух от пыли, грязи и экотоксикантов. В каких случаях деревья не справятся с очисткой воздуха?

*Обсуждение учащимися*

Деревья не справятся с очисткой воздуха в двух случаях: 1) если деревьев слишком мало (вырубка лесов, сокращение парковых зон, повреждение деревьев во дворах домов);

*Слайд 4*

2) воздух слишком грязный (автомобильные выхлопы, выбросы заводов, сжигание резины и пластика на кострах).

*Слайд 5*



В основном виновники этого взрослые люди. Но бывает, что окружающей среде вредят и дети.

*Слайд 6*

Часто это происходит во время игр: дети и подростки ломают ветки деревьев, повреждают кусты и газоны, поджигают пластик и резину. Так делать нельзя.

*Слайд 7*

Поэтому третье правило экопрофилактики гласит: играть только в игры безвредные для человека и природы.

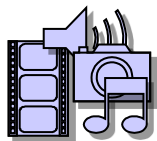
Какие безвредные для окружающей среды и полезные для детей игры вы знаете? В чем их польза для здоровья?

*Ответы учащихся*

③. А теперь снова вернемся к рабочим тетрадям – страница 6. Запишите полезные для здоровья игры на свежем воздухе. А затем придумайте и нарисуйте знак, который называется «Не навреди!». Подумайте, где бы вы разместили такой знак?

*Обсуждение выполненного задания.*

## Занятие 5. Принципы сохранения здоровья в неблагоприятных экологических условиях: главный принцип – не навреди!



### ОБОРУДОВАНИЕ и МАТЕРИАЛЫ

- 1) Презентация «К занятию 5».
- 2) Рабочие тетради
- 3) Мультфильм «Тайны едкого дыма»

1. Тётушка ЗОЖица загадала Экоину загадку, а ответ спрятала в кроссворде.

*Слайд 2*

Давайте, поможем Экоину выполнить задание тётушки ЗОЖицы. Откройте свои рабочие тетради по экопрофилактике на странице 7. В рамочке вы видите пословицу, в которой не хватает основного слова. А узнать это слово можно, разгадав кроссворд.

*Учащиеся разгадывают кроссворд. По усмотрению педагога возможны разные варианты: совместно с учителем, небольшими группами или индивидуально.*

*Можно обсудить каждое слово*

Ответы:

- 1) Береза
- 2) Ходьба
- 3) Экотоксиканты
- 4) Прятки
- 5) Велосипед
- 6) Автострада
- 7) Польза
- 8) Лес

Пословица: ЗДОРОВЬЕ не купишь, его разум дарит.

2. Итак, прочитаем пословицу, которую загадала тётушка ЗОЖица: здоровье не купишь, его разум дарит.

*Слайд 3*

Как, по-вашему, что это значит?

*Ответы учащихся. Обсуждение.*

За деньги можно купить лекарства или путевку в санаторий. Это может улучшить здоровье. Но, к сожалению, не всегда. Поэтому важно с самого детства ДУМАТЬ, что полезно для вашего здоровья, а что приносит вред. Назовите главное правило, которым должен руководствоваться каждый человек на планете? Мы говорили о нем на прошлом занятии.

*Ответы учащихся*

Правильно. НЕ НАВРЕДИ!

*Слайд 4*

На прошлом занятии мы говорили о том, что нельзя вредить природе, окружающей среде. Но это правило относится и к самому человеку: не навреди самому себе! Вот о чем вы должны всегда помнить.

Как выдумаете, чем человек может себе навредить?

*Ответы учащихся*

Самый большой вред человеку наносят его плохие привычки, которые так и называются – вредные привычки.

*Слайд 5*

Самая распространенная вредная привычка – курение.

*Слайд 6*

Изначально, несколько веков назад, люди поджигали сухие листья табака и вдыхали их дым. Даже это вредило здоровью, а порой и становилось причиной пожаров. За курение даже полагалось наказание.

*Слайд 7*

Так, на Руси в XVII веке при царе Михаиле Фёдоровиче курильщиков били палками, а после московского пожара 1634 года стали применять смертную казнь. Но, к сожалению, в итоге вредная привычка вырвалась на свободу. Сейчас каждый взрослый человек может купить в магазине сигареты. Но из чего сделаны современные сигареты?

*Слайд 8*

В них уже практически нет табака, но зато есть очень много разных химических веществ, искусственно созданных человеком. Все они являются экотоксикантами. А экотоксиканты, как вы знаете, отравляют организм человека. Курильщика сразу можно узнать среди других людей по нездоровому цвету лица, плохим зубам и постоянному кашлю.

О вреде курения можно говорить много. Но, как говорится, лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать.

*Слайд 9*

Поэтому предлагаю вам вместе с профессором Познаваловым и его юными друзьями отправиться в необыкновенное путешествие...

*Демонстрация мультфильма «Тайны едкого дыма»*

③ Итак, благодаря виртуальному путешествию на субмолекулярном исследовательском корабле «Полярус», вы побывали в организме среднестатистического курильщика.

*Слайд 9*

И теперь вы детально знаете, какой ВРЕД причиняет курение человеку.

- 1) Что в организме человека повреждает курение?  
(зубы, кожу, бронхи, легкие, сосуды, кровь)
- 2) Какой вред здоровью человека наносит курение?  
(ослабляет иммунитет, учащаются ОРВИ, заводятся гельминты, появляются бронхит, болезни сердца, опухоли)
- 3) Влияет ли курение на привлекательность человека? И как именно?  
(да, влияет: ухудшается цвет и состояние кожи, зубов, появляется неприятный запах)
- 4) У нас в стране запрещено курить лицам, младше 18 лет. Что может произойти с детьми и подростками, которые тайком стали курить?  
(замедлится или остановится рост, ухудшится умственное развитие из-за плохого снабжения мозга кислородом и насыщения экотоксикантами, ухудшится внешний вид, будет намного чаще и тяжелее болеть, ухудшатся спортивные показатели и др.)

