

Автономное образовательное учреждение дополнительного образования  
Вологодской области  
«Региональный центр дополнительного образования детей»

**Методические рекомендации  
по проведению месячника  
естественнонаучной направленности**

Вологда, 2023

### **Составители:**

**Пестовская Ксения Андреевна**, педагог-организатор АОУ ДО ВО «РЦДОД»  
**Шадрунов Сергей Валериевич**, педагог-организатор АОУ ДО ВО «РЦДОД»  
**Шаталова Елена Владимировна**, старший методист АОУ ДО ВО «РЦДОД»

Методические рекомендации по проведению месячника естественнонаучной направленности. Вологда, 2023. – 31 с.

Методическое пособие адресовано педагогам общеобразовательных учреждения и организаций дополнительного образования.

Пособие включает краткие рекомендации по организации и проведению некоторых мероприятий, связанных с различными «экологическими» и природоохранными датами в апреле 2023 года.

## **Аннотация**

Сегодня, дополнительное образование по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе, так как оно социально востребовано, требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка, личности человека.

## **Пояснительная записка**

Мировые лидеры усвоили уроки защиты природы. Для успешного выполнения этой программы, которую назвали «Повестка дня на 21-й век», недостаточно усилий государств и их руководителей. Каждому человеку планеты Земля необходимо овладеть минимальным набором экологических знаний и способов деятельности, для того чтобы его поведение было экологически осмысленным. И начинать формирование этих знаний необходимо с детских лет.

Цель данного пособия – оказание методической поддержки учителям общеобразовательных организаций, классным руководителям, педагогам дополнительного образования, педагогам-организаторам, руководителям детских научных обществ и других юношеских объединений экологического профиля, использующих в своей работе «Годовой календарь экологических мероприятий и памятных дат».

## **1 апреля – Международный день птиц**

### **ИСТОРИЯ ПРАЗДНИКА**

В экологическом праздничном календаре особое место занимает Международный день птиц, так как праздник появился раньше аналогичных дат, посвященных защите представителей мира животных.

Впервые о проблемах птиц поднял вопрос учитель биологии из американского городка Ойл-Сити. Событие датировано 1894 годом. Преподаватель организовал праздник совместно со своими учениками. Идея была одобрена и подхвачена широкими массами. После этого торжество стали организовывать ежегодно.

Позже идею подхватили и в Европе, где общественность присоединилась к празднованию.

В 1902 г. была подписана Конвенция, основным пунктом которой была защита пернатых. И уже в 1906 г. праздник вошел в календари многих стран мира.

Именно с датой подписания этой Конвенции и связан день, когда отмечается Международный день птиц. Кроме этого, дата 1 апреля была выбрана по причине возвращения перелетных птиц к этому времени домой.

### **ПТИЧИЙ ДЕНЬ В РОССИИ**

На Руси с весенним прилетом птиц связано множество древних традиций. Именно в это время принято печь оригинальную сдобу в виде жаворонков, а также развешивать скворечники.

А вот праздник начали отмечать в начале XX века. Его поддержали юннатские организации, а также ученые-биологи. Позже на фоне тяжелых революционных событий традиции были забыты, но уже в середине 20-х возрождены.

Молодежь организовывала мероприятия по встрече пернатых друзей, развешивая искусственные гнездовья в парках. Идея быстро стала популярной, и стала сочетать в себе древние традиции и современные подходы.

Но на фоне распространения формализма, праздник потерял свою душевность и красоту. Штампы и официоз превратили яркий веселый день в мероприятия, проводимые «для галочки».

Возрождение этой замечательной традиции произошло в 1999 году. Вернулся из небытия День птиц Союз охраны птиц России.

### ТРАДИЦИИ И ОБРЯДЫ ПРАЗДНИКА

Главная цель торжества – привлечь внимание к проблемам птичьего мира. Каждый неравнодушный человек способен внести свою лепту. Не обязательно выходить на улицы с плакатами и выкрикивать лозунги.

Достаточно самому сделать домик для птиц и повесить его в собственном саду или парке.

Обязательно привлекайте к такому занятию малышей и подростков. Ведь мало просто рассказывать о том, что птицы нуждаются в нашей защите.

Лучше посвятить день организации мастер-классов, организовать очистку мест обитания водоплавающих, парковых птиц.

Не забудьте рассказать малышам, какую пользу приносят птицы, и нарисуйте вместе птицу года.

А при желании можно вспомнить и древние ритуалы – испечь весенних жаворонков, смастерить бумажных журавликов и весело отметить День птиц.

### ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

В мире существует ряд дат, которые посвящаются пернатым. Вот лишь некоторые из них: День птиц (1 апреля), Национальный день птиц в США, Всемирный день перелетных птиц (в октябре и в мае), Национальный день птиц в Великобритании, Обретенье, Герасим-грачевник (17 марта), Зиновий синичник (12 ноября), Всемирный день журавля (второе воскресение сентября).

Орнитология – наука, которая изучает птиц. На планете насчитывается 10 000 видов пернатых.

Птицы населяют все экосистемы планеты, обитают на шести континентах. Самая маленькая птичка – колибри-пчелка. Крупнейшая – африканский страус.

Существует теория, что птицы возникли от рептилий. Гипотезу выдвинули после обнаружения окаменелых останков археоптерикса в 1860 году на современной территории Германии.

Птицы могут мигрировать на тысячи километров. Пингвины регулярно перемещаются на большие дистанции вплавь.

Некоторые птицы опыляют растения. Иногда их функция незаменима. Семена некоторых цветов прорастают только после прохождения через пищеварительный тракт.

В настоящее время День птиц широко отмечается во многих природоохранных, образовательных учреждениях, учреждениях культуры, музейных объединениях и играет большую роль в экологическом просвещении, образовании и воспитании детей. Мероприятия, проводимые в День птиц, помогают детям ближе познакомиться с пернатыми соседями, пробуждают интерес к окружающей природе, учат правильно помогать птицам, дают знания по охране природы.

### **«Орнитологическая игра «Птица года»**

Ежегодно Союзом охраны птиц России избирается птица года. Чтобы стать птицей года, кандидат на этот титул должен удовлетворять некоторым условиям: птица должна быть распространена на всей или большей части территории нашей страны, она должна быть легко узнаваема и нуждаться во внимании и помощи человека. Избранный вид становится символом природоохранной работы, по нему проводятся специальные исследования, распространяются информационные листовки и плакаты, проводятся детские конкурсы и другие мероприятия. Этот титул может получить не только отдельный вид, но и систематическая группа птиц фауны России.