Давайте вспомним пословицу, с которой мы начали сегодняшнее занятие: здоровье не купишь, его разум дарит. Разумно курить? Нет! разумный человек, который знает о вреде курения, никогда не станет отравлять свой организм экотоксикантами, содержащимися в сигаретах, и организмы тех, кто находится с ним рядом. Будьте умными: всегда говорите «НЕТ» на предложение попробовать закурить.

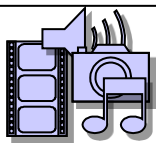
*Слайд 10*

Это четвертое правило экопрофилактики.

А сейчас откройте рабочие тетради на странице 7 и напишите три основные причины, по которым вы не будете курить.

*Обсуждение выполненного задания*

## Занятие 6. Принципы сохранения здоровья в неблагоприятных экологических условиях: номофобия – это опасно!



### ОБОРУДОВАНИЕ и МАТЕРИАЛЫ

- 1) Презентация «К занятию 6».
- 2) Рабочие тетради
- 3) Настольная игра «Альтернатива»

1. Помимо учебы и работы у каждого человека есть досуг – свободное от дел время. Люди по-разному организуют свой досуг. Вот и Сойдетитак с Экоином по-разному проводят свободное время. Откройте рабочие тетради на странице 8. Посмотрите, чем занимается на досуге каждый из мальчиков.

#### Слайд 2

Раскрасьте ту картинку, которая вам нравится больше.

*Выполнение учащимися задания.*

*Обсуждение результатов.*

*Какую картинку выбрали? На чьем месте - Экоина или Сойдетитака хотели бы оказаться? Почему? Основной вывод: подвижные игры на свежем воздухе, позитивный настрой приводят к укреплению и оздоровлению организма. Малоподвижный образ (гиподинамия), душное и грязное помещение, чрезмерное употребление сладостей способствуют набору веса (полноте), атрофии мышц, ухудшению иммунитета и кариесу.*

2. Чем занят Сойдетитак на картинке? Он уткнулся в свой смартфон. Как, по-вашему, что он там делает?

*Ответы учащихся.*

Основная функция смартфона, как и у его предшественника телефона - обеспечить общение людей, удаленных друг от друга на большое расстояние. Но, помимо этого, у современных смартфонов есть много других функций и возможностей. С одной стороны, это очень удобно, но, с другой стороны, может причинить вред человеку. Это происходит тогда, когда человек слишком много времени проводит со смартфоном. Постепенно человек начинает испытывать зависимость от смартфона и не может обойтись без него ни дня.

#### Слайд 3

Такая зависимость от смартфонов получила даже свое название – НОМОФОБИЯ. Посмотрите еще раз на картинку, где Сойдетитак занят своим смартфоном. Не слишком приятная картинка. И для здоровья вредно: от такого времяпрепровождения ухудшается зрение, портится осанка, слабеют мышцы, ухудшается работа мозга, человек становится нервным и раздражительным.

Как, по-вашему, что нужно делать, чтобы уберечься от номофобии?

*Ответы учащихся.*

Прежде всего, искать альтернативы в реальной жизни. Альтернатива переводится с латыни как «другое». Предлагаю сыграть в игру, которая так и называется – «Альтернатива».

Слайд 4

*Игра в настольную игру «Альтернатива»*

Игроки делятся на две команды. Учитель – ведущий оставляет себе карточки с **красной** рамкой. Одной команде раздает карточки с **синей** рамкой, другой – с **зеленой**. Ведущий показывает свои карточки (в любой последовательности) по одной. Команды должны найти среди своих карточек альтернативный вариант к изображению на карточке ведущего, объяснить свой выбор и сказать, чем такой вариант лучше и полезнее «смартфонного».

Можно вместо карточек показывать слайды презентации:

Слайд 5 – **чтение со смартфона** (книги, электронная книжка)

Слайд 6 – **игры на смартфоне** (подвижные игры (с мячом), настольные игры)

Слайд 7 – **музыка на смартфоне** (музыкальная колонка, выступление музыканта/певца)

Слайд 8 – **социальные сети** (журналы/газеты, телеканалы)

Слайд 9 – **видео на смартфоне** (кинотеатр, телевизор)

Слайд 10 – **мессенджеры** (телефон, живое общение)

Слайд 11 – **блоги по интересам** (кружки/секции, встречи с единомышленниками)

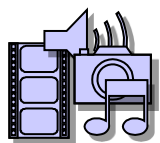
③. Итак, пятое правило экопрофилактики – как можно меньше времени проводить за смартфоном и выключать его за два часа до сна. Запомнить очень легко: не больше двух часов в день с перерывами пользоваться смартфоном и за два часа до сна откладывать его в сторону. Соблюдая это правило, вы не попадете в сети номофобии.

**ВАЖНО!** Обратите внимание учеников на то, что 2 часа в день – это взрослая норма. Для детей нормы меньше – не более 1 часа в день!

А сейчас снова откройте рабочие тетради на странице 8 и выполните второе задание. Напишите, для чего вы чаще всего используете смартфон. Подумайте, какие этому есть альтернативы в реальной жизни. Придумайте и нарисуйте знак, который ограничивает время использования смартфона.

*Обсуждение выполненного задания*

## Занятие 7. Принципы сохранения здоровья в неблагоприятных экологических условиях: закрепление пройденного материала



### ОБОРУДОВАНИЕ и МАТЕРИАЛЫ

- 1) Принадлежности для рисования
- 2) Мяч

Итак, вы узнали уже пять правил экопрофилактики. Это пять привычек, которые принесут пользу вашему здоровью и окружающей среде. Давайте, сегодня вспомним все пять правил.

Дальше занятие может быть построено по двум вариантам на усмотрение педагога.

①. После того, как учащиеся назовут все правила, педагог предлагает создать рисунки или плакаты, иллюстрирующие одно из них. Задание можно выполнять индивидуально или малыми группами. Формат рисунка (А4 или А3) выбирается на усмотрение педагога. Педагог поясняет, что в следующем учебном году такие рисунки можно будет разместить на стендах классов или школы для того, чтобы с правилами экопрофилактики познакомились и другие ученики школы.

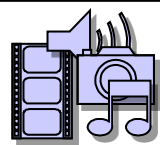
Кроме того, если кому-то больше нравится быть режиссером, чем художником, можно индивидуально или небольшими группами создать короткие видеоролики (1-2 минуты), которые также рассказывают и/или показывают изученные правила экопрофилактики.

И рисунки/плакаты, и видеоролики могут быть представлены на областной творческий конкурс «Мы за экопрофилактику!»

②. Учащиеся вместе с педагогом рассаживаются в круг. У педагога в руках мяч. Предварительно учащиеся вспоминают пять изученных правил экопрофилактики. Затем педагог объясняет правила: тот, кому бросают мяч, должен его поймать и сказать, какое правило он уже применяет в своей жизни. Педагог может задать дополнительные вопросы: Какую пользу ты уже почувствовал? Кто в твоей семье тоже стал применять это правило? Если учащийся говорит, что ничего не применяет, то следует выяснить – почему, что мешает это сделать. По возможности дать совет, как преодолеть препятствия. После того, как ученик закончил свое выступление, он кидает мяч любому другому ученику в круге, который еще не выступал.

Затем педагог подводит итог изученной теме и еще раз напоминает, что самая большая ценность каждого человека – его здоровье. Именно поэтому сейчас в тренде здоровый образ жизни и уважительное отношение к природе.

## Занятие 8. Особенности правильного питания с позиции экопрофилактики: вся ли еда полезна?



### ОБОРУДОВАНИЕ и МАТЕРИАЛЫ

- 1) Презентация «К занятию 8».
- 2) Рабочие тетради

① Одно из главных условий здоровья – правильное питание. Думаю, что все про это знают. Но хорошо ли люди, особенно дети, разбираются, какие продукты полезные, а какие – нет.

*Слайд 2*

Вот, к примеру, тётушка ЗОЖица предложила Экоину и Сойдётитаку прожить один день, употребляя только полезные продукты. Мальчики согласились, начали выбирать в магазине продукты и тут же поспорили, какие из них вредные. Давайте, поможем им разрешить спор. Откройте рабочие тетради на странице 9 и выполните первое задание: раскрасьте только полезные продукты.

*Выполнение учащимися задания.*

А теперь давайте посмотрим, какие продукты вы отнесли к полезным. Почему?

*Обсуждение задания.*

② Итак, овощи, фрукты, злаки, орехи, молочные продукты – это полезные продукты. Они насыщают организм питательными веществами, дают человеку энергию для жизни, укрепляют здоровье. К тому же они очень вкусные! И это важно, поскольку еда должна не только утолять голод, но и доставлять человеку удовольствие. Приятные эмоции во время еды также положительно сказываются на здоровье.

Вы можете сказать, что шоколадный батончик или чипсы тоже очень вкусные и доставляют удовольствие. Это так. Поэтому от них так трудно отказаться, но выход, тем не менее, есть. Во-первых, употреблять такие продукты на каждый день; во-вторых, уметь правильно выбирать продукты. Причем, и полезные продукты тоже надо выбирать правильно. Вот об этом – умении правильно выбирать любые продукты и пойдет сегодня речь.

*Слайд 3*

В каком случае любые продукты из полезных превращаются во вредные?

*Ответы учащихся.*

Когда у них истек срок годности или появились признаки испорченности: плесень, пятна, неприятный запах.

*Слайд 4*

Испорченный продукт наполнен токсикантами, которые способны привести к сильному отравлению организма.

*Слайд 5*

Поэтому очень важно смотреть срок годности продуктов или внимательно изучить их внешний вид. Под внешним видом подразумеваем и упаковку, она не должна быть нарушена: вскрыта или порвана.

*Слайд 6*



Дата изготовления продукта и срок его годности стоит на этикетке. Кроме того, на этикетке содержится еще очень важная информация для тех, кто следит за своим здоровьем – это состав продуктов. Вы слышали о пищевых добавках?

*Слайд 7*

Это специальные вещества, чаще всего химического происхождения, которые добавляют в продукцию либо для большей привлекательности – улучшают внешний вид и вкус, либо для продления срока годности. Есть безобидные пищевые добавки, например, лимонная кислота. Но есть и такие, которые причиняют организму вред. Поскольку сложно выучить все пищевые добавки и разобраться, какие из них вредные, а какие – нет, то самый простой выход – выбирать те продукты, где совсем нет пищевых добавок.

Обычно пищевые добавки обозначаются заглавной буквой «Е» и следующей за ней цифрами. Это код, каждая пищевая добавка имеет свой личный код.

*Слайды 8, 9*

Возможно, вы еще самостоятельно не совершаете большие покупки, но сладости и выпечку, наверняка, покупаете.