Цель кампании «Птица года» - привлечение внимания населения России к нашим птицам и проблемам их охраны.

**Цель игры:** закрепить интерес к удивительным созданиям природы – птицам через знакомство с особенностями птиц года в игровой форме.

Игра рассчитана на обучающихся 6-7-х классов. Участники игры делятся на команды. Выступления команд оценивает жюри. Победителям, командам, набравшим наибольшее количество баллов, вручаются призы в конце игры.

**Ход игры:**

**Ведущий:**

Ежегодно, начиная с 1996 года, Союз охраны птиц России проводит акцию «Птица года». Первой птицей года был выбран коростель, оказавшийся в конце прошлого века в Западной Европе на грани исчезновения.

Каждый год, знакомясь с новой птицей, ставшей символом года, мы узнаем много нового об очередной избраннице, а иногда и много интересного о ее ближайших родственниках. Наша игра посвящена некоторым птицам, удостаивавшимся в России «звания» «Птица года».

Принимая участие в игре, вы сможете вспомнить некоторые виды птиц, а, возможно, и узнать что-то новое. Оценит вас сегодня строгое, но справедливое жюри.

**Представление жюри игры.**

Каждая команда представляет себя и свой девиз.

**Выступление команд.**

А теперь переходим к выполнению заданий игры.

## Задание № 1

В предложенных стихотворных строчках зашифровано название одной из птиц года. Подсказка для вас: в тексте можно соединять слоги, буквы, слова, но ничего не переставлять.

(Задание выдается командам на карточках). Правильные ответы выделены в тексте.

Сапоги воды боятся,  
**Скоро стельки** отвалятся.

Кричит бабуля: «**Кража!** **Вор!**»  
**Он** оказался очень скор.

Узор на окнах как **ажур**,  
**А в льдинке** виден абажур.

**Писала, с точками** сражаясь,  
На каждом слове спотыкаясь.

Для ламп был нужен керосин  
**И царь** им всем владел один.

Для поддержания **статус-кво**  
Рецепта нет ни одного.

Лишь кажется, что **ельник пуст**,  
**Ель** гасит даже слабый хруст.

Очень храбрый **Рони** мышонок,  
**Рони** не прячется с пеленок.

Летят весною с юга **стая**,  
Стекают воды, лед растаял.

Ветшает дом, который год  
**Засова** нету у ворот.

Летят качели вверх и вниз,  
**Качай** качели, не ленись!

Доктора встретивши, кричим:  
«Ах, сколько лет и сколько **зим**!».  
**Ор** о докторе стоит,  
Только он один молчит.

Ночью выпал **снег и ряно**  
Мы очистили поляну.

Сегодня барин нас созвал,  
О **хлебе** дъяк нам толковал.

А на платье нашей Риты  
Плечи **бисером** расшиты.

**Ведущий:**

### **Задание № 2**

Для следующего задания нам надо по одному представителю от команды. А теперь каждому из вас мы зададим вопрос. За ответ вы можете получить по 2 балла. В затруднительных случаях может помочь вся команда, но, получив за это только 1 балл.

Когда коростель больше кричит – утром, днем, вечером или ночью? (После заката и перед восходом солнца).

Какой обычай на Руси был связан с прилетом жаворонков? (Пекли из теста птичек-жаворонков).

Какой излюбленный корм у журавлей на болоте? (Клюква)

К какой погоде ласточки летают низко над землей? (К дождливой).

Сколько кладок за сезон может сделать синица? (Две кладки).

Кто еще, кроме скворцов, может заселить скворечники? (Любые птицы-дуплогнездники, для кого подойдет домик по размеру – воробыи, поползни, синицы и др.).

Правдива ли поговорка – «где пустельга летает, там грызунов не бывает»? (Да, она уничтожает много грызунов).

Можно ли привлечь аиста на гнездование? (Да, если устроить достаточно твердую и большую основу для его гнезда).

Почему одна маленькая сова называется совой - сплюшкой? (Она издает звук, похожий на слово «Сплю-ю-ю»).

Если снегири прилетают на кормушку, кто ведет себя более агрессивно – самки или самцы? (Самки).

У лебедя шипуна или кликуна шея более прямая? (У кликуна).

### **Задание № 3**

Все птицы строят гнезда по-разному. Кто-то не прячет гнезда, кто-то строит гнезда на земле, кто-то в норах и дуплах. Каждой команде выдаю карточку, где будет указано, где располагается гнездо. Ваша задача - вспомнить по два вида птиц из птиц года, которые гнездятся: на земле, на дереве, в норах и т.д. Желательно, чтобы ответы не повторялись.

На земле: кроншнеп, жаворонок, журавль, чибис, чайка, лебедь, коростель, филин.

В дуплах: синица, скворец, совы (сов можно назвать по видам).

Открыто гнездящиеся на деревьях и каких-либо опорах: пустельга, аист, снегирь, ласточки деревенская и городская.

В норах: зимородок, ласточка береговушка.

#### Задание № 4

Каждая команда получает по две карточки с изображением птиц. У каждой пары птиц есть какие-то особенности, которые объединяют их. Необходимо назвать в чем их сходства и отличия.

Пары птиц:

Коростель – жаворонок (Оба гнездятся на земле, на открытых местах, но имеют разные голоса: мелодичный у жаворонка и скрипучий у коростеля)

Чибис – кроншнеп (Оба кулики, строят гнезда на земле, чибис – гнездится на открытых местах, а кроншнеп - скрытно).

Журавль – аист (Длинноногие, внешне похожи, но питание различно, аист не чуждается человека, журавль гнездится на болотах).

Пустельга – сова (Питание почти одинаково, пустельга охотится днем, сова – в сумерках).

Скворец - синица (Гнезда – в дуплах и искусственных гнездовьях, оба насекомоядны, но скворец добывает корм на открытых местах, синица – чаще в зарослях).

Ласточка – зимородок (Есть ласточки (береговушки), которые гнездятся также как зимородок, в норах, но питание их различно).

Чайка – лебедь (Обе гнездятся у воды, по берегам, отмелям, но чайки колониальные птицы, а лебеди – одиночно гнездящиеся, питание различно).

#### Задание № 5

Это задание потребует от участников игры знания поговорок и пословиц о птицах. В таблице необходимо подобрать к началам пословиц их вторые части. Если все будет подобрано правильно, то из буквенных сочетаний, расположенных в третьем столбце таблицы рядом со второй частью пословиц, поговорок, сложится выражение, говорящее о значении птиц.

1	Лучше синица в руках	Гостей пророчит	СА
2	Всяк кулик	А зяблик к стуже	ВЕН

3	Сорока стрекочет	Свои песни поет	МО
4	Воробей под кровлю	А сокола по полету	ЩЕСТ
5	Невелика птица синица	Да по разному поют	ИН
6	Всякая птица	А весна на дворе	ТИ
7	Журавль высоко летает	Чем журавль в небе	ПТИ
8	Узнаешь павлина по перьям	А поет – лес дрожит	ДЫ
9	Жаворонок к теплу	Да сыта бывает	ЦИ
10	Глупа та птица	А сова на ловлю	МЫ
11	Соловей с вороной в одном лесу живут	Да коготок востер	Е
12	Где богато птиц	Которой гнездо свое немило	НЫЕ
13	Грач на горе	Там не бывает гусениц	СЕК
14	Птица по зернышку клюет	Свое болото хвалит	ЦЫ
15	Соловей птичка невеличка	А от реки не отбывает	ГУ

В ответе должно получиться: ПТИЦЫ САМЫЕ МОГУЩЕСТВЕННЫЕ ИНСЕКТИЦИДЫ.

### Задание № 6

Предлагаем вам вспомнить известную сказку Пушкина. Если в предложенном отрывке угадать отмеченные цифрами буквы и расставить их по порядку, то прочтете народную мудрость, о которой всегда должен помнить человек.

П (24) шки с прист (26) ни паля (2),

Ко (11) аблю пр (3) стать вел (15) т.

(1) рист (7) ют к (27) аставе гости

(4) арь С (16) лта (8) зо (21) ет их в гости.

Он их (23) оп (29) ит и поит

И отв (5) т (6) ержать ве (13) ит:

(17) ем в (9), г (20) сти то (25) г в (18) дете

И (10) (28) да т (22) пер (14) пл (12) вете?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
П	Т	И	Ц	Е	Д	А	Н	Ы	К
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Р	Ы	Л	Ь	Я	А	Ч	Е	Л	О
21	22	23	24	25	26	27	28	29	
В	Е	К	У	Р	А	З	У	М	

### Задание № 7

В этом задании снова стихотворение. Его написал неизвестный автор в XIX веке. Внимательно прочитайте и постарайтесь догадаться, какое отношение оно имеет к птицам?

Безумно я о Вас скучаю,  
Едва покину домик сей.  
Речей прелестных ваших звуки  
Еще звучат в душе моей.  
Где отыскать мне утешенье  
И забытье от ваших чар?  
Томим я страстною тоскою,  
Еще сильней любви пожар.  
Прощайте, снов моих отрада,  
Тоска моих грядущих дней!..  
И все – мне ничего не надо...  
Целую ручки, ваш Андрей.

Это акrostих – начальные буквы каждой строчки дадут лозунг «Берегите птиц!»

### Задание № 8

Игра подходит к завершению. Последнее задание будет творческим. Каждая команда должна сочинить стихотворение (четверостишие или, если кто успеет, можно и больше) о любой птице года, чтобы там были слова «птица года». На выполнение задания дается 10 минут!

На этом наша игра заканчивается, всем спасибо, надеемся, что вам было интересно и вы повторили знания о птицах и узнали что-то новое!

Награждение.

## 2 апреля - День Геолога

Апрель. И новый полевой сезон...  
Рюкзак растет и пухнет понемногу...

Шумит вокзал, прощается перрон.  
И манит вдаль таинственно дорога.  
Маршрут не прост, но будет покорен.  
И щедро недра приоткроют вечность.  
Отстукивает стыками вагон,  
С природой приближая радость встречи.

Олег Кобелев

Добрый день, дорогие друзья. 2 апреля в нашей стране отмечается замечательный праздник – День геолога.

А кто такой геолог и что это за наука геология? Давайте разбираться.

Геолог - специалист по изучению состава и строения горных пород с целью поисков, и разведки месторождений полезных ископаемых.

Геология (с греческого «geo» - земля и «logos» - учение) - комплекс наук о составе, строении земной коры и истории развития земли.

Термин «геология» ввел норвежский ученый М. Эшольт в 1657 году.

Геология объединяет большое количество наук таких как:

Минералогия - наука, изучающая минералы;

Петрография - наука, изучающая горные породы, их состав минеральный и химический, условия залегания, классификацию;

Палеонтология - наука, изучающая окаменелые остатки древних организмов;

Вулканология – наука, исследующая строение, развитие вулканов, состав их выбросов, причины их формирования и закономерности размещения, историю вулканической деятельности.

Геммология - наука, изучающая драгоценные камни;

Кристаллография - наука, о кристаллах;

Тектоника - наука, изучающая формы и движение земной коры.

История праздника. Праздник возник после открытия геологами в начале 1966 года нефтегазоносного района Западной Сибири. Его инициаторами выступила группа геологов во главе с академиком А. Яншиным. День геолога учредил Указ Президиума Верховного Совета СССР от 31 марта 1966 года. Указ Президента РФ № 659 от 31 июля 2013 года закрепил торжество. Праздник предшествует подготовке к экспедициям и летним полевым работам.

### ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О ГЕОЛОГАХ

В Средневековье понятие «геология» использовали в другом смысле. Его противопоставляли теологии – науке о божественном. Соответственно геологией называли все науки о земном, нашем мире. Позже термин потерял это значение и стал применяться именно как учение о земной коре. Однако в какой-то период истории его мог вытеснить синоним – геогнозия - наука о составе и внутреннем строении земной коры.

Самым известным писателем-геологом является Владимир Корчагин. Он кандидат геолого-минералогических наук и автор нескольких приключенческих романов, в которых действие происходит в экспедициях. О работе геологов

повествует роман Олега Куваева «Территория». Также герой романа Ивана Тургенева «Отцы и дети» Евгений Базаров увлекался геологией.

День геолога мог и не появиться в наше время, если бы не вездесущий император Петр Великий. В 1700 году он постановил основать Приказ рудокопных дел.