Поэтому, когда в следующий раз окажетесь в магазине, прежде чем покупать продукт обязательно посмотрите на этикетку и выберите тот, где хороший срок годности и безвредный состав – без пищевых добавок.

*Слайд 10*

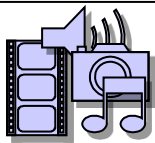
Это шестое правило экопрофилактики - смотреть срок годности и состав продуктов на этикетках.

③. А теперь снова возвращаемся к рабочим тетрадям. Задание два. Напишите, какие продукты вы покупаете самостоятельно. А затем придумайте знак, которым можно было бы отмечать продукты, которые не содержат экотоксиканты.

*Выполнение и обсуждение задания*

Можно продемонстрировать учащимся варианты упаковок идентичных продуктов, но с разным составом: с пищевыми добавками и без них. А также показать упаковки с указанным сроком годности, научить находить и читать срок годности.

## Занятие 9. Особенности правильного питания с позиции экопрофилактики: зачем в продукты добавляют глютамат натрия?



### ОБОРУДОВАНИЕ и МАТЕРИАЛЫ

- 1) Презентация «К занятию 9».
- 2) Рабочие тетради

① Скажите, а вы любите ходить в гости? А принимать гостей? Вот и Экоин очень любит, когда у него собираются гости. Тем более что и повод такой хороший: закончился очередной учебный год. Экоин, разумеется, хочет угостить своих друзей чем-нибудь вкусным и, конечно же, полезным. Давайте вместе с Экоином отправимся в магазин и поможем ему выбрать продукты.

*Слайд 2*

Откройте рабочие тетради на странице 10 и выполните первое задание: напишите, какие действия должен выполнить Экоин, чтобы выбрать качественные продукты.

*Выполнение учащимися задания.*

*Обсуждение задания.*

② Сегодня мы продолжим разговор о правильном питании с позиции экопрофилактики. Но сначала еще раз хочу выделить – что значит с позиции экопрофилактики. Например, к здоровому питанию относится йогурт.

*Слайд 3*

Можно сказать – употребляйте йогурт каждый день. А правило экопрофилактики добавит – но смотрите, чтобы в йогурт не были добавлены вредные вещества – экотоксиканты. Какие это вещества? Например, некоторые виды сахарозаменителя. В отличие от обычного сахара сахарозаменитель не добавляет организму калорий. Это свойство сахарозаменителя очень любят девушки, стремящиеся похудеть. Но некоторые виды сахарозаменителя, как выяснилось, являются самыми настоящими экотоксикантами и плохо влияют на здоровье человека. Поэтому человек, знакомый с экопрофилактикой купит не любой йогурт, а только тот, где нет опасных для здоровья ингредиентов.

Помимо сахарозаменителя есть и другие пищевые добавки, которые привлекают человека, но они могут таить в себе опасность. И на этом занятии мы познакомимся с одним из них.

*Слайд 4*

Это глютамат натрия. Его код – E621.

На прошлом занятии вы узнали, что пищевые добавки бывают разные: полезные, нейтральные (безвредные) и опасные. Например, к полезным можем отнести E300 – витамин С. Пример нейтральной добавки – E500 – карбонат натрия, известный как пищевая сода, которую часто добавляют в выпечку.

А есть и такие добавки, вокруг которых ведутся научные споры, признавая их то вредными, то безопасными. Именно такой является очень популярная пищевая добавка - глютамат натрия. Это усилитель вкуса, наличие которого можно встретить практически на каждой упаковке чипсов, кетчупа или копченой колбасы. Следует отметить, что глютамат натрия имеет природное происхождение. Он содержится практически во всех продуктах питания, в которых есть белок. Лидерами по содержанию природного глютамата натрия являются мясо, помидоры,

грибы, сыры, рыба, орехи. Человеческий язык имеет особые рецепторы, которые улавливают «вкус» глутамата, то есть вкус белковой пищи.

В небольшой дозе природный глутамат натрия сам по себе не причинит вреда. Но есть одно «но»! Глутамат натрия усиливает вкус и запах продуктов, в которых присутствует, а также наше желание их съесть. А чем это грозит?

*Ответы учащихся*

Да, это грозит перееданием, что может привести к набору лишнего веса, болезням желудочно-кишечного тракта и другим заболеваниям. Есть и еще одна опасность: недобросовестные производители кладут глутамат натрия в некачественные продукты, которые сделаны из плохого или просроченного сырья. Без глутамата натрия, попробовав такой продукт, человек сказал бы: «фу, не вкусно!» и не стал бы больше его покупать. Но с добавкой Е621 любой продукт станет вкуснее и привлекательнее во много раз.

Поэтому лучше наслаждаться вкусом природного глутамата натрия в помидорах, грибах, сыре или орехах, чем приобретать чипсы, сухарики или колбасу, куда он искусственно добавлен.

*Слайд 5*

Если осознанно с позиции экопрофилактики выбирать продукты в магазине и внимательно читать состав продуктов на этикетках, то можно найти и чипсы, и колбасу, и майонез без глутамата натрия. Даже, если безопасен сам глутамат натрия, то он может маскировать собой экотоксиканты в некачественных продуктах, куда он добавлен специально для этой цели.

*Слайд 7*

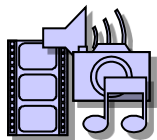
Итак, седьмое правило экопрофилактики: смотреть состав продуктов на наличие глутамата натрия – добавки Е621.