В споре о древнейших профессиях человека геолог способен потеснить других кандидатов. Ведь чтобы начать добывать пищу, строить жилища и устраивать быт, человеку пришлось изучить свойства камня.

Первыми учеными-геологами можно считать античных деятелей – Пифагора, Аристотеля, Плинния Старшего. В их трудах встречаются попытки и аналитические измышления по поводу земли. Из дошедших до нас комплексных работ – труд «О камнях» древнегреческого эрудита Теофраста (ок. 300 г до н.э.).

Самой почетной наградой среди геологов считается медаль им. Владимира Тихомирова.

## **Интеллектуальная игра «В мире геологии»**

### **1 раунд «Исторический»**

1 вопрос: В каком году появился термин «геология»?

- a) 1966
- б) 1957**
- в) 1700

2 вопрос: Когда учреждён праздник День геолога?

- a) 1980
- б) 1966**
- в) 2013

3 вопрос: В каком году учреждена медаль им. Владимира Тихомирова?

- a) 1980
- б) 1967**
- в) 2012

### **2 раунд «Великие личности»**

1 вопрос: Кому принадлежит высказывание: «Везде исследуйте вечно, что есть велико и прекрасно, чего еще не ведал свет!»

- а) Ломоносов**
- б) Докучаев
- в) Севергин

2 вопрос: Кто ввел термин «геология»?

- а) Билибин**
- б) Эшольт
- в) Шатский

3 вопрос: Кому принадлежит труд «Основы геологии»

- а) **Лайель**
- б) Губкин
- в) Мушкетов

### **3 раунд «Общая геология»**

1 вопрос: Какой геологический процесс ведёт к формированию минеральных соединений боксита, лимонита?

- а) Работа солнца
- б) **Выветривание**
- в) Работа ветра

2 вопрос: Назовите фундаментальные, твердые системы в коре Земли?

- а) Складчатый пояс
- б) **Платформы**
- в) Горная система морского дна

3 вопрос: Главным методом изучения глубинного строения Земли является?

- а) Сверхглубокое бурение
- б) **Метод сейсмической томографии**
- в) Метод электромагнитного резонанса

### **4 раунд «Науки о земле»**

1 вопрос: Назовите науку, изучающую горные породы, их состав минеральный и химический, условия залегания, классификацию

- а) Геогнозия
- б) **Петрография**
- в) Геммология

2 вопрос: Какая наука не входит в состав геологии?

- а) **География**
- б) Палеонтология
- в) Литология

3 вопрос: Как называется наука, которая изучает поверхность Земли, облегающие и подстилающие ее слои вещества, которые в совокупности образуют географическую оболочку?

- а) Природоведение
- б) **География**
- в) Биология

### **5 раунд «Минералы и горные породы»**

1 вопрос: Какой минерал называют «минералом жизни»?

- а) Галит
- б) Лазурит
- в) Адуляр

2 вопрос: Какой камень можно отыскать в кимберлитовой трубке?

- а) Жадеит
- б) Алмаз
- в) Турмалин

3 вопрос: Какую горную породу составляют кварц, полевой шпат и слюда?

- а) Базальт
- б) Кварцит
- в) Гранит

На этом наша игра заканчивается, всем спасибо, надеемся, что вам было интересно и вы узнали что-то новое!

Награждение.

## **7 АПРЕЛЯ - ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ**

### **Занятие «Здоровье во всем»**

Цель: способствовать развитию ответственного отношения детей к своему здоровью, формированию мотивации к здоровому образу жизни и ответственного поведения по сохранению и укреплению своего здоровья.

Участники мероприятия: обучающиеся 2– 4 классов

Оборудование: мультимедиа, шаблоны заданий.

### **Ход мероприятия**

Ежегодно, 7 апреля отмечается Всемирный день здоровья (World Health Day). Эту дату выбрали в честь дня создания в 1948 году Всемирной организации здравоохранения.

Что же такое здоровье? Здоровье – это самый драгоценный дар, которым наградила нас природа. (Приложение 4) Мы не задумываемся о своем здоровье, пока с нами не случится какая-либо болезнь. Ведя малоактивный образ жизни, неправильно питаясь или не соблюдая правила гигиены, мы вредим своему здоровью.

И сегодня мы разберем основные элементы здоровья и здорового образа жизни и начнем формировать полезные привычки, которые помогут вам быть здоровыми на протяжении долгих лет.

И чтобы узнать первый элемент здорового образа жизни, вам необходимо разгадать шифр (Приложение 1). Подсказка для расшифровки – номера над буквами.

Верно, правильное питание. Что же такое питание? Питание – это процесс усвоения питательных веществ, необходимых для поддержания жизни. Как происходит процесс питания? Если просто: мы сначала прожевываем пищу, потом через пищевод она поступает к нам в живот, там она переваривается, в этом работает желудок, кишечник и поджелудочная железа, так из пищи организм получает питательные вещества, которые затем кровь разносит по всему организму: в руки, ноги, в голову и т.д.

Количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минералов, микроэлементов и других полезных веществ влияет на рацион питания людей, т.е. что нам нужно есть. Для каждого человека существует индивидуальный рацион питания, который зависит от его возраста, веса, здоровья, физических нагрузок и других факторов. Т.е. если человеку 8 лет – у него один рацион питания, а если человеку 50 лет – тогда рацион питания уже совсем другой. Потому что у всех людей совершенно разные организмы, разные жизненные процессы и физические нагрузки.

Любая еда, будь то бутерброд, рыба или конфета состоит из белков, жиров, углеводов, воды, витаминов, клетчатки и других веществ. И именно полученное количество питательных веществ и их соотношение является ключом к здоровому питанию. Но это совсем не значит, что можно питаться одними бутербродами. Чтобы питание обеспечивало гармоничный рост, есть нужно разнообразно. В этом нам поможет пирамида питания, исходя из которой необходимо строить свой рацион. Благодаря данной пирамиде мы понимаем, что мы можем есть в больших количествах, а что необходимо ограничить. Внизу пирамиды – вода. Вода – это основа всего правильного питания и нашего здоровья. Сколько человек сможет прожить без воды? А сколько без питания? Без питания неподготовленный человек сможет прожить 10 дней, если он будет пить воду. А вот без воды человек сможет

прожить максимум 2-3 дня. Дальше следующий этаж у нас в основном зеленый, сюда можно отнести овощи, зелень, фрукты, крупы, злаки, бобовые, а также яйца и молочные продукты. Это составит примерно половину всего нашего рациона. Эти продукты мы должны употреблять ежедневно и в больших количествах, чем оставшиеся продукты из верхних этажей. Следующий уровень у нас красный, там много красных продуктов. Это мясо, птица, рыба, морепродукты. Из этих продуктов мы получаем большую часть белка. Эти продукты мы также употребляем, но уже меньше, чем 1 группу. И самый верхний этаж и самый маленький – это все вредности, которые мы так любим: сладости, торт, газировки, фаст-фуд. Их должно быть меньше всего в нашем рационе, т.к. возможно они и приносят нам удовольствие, но полезного они нашему организму ничего не несут. Эти продукты, конечно, нежелательно есть нашему организму.

Также ученые и врачи разработали тарелку здоровья, чтобы нам было легче составлять свой рацион. Половину тарелки здесь заполняют овощи, зелень и фрукты, четверть для мяса, птицы и рыбы, а оставшаяся часть это зерновые, злаковые и бобовые. Все это составляет тарелку здоровья, она обеспечит человека всеми необходимыми питательными веществами для гармоничного роста и развития, ведь наше здоровье в наших руках, а точнее нашей тарелке.

Существует 6 золотых правил питания:

1. Соблюдать режим питания, т.е. есть в одно и то же время каждый день.
2. Есть нормальными порциями и не переедать.
3. Есть овощи каждый день, а лучше с каждым приемом пищи.
4. Не добавлять соль и сахар в готовые блюда и напитки.
5. Питаться разнообразно, продуктами из всех пищевых групп, соблюдая принцип здоровой тарелки.
6. Выпивать 1 литр чистой воды, это 5 стаканов.

Хорошо, сейчас я попрошу вас выполнить задание: нарисовать пищевую пирамиду. Для вас подготовлены шаблоны пирамиды, ваша задача заполнить все уровни. (Приложение 3) Вспомните, что находится в основании, что находится на самом большом уровне и чего мы должны есть больше всего? Что идет дальше? (из

чего мы получаем белок) И каких продуктов мы должны избегать? Их мы размещаем на самом верху. Эта памятка останется у вас и с ее помощью можно вместе с родителями проверить ваш рацион, все ли правила пищевой пирамиды вы соблюдаете.

Переходим к следующим элементам здорового образа жизни, вам необходимо разгадать шифр (Приложение 2).

Режим дня – это определенный распорядок дня, предусматривающий время для работы или учебы, а также отдыха и других дел. Режим дня соблюдают далеко не все люди. Но формирование привычки соблюдать правильный режим дня позволяет более разумно и эффективно распределить ваше время, а также поддерживать здоровье нашего организма.

Так как мы живем с вами в природе, мы подчиняемся ритмам, которые она нам задает: днем и вечером занимаемся своими делами, а ночью спим. Это относится к большинству людей. Исходя из индивидуальных особенностей суточных ритмов организма человека, ученые выделили 3 основных хронотипа людей: сова, жаворонок и голубь:

человек-сова любит подольше поспать, зато сова очень работоспособна вечером и ночью;

люди-жаворонки очень рано встают: в 4 или 5 утра, и пик работоспособности у них как раз приходится на утро, но и ложаться спать они рано: в 8, 9 вечера;

и есть такой хронотип людей – голубь, его не всегда берут во внимание, но такие люди могут рано вставать и быть работоспособными утром, а могут ложиться позднее и вставать позднее, и быть работоспособными поздно вечером.

У многих людей работоспособность зависит от длины светового дня: летом такие люди наиболее активны и работоспособны, чем зимой, когда световой день становится короче, и просыпаться, когда на улице еще темно, таким людям, конечно, сложнее.

В интернете можно найти много тестов, как определить свой хронотип, если вам интересно, можете самостоятельно это узнать. Исходя из своего хронотипа

можно регулировать свой распорядок дня: например, совам легче заниматься физическими нагрузками вечером, а жаворонкам – утром.

Почему же важно соблюдать распорядок дня?

Время – это самый главный ресурс человека, и этот ресурс невосполним, т.е. если мы потеряем время, его нам уже не вернуть. Поэтому тратить время нужно разумно!

Сейчас подумайте: как обычно проходит ваш день? Всегда ли вам хватает времени на выполнение домашнего задания, прогулки на свежем воздухе, занятий в кружках и другие дела?

Для успешности в жизни нужно научиться планировать свой день и свое время. Планирование помогает нам успеть выполнить все важные дела, а также не забыть про время на отдых и любимые занятия. Давайте разберем особенности планирования дня.

Правильно организованный режим дня школьника предусматривает:

1. Чередование труда и отдыха.
2. Регулярный прием пищи.
3. Сон с точным временем подъема и отхода ко сну.
4. Время для утренней гимнастики и гигиенических процедур.
5. Время для приготовления домашних заданий.
6. Отдых с пребыванием на открытом воздухе.

Условно наш день можно разделить на сон и бодрствование. Сон – это неотъемлемая часть жизни у любого живого организма! Сон обеспечивает отдых организма, восстанавливает иммунитет и энергию. Как вы думаете, сколько нужно человеку спать? Всем по-разному: кому-то достаточно 7 часов, кому-то и 10 будет мало. По соотношению возраста человека и количества сна есть такие данные врачей: малыши до года должны спать 12 – 17 часов (естественно с перерывами на бодрствование), дошкольники 10-13 часов, школьники 9-11 часов и т.д. Т.е. этого времени должно быть достаточно, чтобы восстановить потраченную энергию в организме. Чтобы сон был качественным и организм действительно отдыхал, существуют различные рекомендации.

После сна идет бодрствование. Сюда мы относим: личную гигиену, питание, учебу, отдых, хобби и многое другое. От того, насколько правильно организован наш режим дня, зависит наше состояние здоровья, психическое и физическое развитие, работоспособность и успеваемость в том числе.

После сна и на протяжении всего дня важно соблюдать правила личной гигиены. Если говорить по-простому, личная гигиена – это забота о чистоте, которая очень важна для нашего здоровья. Обязательно утром и перед сном умываться и чистить зубы, следить за волосами, ногтями, мыть руки: перед едой, после посещения туалета, а также после улицы, принимать ванну или душ, и следить за чистотой своей одежды, а также проветривать комнату. Все эти правила обязательны для здоровья каждого человека и должны быть в режиме дня.