3. А сейчас вновь обратимся к рабочим тетрадям. Выполните второе задание. Перечислите продукты питания, в которые содержится природный глутамат натрия. А затем придумайте и изобразите знак, предупреждающий о том, что продукт содержит глутамат натрия.

*Выполнения задания учащимися.*

*Обсуждение задания.*

## Занятие 10. Особенности правильного питания с позиции экопрофилактики: минимум фастфуда!



### ОБОРУДОВАНИЕ и МАТЕРИАЛЫ

- 1) Презентация «К занятию 10».
- 2) Рабочие тетради
- 3) Игра «Фастфуд-не фастфуд»

①. Сойдётитак нуждается в вашей помощи.

*Слайд 2*

Он отправился в магазин за продуктами, но забыл, в каких из них чаще всего встречается глутамат натрия. Давайте поможем Сойдётитаку! Откройте рабочие тетради на странице 11. Перед вами изображения продуктов, которые можно встретить в каждом продовольственном магазине или супермаркете. Обведите красным цветом контур и раскрасьте те продукты, в которые часто добавляют глутамат натрия.

*Выполнение учащимися задания.*

*Обсуждение задания.*

②. Чем опасны продукты, содержащие глутамат натрия? (*Ответы учащихся*) Да, такие продукты опасны для здоровья тем, что глутамат натрия маскирует в них некачественные ингредиенты, в том числе, содержащие экотоксиканты. А еще глутамат натрия разжигает у человека нездоровый аппетит: такой продукт хочется есть еще и еще, а это часто приводит к лишнему весу и целому ряду заболеваний.

Но не только продукты, содержащие глутамат натрия, приводят к лишнему весу. Есть еще одна категория продуктов, регулярное употребление которых приводит к лишнему весу и ожирению. Это фастфуд.

Слово фастфуд образовано от двух английских слов: fast «быстрый» и food «пища». Что получилось? (*ответы учащихся*).

*Слайд 3*

Быстрая пища или быстрое питание. Фастфуд - это любя еда, которая готовится быстро и ее можно есть без столовых приборов (тарелок, вилок/ложек, а также без столов и стульев).

*Слайд 4*

Хотя фастфуд – современное слово, на самом деле быстрая еда появилась еще в Древнем Риме, когда на рынке горячие лепешки использовали в качестве тарелки для всяких вкусностей, которые ели на ходу. Позже эти тарелочки трансформировались в пиццу, которая также является классическим представителем фастфуда.

История современного фастфуда насчитывает столетие.

*Слайд 5*

Расцвет закусок быстрого питания начался в США в середине прошлого века. Сегодня это стало частью не только американской культуры, но и общемировой. В том же США каждый третий американец ест фастфуд каждый день.

*Слайд 6*

В чем же секрет успеха фастфуда? Все просто — это время и деньги. Для потребителей — не надо готовить на кухне или долго ждать изысканное дорогое блюдо в ресторане. А для

владельцев кафе быстрого питания нет смысла нанимать высокооплачиваемых поваров, они абсолютно не требуются в системе фастфуда.

Кроме того, быстрая еда — это довольно вкусно.

*Слайд 7*

Как, по-вашему, из-за чего? Да во многом из-за того же глутамата натрия.

Какие блюда являются самыми популярными представителями фастфуда? (*Ответы учеников*). Гамбургеры и картошка фри. Но на самом деле таких блюд намного больше. Предлагаю сыграть в игру «Фастфуд-не фастфуд».

*Педагог раздает учащимся карточки зеленого и красного цвета.*

*ВАРИАНТ 1. Педагог показывает карточки с изображением разных блюд. Если ученик считает, что это фастфуд, то поднимает красную карточку, если не фастфуд, то зеленую.*

*Ответ обосновывается.*

*ВАРИАНТ 2. Педагог демонстрирует разные блюда из презентации*

*Слайды 9-28*

Итак, посмотрите, сколько разных блюд относятся к фастфуду.

*Слайд 29*

В чем же вред фастфуда? Прежде всего, в большом количестве калорий. Именно из-за этого происходит набор лишнего веса. Еще в продуктах быстрого питания часто используют глутамат натрия, который маскирует некачественные ингредиенты и побуждает съесть больше, чем надо для утоления голода. А еще очень часто в блюдах фастфуда очень много соли и острых приправ: соленая картошка фри, гамбургеры и хот-доги с солеными огурцами и майонезом, пицца с оливками и кетчупом. И так далее. Все это наносит серьезный вред организму человека и ухудшает его здоровье. Что же делать? Как, по-вашему?

*Обсуждение с учащимися*

Если вы хотите быть стройными и здоровыми, то надо как можно реже употреблять фастфуд. Чтобы не сомневаться в качестве продуктов лучше есть домашние пирожки, пиццу, блины и картошку фри. Дома вы не положите в свои блюда глутамат натрия, не станете использовать продукты низкого качества или напичканные пищевыми добавками. Но и домашними аналогами фастфуда злоупотреблять не стоит – эти блюда также содержат очень много калорий и не являются полезными для человека.

Потому восьмое правило экопрофилактики: минимум фастфуда и бесполезных продуктов!

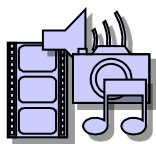
*Слайд 30*

③ А сейчас снова откройте свои рабочие тетради на странице 11. Выполним второе задание. Напишите, что из фастфуда вы употребляете и как часто? Затем придумайте знак «Питайся правильно!». Где бы вы его разместили?