Каждый день должен начинаться с утренней гимнастики, которая недаром называется зарядкой, так как прогоняет остатки сонливости и как бы дает заряд бодрости на весь предстоящий день, а если выполнять упражнения под любимую музыку, то и настроение будет отличным с самого утра. Выполнять упражнения следует для различных групп мышц, подобрать упражнения для зарядки можно вместе с родителями или с учителем по физической культуре.

В распорядке каждого дня отводим время на прием пищи. Сюда относится завтрак, обед, ужин, а также 2-3 перекуса. Прием пищи должен быть регулярный и в одинаковое время, этим вы помогаете своему организму и сохраняете здоровье. Прием пищи должен проходить в тихой, спокойной и доброжелательной обстановке. Запрещается во время еды читать книги, смотреть телевизор, сидеть с телефоном и разговаривать, так еда будет лучше усваиваться.

В школе у вас также есть расписание, поэтому включаем его в общий режим дня. Переходим к остальному времени. Прежде всего, необходимо организовать очередность различных видов деятельности и свободного времени. Школьникам важно правильно организовать выполнение домашних заданий. Вернувшись из школы, вы должны обязательно отдохнуть. Отдых составит 1-1,5 часа, без чтения книг и просмотра телевизора. В это время можно прогуляться на свежем воздухе, поиграть и даже поспать. А приготовление уроков лучше отложить до 15 -

16 часов дня, это время соответствует физиологическому ритму для наилучшего усвоения информации. Рекомендуется готовить уроки с легких заданий и переходить к наиболее трудным. Детям зачастую не хватает двигательной и физической нагрузки, что приводит к утомляемости. Поэтому в распорядке дня у вас обязательно должны присутствовать утренняя гимнастика и физические разминки, даже во время выполнения домашних заданий. На приготовление домашних уроков в режиме дня школьников младших классов нужно отвести 1,5—2 часа.

Остальное свободное время вы можете использовать для занятий по интересам (чтение, рисование, игра, просмотр телевизионных передач и др.). Также в распорядок дня необходимо включить посещение различных секций и объединений, это может быть спорт, музыка, рисование, плаванье, робототехника, футбол и многое другое. Не стоит забывать и о прогулках на свежем воздухе. Быть на свежем воздухе каждый день – обязательно!

Планировать свой день – это одна из самых важных и полезных привычек каждого человека. А что такое полезные привычки? Полезные привычки простыми словами – это то, что мы делаем многократно и регулярно, то, что доведено до автоматизма, и то, что приносит нам пользу. К полезным привычкам можно смело отнести утренний душ или чистку зубов. Хорошие привычки помогают нам добиваться поставленных целей, развиваться и совершенствоваться, быть продуктивным и эффективным, строить и сохранять хорошие отношения с родными и окружающими, быть хорошими друзьями, заботиться о своем здоровье и своей красоте.

Наравне с полезными существуют и вредные привычки, к ним относят неряшество, игровая зависимость, курение, алкоголь, наркотики и др. Привычки могут сделать нас счастливыми или несчастными, довольными или вечно недовольными, здоровыми или нездоровыми, полностью изменить уклад жизни, упростить и повысить ее качество. Главное развивать у себя полезные привычки и убирать вредные.

Как сформировать новые привычки и куда деть старые? Самый лучший способ избавиться от старых привычек – это заменить их на новые. И для начала нужно

выяснить зачем вам нужна новая привычка? Что вы хотите изменить в своей жизни с ее помощью? Например, я хочу завести привычку каждое утро делать зарядку, чтобы быть более спортивной и здоровой.

Новые привычки хорошо вводить по одной. Усвоив одну, переходите к следующей - так легче ваша психика будет перестраиваться и принимать новое, оставляя старое в прошлом.

Главный и очень сильный враг привычки - это лень. Именно она мешает сформировать новую привычку. Вот тут и нужна цель: зачем я это делаю. А чтобы не забыть про свою новую полезную привычку и отслеживать свой результат можно завести трекер привычек, на котором вы будете отмечать регулярность выполнения, а также видеть свой результат.

Полезную привычку, которую вы будете себе прививать, вы можете выбрать вместе с родителями, а сейчас я предлагаю вам составить свой распорядок дня. Не забудьте указать обязательные пункты: сон, личная гигиена, приемы пищи. Пункты распорядка дня вы можете записать или зарисовать. А дома с родителями вы можете разработать свой распорядок дня, со своим дизайном, планами и целями. Можете приступать к выполнению задания. И помните: правильный распорядок дня и полезные привычки – вот залог счастливого, веселого и здорового человека.

Приложение 1

23 30 47 55 27 93 5 4 18 73 67 25 20 41 91 24 90 85

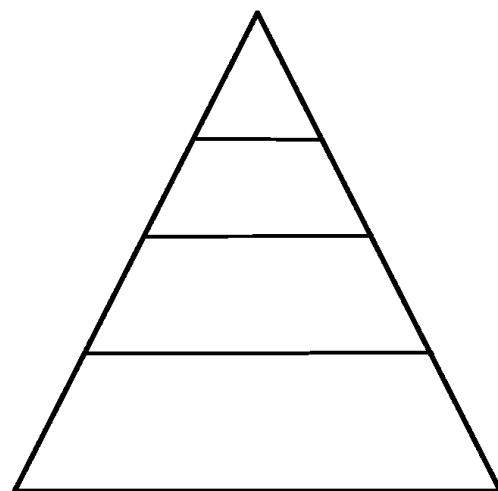
ИО ПНЕРПАТИЬВЕИЛНА

Приложение 2

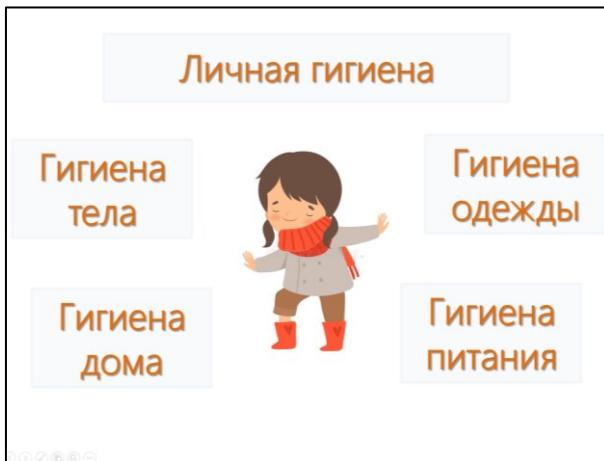
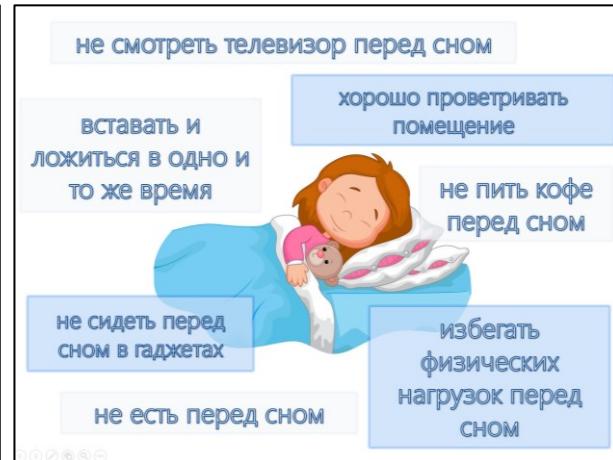
E4 D2 E4 D2 G5 F2 A7

	А	В	С	Д	Е	Ф	Г
1	з	ь	я	в	ю	ц	ж
2	э	в	б	и	к	н	б
3	э	м	ъ	о	ы	т	ф
4	ш	ч	ш	ы	г	ф	р
5	щ	т	х	я	д	й	е
6	к	й	щ	р	о	д	ж
7	а	с	л	ё	у	п	ь

Приложение 3







## Рекомендации по выполнению домашнего задания (Дз)

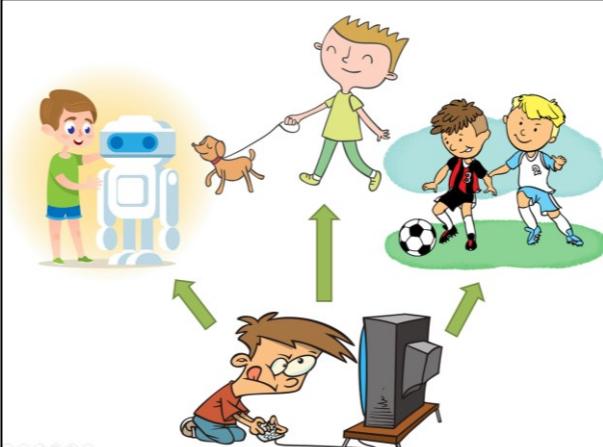
- Отдых после школы 1,5 – 2 часа
  - Лучшее время для Дз – 15-16 часов
  - Переходим от простых заданий к сложным
  - Делаем физминутки во время выполнения Дз

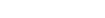
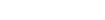
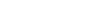
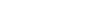


## ✓ Полезные привычки



## Вредные привычки



Чек-лист книжнека		Чек-лист полезных привычек	
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			



## **МАРШ ПАРКОВ**

С 18 по 22 апреля ежегодно по всей России и в сопредельных странах стартует международная Акция «Марш парков» по оказанию поддержки особо охраняемым природным территориям (ООПТ).

Марш парков (официальное название – Дни заповедников и национальных парков) – это международная крупномасштабная природоохранная акция, которая проводится ежегодно и носит общественный характер, объединяя всех неравнодушных людей вокруг идеи поддержки охраняемых природных территорий (заповедников, национальных парков, заказников и памятников природы).

Основной целью акции является привлечение внимания властей, средств массовой информации, коммерческих организаций, да и просто всех жителей планеты к проблемам охраняемых природных территорий (ОПТ), оказание им реальной практической помощи в сохранении и развитии заповедных мест, воспитание у подрастающего поколения чувства гордости за наше природное достояние и чувства ответственности за его состояние, формирование позитивного отношения населения к живой природе, в сохранении которой важную роль играют ООПТ.

### **Интеллектуальная игра «Особо охраняемые природные территории Вологодской области»**

Для участия в игре необходимо разделиться на микрогруппы по 3-4 человека. Игра состоит из нескольких раундов. В каждом раунде по 3 вопроса. Каждая команда получает бланк для ответов. Игра проходит на время. После каждого вопроса командам дается две минуты для принятия решения и внесения ответа в бланк. За каждой группой участников закрепляется куратор.

#### **1 раунд «Особо охраняемые природные территории»**

Система особо охраняемых природных территорий в Вологодской области представлена 187 объектами из них: 2 территории федерального значения, 169 территории регионального значения, 16 местного значения.

**Вопрос 1 Выберите из предложенных вариантов ответа определение, которое характеризует национальный парк?**

- а) участок земли либо водного пространства, в пределах которого весь природный комплекс полностью и навечно изъят из хозяйственного использования и находится под охраной государства
- б) особо охраняемая природная территория, учреждаемая для сохранения крупных естественных или близких к естественным природным комплексам
- в) участок природной территории или акватории, предназначенный для сохранения и восстановления природных комплексов в целом или отдельных их компонентов

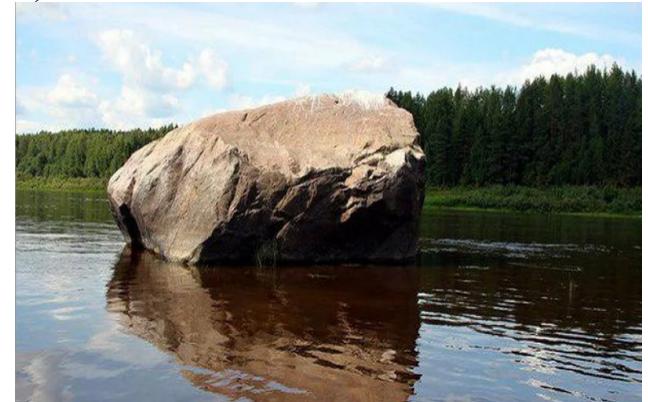
г) особо охраняемые, уникальные, невосполнимые, ценные в экологическом, научном, культурном и эстетическом отношениях природные комплексы, а также объекты естественного и искусственного происхождения

Вопрос 2 На фото представлены ООПТ регионального значения. Дайте их названия

а)



б)



в)



г)



На логотипах федеральных ООПТ, как правило, изображаются характерные для данной территории представители флоры или фауны.

Вопрос 3 Назовите какие животные и растения изображены на логотипах?