*Выполнения задания учащимися.*

*Обсуждение задания.*

## Занятие 11. Особенности правильного питания с позиции экопрофилактики: вся ли еда полезна?



### ОБОРУДОВАНИЕ и МАТЕРИАЛЫ

- 1) Презентация «К занятию 11».
- 2) Рабочие тетради
- 3) Трекеры «Отказ от фастфуда» и «Больше фруктов и овощей»

#### ①. Тётушка ЗОЖица придумала филворд про фастфуд.

*Слайд 2*

Филворд это головоломка, для решения которой нужно найти слова в прямоугольнике, заполненном буквами. В переводе с английского «fill» означает «заполнять», а «word» это «слово». Получается что-то вроде «словополнителя». Откройте рабочие тетради на странице 12 и помогите мальчикам – Экоину и Сойдётитаку – разгадать филворд. Слова в филворде могут получаться как по прямой линии, так и по изогнутой любыми способами. Но не по диагонали.

*Учащиеся выполняют задания.*

*Обсуждение задания.*

*Ответы: гамбургер, шаурма, сэндвич, пицца, наггетсы*

②. Итак, вы уже знаете, что регулярное употребление фастфуда вредит здоровью. А наша цель – сохранить и приумножить своё здоровье. Да, иногда позволить себе пиццу или картошку фри можно, но не каждый день! И даже - не каждые выходные. Но что делать, если уже привыкли делать перекусы бутербродами или пирожками? Заменять! Неполезные продукты на полезные!

*Слайд 3*

Если в течение дня вы почувствовали, что хочется чего-то вкусенького – поешьте фрукты или овощи. Выпейте свежевыжатый сок или смузи. Можно перекусить также орехами или сухофруктами. Но правда и здесь придется применить еще одно правило экопрофилактики – правильно обрабатывать овощи и фрукты перед употреблением.

*Слайд 4*

Как вы обычно обрабатываете фрукты и овощи перед едой?

*Ответы обучающихся*

Фрукты и овощи обязательно моют перед едой. Если это плоды, которые выращены у вас на даче, то этого вполне достаточно. Но если вы купили овощи, зелень и фрукты в магазине или на рынке, то потребуется дополнительная обработка. Дело в том, что для того, чтобы растения давали богатый урожай, в почву, на которой они растут, вносят химические вещества - различные удобрения.

*Слайд 5*

Бывает, что удобрений слишком много и они не только способствуют росту растений, но и накапливаются в них. Так плоды и зелень получают экотоксиканты. Также для борьбы с насекомыми растения часто опрыскивают ядохимикатами.

*Слайд 6*

Это сильнейшие экотоксиканты, которые способны навредить не только насекомым, но и человеку. Наконец, для лучшего хранения овощей и фруктов в осенне-зимнее время их также обрабатывают различными химическими веществами.

*Слайд 7*

Например, яблоки покрывают слоем дифенила, который также является экотоксикантом. Что же делать? Правильно обрабатывать покупные овощи и фрукты.

*Слайд 8*

- 1) **Тщательно помыть.** Основное количество химикатов накапливается на поверхности или в кожуре, далеко не всегда проникая внутрь плода. Поэтому фрукты и овощи нужно обязательно тщательно мыть.

*Слайд 9*

- 2) **Весь вред снаружи.** Еще один простой способ обезопасить себя — срезать кожуру. Так вы избавитесь как минимум от половины экотоксикантов, а иногда и от всех разом. У капусты и листовых салатов важно удалять наружные листья — на них сосредоточено максимальное количество химии.

*Слайд 10*

- 3) **Как следует замочить.** Наполните емкость водой и положите в нее овощи и фрукты; оставьте на 15-20 минут. Эта процедура поможет удалить большинство экотоксикантов с поверхности продуктов. После чего обязательно ополосните их в чистой воде. В воду можно добавить сок лимона. Для зелени подойдет солевой раствор: замочите зелень на полчаса в соленой воде, после чего тщательно промойте ее чистой водой и просушите.

*Слайд 11*

- 4) **Отрезать кончики и хвостики.** Химикаты проникают в растение из почвы вместе с водой, и их количество всегда выше у основания растения. Поэтому в свежем виде лучше использовать наиболее удаленные от основания части растения — срезать все хвостики и «попки» у овощей, отсекал черешки у зелени, вырезать кочерыжку у капусты.

*Слайд 12*

Итак, девятое правило экопрофилактики: в перекусы – овощи и фрукты, обработанные от экотоксикантов.

А чтобы вам было легче перейти к здоровому образу жизни, возьмите вот такие трекеры полезных привычек.

*Учащимся выдаются трекеры «Отказ от фастфуда» и «Больше фруктов и овощей»*

Трекер полезный привычек – это специальный календарь с заданиями, формирующими привычку. Вы отмечаете дни, в которые выполнили задание. В нашем случае каждый трекер рассчитан на месяц. В трекере «Отказ от фастфуда» вы отмечаете те дни, когда ничего не употребляли из фастфуда. Например, перечеркиваете изображенные гамбургер и пиццу. А в трекере «Больше фруктов и овощей» раскрашиваете картинку в те дни, когда употребляли хотя бы один фрукт и один овощ.

③. Какие овощи и фрукты вы любите больше всего? Откройте рабочую тетрадь на странице 12 и запишите ответ. А затем придумайте и нарисуйте знак, который обозначает, что овощи и фрукты выращены без химической обработки.

*Выполнения задания учащимися.*

*Обсуждение задания.*

## Занятие 12. Особенности правильного питания с позиции экопрофилактики: нужно есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть



### ОБОРУДОВАНИЕ и МАТЕРИАЛЫ

- 1) Презентация «К занятию 12».
- 2) Рабочие тетради

1. На прошлом занятии вы получили трекеры привычек. Кто-нибудь уже стал отмечать в них свои достижения?

*Ответы учащихся*

Вот и Сойдётитак тоже решил последовать совету тётушки ЗОЖицы и употреблять больше овощей и фруктов.

*Слайд 2*

Но он не внимательно слушал ее объяснения о том, как обрабатывать фрукты, овощи и зелень от экотоксикантов. Давайте ему поможем. Откройте рабочие тетради на странице 13 и выполните первое задание. Соедините каждое из растений с нужным способом обработки.

*Выполнение задания.*

*Учитель может подсказать, что может быть не один, а несколько способов обработки.*

*Например, огурец вымыть, вымочить и отрезать «носик» и «хвостик».*

*Обсуждение задания.*

2. На этом занятии мы продолжаем разговор о правильном питании – основе хорошего здоровья. До этого мы с вами говорили о качестве продуктов и блюд, сегодня поговорим о количестве.

*Слайд 3*

Древнегреческий философ Сократ сказал: «Нужно есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть». Как, по-вашему, что имел в виду мудрец?

*Обсуждение учащимися*

Сократ предостерегал от излишнего потребления пищи, зная, что это плохо отражается на здоровье и даже может привести к преждевременной гибели.

Вы уже знаете, что к перееданию могут привести пищевые добавки, которые делают еду особенно вкусной и привлекательной, из-за чего человеку трудно от нее оторваться. Но бывают и другие причины. Например, ... телевизор.

*Слайд 4*

Во время просмотра передач и фильмов человек бывает так увлечен, что не замечает, сколько съел. Мы можем продолжать есть часами, пока наше внимание захвачено телевизором. То же самое повторяется и в зале кинотеатра.

*Слайд 5*

Происходящее на экране отвлекает нас, поэтому мы совершенно бесконтрольно поглощаем попкорн, чипсы, шоколад и другие бесполезные продукты. Раньше в зал кинотеатра не пускали с



едой, поскольку это могло помешать другим зрителям, сейчас, напротив, такое поведение приветствуется. Кинотеатру чрезмерное употребление зрителями еды приносит прибыль, а самим зрителям – лишний вес и проблемы со здоровьем.

*Слайд 6*

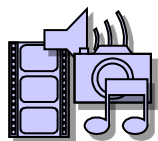
Поэтому десятое правило экопрофилактики: не есть во время просмотра фильмов и передач.

③. Откройте рабочие тетради на странице 13. Выполните второе задание, посвященное новому правилу экопрофилактики. Запишите, чем грозит прием любой пищи (не только сладостей) во время просмотра телевизора или в кинотеатре. Придумайте и нарисуйте знак, запрещающий употребление еды во время сеанса в кинотеатре.

*Выполнения задания учащимися.*

*Обсуждение задания.*

## Занятие 13. Особенности правильного питания с позиции экопрофилактики: питьевая вода – для здоровья без вреда



### ОБОРУДОВАНИЕ и МАТЕРИАЛЫ

- 1) Презентация «К занятию 13».
- 2) Рабочие тетради

1. Каждый человек хочет быть здоровым, красивым, физически крепким. Все эти качества закладываются и формируются с самого детства. И то, каким будет человек, во многом зависит от его питания. Откройте рабочие тетради на странице 14.

*Слайд 2*

Посмотрите, перед вами два мальчика – Сойдётитак и Экоин. Раскрасьте ту картинку, где мальчик хочет расти стройным, сильным и здоровым.

*Выполнение задания*

*Обсуждение задания: кто из мальчиков больше нравится?  
Что делает неправильно Сойдётитак? Чем это грозит?*

2. Мы с вами обсудили важность чистого воздуха и правильного питания для организма человека. Но помимо этого огромную роль в жизни и здоровье человека играет вода.

*Слайд 3*

Тело человека более чем на половину состоит из воды. Причем, из воды состоит не только кровь, как можно подумать, вода присутствует во всех органах тела: мышцах, коже, костях, сердце, мозге и других. Поэтому без воды человек может прожить значительно меньше, чем без еды. В среднем, если вода не поступает в организм, человек может прожить 3 дня.

Организм регулирует поступление воды с помощью чувства жажды.

*Слайд 4*

Поэтому никогда не стоит терпеть, если хочется пить. Особенно, если жажда наступила в результате физических нагрузок или жары. В этих случаях организм потерял много воды в виде пота, и стремиться восполнить потерю. Так что, если хотите пить – обязательно пейте.

Правда, и здесь надо будет соблюдать правило экопрофилактики – пить только очищенную воду. Что это значит? Давайте рассмотрим путь воды от реки до нашего водопроводного крана.

*Слайд 5*

Итак, наша страна лидирует по количеству пресной воды, поэтому чаще всего воду для городского водоснабжения берут из крупных озёр и рек. Но сразу ее пить нельзя. Во-первых, в воде присутствуют различные вирусы и микробы, а, во-вторых, многочисленные химические загрязнения – экотоксиканты, которые попадают в водоемы по вине человека.

*Слайд 6*

Поэтому вода на первом этапе попадает на водозаборную станцию, где она очищается от грязи и песка, обеззараживается от микробов и вирусов.

*Слайд 7*

Затем вода проходит через систему фильтров, где уже окончательно очищается от химических загрязнений. С этого момента вода считается питьевой. Но ее надо доставить в каждый дом. Для этого предназначен трубопровод.

*Слайд 8*

Перед подачей воды в трубопровод воду дезинфицируют, чтобы предупредить заражение воды во время прохождения по городским трубам. Но, кроме микробов, в трубах, особенно старых, вода может подхватить разные вредные примеси. Ведь путь ее не близок – трубопровод насчитывает несколько сотен, а то и тысяч километров!