## Раунд 2 «Исторический»

Заповедной системе ООПТ Российской Федерации в 2017 году исполнилось 100 лет. Одна из ООПТ федерального значения, расположенная на территории Вологодской области в 2020 году, отметила 75 - летие.

Вопрос 1 Дайте название этой особо охраняемой природной территории?

Особо охраняемые природные территории федерального значения, расположенные на территории Вологодской области, имеют свои экологопросветительские издания

Вопрос 2 Напишите названия этих изданий?

Особо охраняемые природные территории федерального значения, расположенные на территории Вологодской области, занимают определенные площади. В таблице ниже приведены данные по занимаемым площадям.

Вопрос 3 Дайте ответ. Какая цифра характеризует площадь каждой ООПТ?

а) 166400 га	б) 112630 га
--------------	--------------

## Раунд 3 «Гербовая птица»

Скопа хищная птица, распространённая в обоих полушариях, единственный представитель семейства Скопиные (Pandionidae). Занесена в Красные книги РФ и Вологодской области.

Вопрос 1 Сколько пар скопы гнездится на территории национального парка «Русский север»?

- а) 20-30
- б) 50-60
- в) 80-90

Ученые-орнитологи изучают жизнь скопы при помощи цветных колец. На лапки птенцов закрепляют кольца определенного цвета. В каждом регионе нашей страны кольца для скоп имеют свой цвет.

Вопрос 2 Какого цвета кольца у скоп в Дарвинском заповеднике? Выберите правильный вариант.

- а) красный и синий
- б) красный и желтый
- в) желтый и зеленый

Скопа - вид-космополит (то есть вид, представители которого живут практически повсеместно, кроме Антарктиды и некоторых островов в океане.

Перевод ее видового имени в разных странах звучит по-разному: с немецкого языка «рыбный орел», с английского «добытчик рыбы», с итальянского «рыбный сокол», с польского и латыни «рыболов».

Вопрос 3 Сколько рыбы в день съедает одна скопа?

- а) 400-500 грамм
- б) 900-1000 грамм
- в) 1700-1800 грамм

#### **Раунд 4 «Растительный мир»**

Вопрос 1 Сколько видов сосудистых растений встречается на территории национального парка «Русский север»?

- а) 150
- б) 734
- в) 338

Вопрос 2 Сколько цветковых и сосудистых споровых растений находится в списке флоры Дарвинского заповедника?

- а) 83
- б) 142
- в) 590

Вопрос 3 Какое растения из семейства Орхидных встречается на территории Дарвинского заповедника?

- а) Пололепестник зеленый
- б) Пальцекорник Траунштейнера
- в) Надбородник безлистный

#### **Раунд 5 «Животный мир»**

Вопрос 1 Питомник для каких птиц был создан в 1962 году на территории Дарвинского заповедника?

- а) питомник глухарей
- б) питомник для филина
- в) питомник для гоголя

Вопрос 2 Какой вид птиц, встречающихся на территории национального парка «Русский север», занесен в Красную книгу РФ?

- а) овсянка-ремез
- б) кедровка
- в) мохноногий сыч

Вопрос 3 Какой из нижеперечисленных видов занесён Красные книги России и Вологодской области?

- а) краеглазка эгерия
- б) мнемозина
- в) шелкопряд березовый

На этом наша игра заканчивается, всем спасибо, надеемся, что вам было интересно и вы узнали что-то новое!

Награждение.

## Ссылки на интернет ресурсы

<http://www.rbcu.ru/>  
[myslide.ru/presentation/zapovednyj-mozgolom\\_ppt-online.org/771252](myslide.ru/presentation/zapovednyj-mozgolom_ppt-online.org/771252)  
<https://touristam.com/osobo-ohranyaemaya-prirodnaya-territoriya.html>  
<https://infourok.ru/tablica-osobo-ohranyaemye-prirodnye-territorii-ooprt-rossii-i-mira-6087838.html>  
<http://csdb62.ru/blog/zivotnye/:7336>  
[https://ru.wikipedia.org/wiki/%d0%9e%d1%81%d0%be%d0%b1%d0%be\\_%d0%be%d1%85%d1%80%d0%b0%d0%bd%d1%8f%d0%b5%d0%bc%d1%8b%d0%b5\\_%d0%bf%d1%80%d0%b8%d1%80%d0%be%d0%b4%d0%bd%d1%8b%d0%b5\\_%d1%82%d0%b5%d0%a0%d0%be%d1%81%d1%81%d0%b8%d0%b8](https://ru.wikipedia.org/wiki/%d0%9e%d1%81%d0%be%d0%b1%d0%be_%d0%be%d1%85%d1%80%d0%b0%d0%bd%d1%8f%d0%b5%d0%bc%d1%8b%d0%b5_%d0%bf%d1%80%d0%b8%d1%80%d0%be%d0%b4%d0%bd%d1%8b%d0%b5_%d1%82%d0%b5%d1%80%d1%80%d1%80%d0%b8%d1%82%d0%be%d1%80%d0%b8%d0%b8%d0%b5_%d0%a0%d0%be%d1%81%d1%81%d0%b8%d0%b8)  
<https://my-calend.ru/holidays/den-geologa>  
<https://lib.ysn.ru/?p=5253>  
<https://ru.wikipedia.org/wiki/%d0%94%d0%b5%d0%bd%d0%b0%d0%b1%d0%b0%d0%b2%d0%b0%d0%b5%d0%bd%d0%b0%d0%b3%d0%b0%d0%b0>  
[https://rosnedra.su/press/news/45\\_let\\_nazad\\_ukazom\\_presidiuma\\_verkhovnogo\\_soveta\\_ss\\_sr\\_byl\\_uchrezhden\\_prazdnik\\_den\\_geologa/](https://rosnedra.su/press/news/45_let_nazad_ukazom_presidiuma_verkhovnogo_soveta_ss_sr_byl_uchrezhden_prazdnik_den_geologa/)  
<https://vk.com/@centrgigieny-rekomendacii-po-rezhimu-dnya-shkolnika>  
<https://www.med-prof.ru/patsientam/poleznye-materialy-dlya-naseleniya/pitaysya-pravilno/piramida-zdorovogo-pitaniya/>  
<https://infourok.ru/statya-na-temu-na-cto-napravлено-dopolnitelnoe-obrazovanie-segodnya-653520.html>  
<http://libgub.test.yanao.ru/cbs/lib/ped/Ekologi/Ekologi.html>