*Слайд 9*

Поэтому воду из-под крана не рекомендуют пить. Как минимум, ее надо прокипятить. Это спасет от возможных микробов, но вредные примеси могут остаться. Поэтому лучше всего использовать фильтры.

*Слайд 10*

Это могут быть стационарные фильтры, которые подключают к водопроводу, а могут быть и кувшинные фильтры. Вот эту воду уже можно смело пить, она считается чистой.

*Слайд 11*

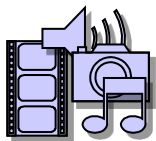
Итак, одиннадцатое правило экопрофилактики: пить только очищенную воду.

③ А сейчас откройте снова рабочие тетради на странице 14. Напишите, какой способ очистки воды используется в вашей семье. Возможно, вместо использования фильтров в вашей семье покупают бутилированную воду. Если вы не знаете ответ на этот вопрос, то обязательно сегодня дома узнайте. После этого придумайте и нарисуйте знак, который напоминает о пользе чистой воды для организма.

*Выполнения задания учащимися.*

*Обсуждение задания. Где можно разместить такой знак?*

## Занятие 14. Особенности правильного питания с позиции экопрофилактики: можно ли заменить воду?



### ОБОРУДОВАНИЕ и МАТЕРИАЛЫ

- 1) Презентация «К занятию 14».
- 2) Рабочие тетради

① Мы с вами продолжаем разговор о воде. На прошлом занятии мы говорили о необходимости и значимости чистой воды для организма человека. Также мы говорили о том, что в современных водоемах, особенно крупных реках и озерах, практически невозможно найти чистую воду безопасную для употребления человеком. Чем опасна для здоровья неочищенная вода из рек и озер?

*Ответы учащихся*

А как чистая вода попадает к человеку?

*Слайд 2*

Давайте, отследим непростой путь питьевой воды. Откройте рабочие альбомы на странице 15. Посмотрите, перед вами восемь картинок, демонстрирующих основные этапы доставки чистой воды к человеку. Пронумеруйте и соедините картинки в правильной последовательности.

*Выполнение задания учащимися.*

*Обсуждение задания.*

② Скажите, были у вас случаи, когда вы утоляли жажду не водой, а другими напитками? Что это были за напитки?

*Слайд 3*

*Ответы учащихся*

Дело в том, что утолить жажду по-настоящему может только вода. Все остальные напитки могут считаться лишь дополнительными источниками жидкости. А такие напитки, как соки, молоко, компоты – это скорее еда, чем питье. Давайте рассмотрим подробнее самые популярные заменители воды.

1) **Газировка.**

*Слайд 4*

Очень часто в рекламе показываю, как в жаркий день или после активного занятия спортом люди с удовольствием пьют разные виды газировки: пепси, колу, фанту и другие. Можно ли ими утолить жажду и потребность организма в воде? Нет! Они содержат сахар, который вызывает желание пить еще и еще. Так, в маленькой бутылочке газировки (330 мл.) содержится 8-9 кусков сахара! Регулярное потребление такого количества сахара способно вызвать ожирение и сахарный диабет. К тому же, помимо сахара, в газировках часто содержатся еще и разные пищевые добавки, в том числе не полезные для организма. Газировка с сахарозаменителем также не вариант для утоления жажды. Поэтому утолять жажду газировкой ни в коем случае нельзя.

2) **Соки.**

*Слайд 5*

Свежевыжатые соки, безусловно, полезны для организма человека. Но именно свежевыжатые, во-первых, и в качестве самостоятельного употребления, а не вместо воды, во-вторых. В соках содержатся питательные вещества, витамины и минералы. Поэтому соки можно рассматривать, как питание. Воду они не заменяют. А вот магазинные соки часто содержат, как и газировка, и дополнительный сахар, и пищевые добавки. Поэтому не стоит увлекаться покупными соками.

3) **Молоко.**

*Слайд 6*

А также молочные продукты: ряженка, кефир, йогурты. Это тоже еда, а не источник утоления жажды. К тому же обязательно посмотрите на этикетку: нет ли в составе молочного продукта пищевых добавок?

*Слайд 7*

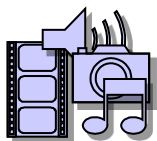
Поэтому, можно смело сказать: чистую воду заменить для организма нельзя ничем! Отсюда двенадцатое правило экопрофилактики: не заменять воду газировкой и соками.

③ Откройте снова рабочие тетради на странице 15. Запишите, какие напитки у вас самые любимые? Когда их следует пить? А затем придумайте и нарисуйте знак, предупреждающий, что сладкая газировка опасна для здоровья.

*Выполнения задания учащимися.*

*Обсуждение задания. Когда следует пить напитки?*

## Занятие 15. Итоговое занятие



### ОБОРУДОВАНИЕ и МАТЕРИАЛЫ

- 1) Рабочие тетради
- 2) Принадлежности для рисования

① Вот и наступило последнее занятие по экопрофилактике. Теперь вы знаете двенадцать основных правил, которые помогут вам сберечь самую большую ценность – здоровье.

Тётушка ЗОЖица приготовила для вас три вопроса. Откройте свои рабочие тетради на странице 16 и ответьте на них.

*Выполнение задания учащимися*

*Обсуждение задания*

② А теперь предлагаю вам поделиться своими знаниями с другими ребятами и нарисовать рисунок на тему «Мы за экопрофилактику!».

*Обсуждение сюжета рисунков или плакатов*

*Создание рисунков/плакатов*