

10.04.2020, группа №1

14.04.2020, группа №2

Тема: «Окружающая среда и здоровье человека».

Сегодня мы поговорим о нашем здоровье.

Здоровье – это величайший клад, который есть у человека. Ведь вся наша жизнь зависит от здоровья. Здоровье бывает не только физическим, но и душевным. Поэтому всегда нужно беречь себя и заботиться о здоровье с юных лет каждый день, а не только, когда оно потеряно.

Около 85 % всех заболеваний современного человека связано с неблагоприятными условиями окружающей среды, возникающими по его же вине. Мало того, что катастрофически падает здоровье людей: появились ранее неизвестные заболевания, причины их бывает очень трудно установить. Многие болезни стали излечиваться труднее, чем раньше. Поэтому сейчас очень остро стоит проблема «Здоровье человека и окружающая среда».

Сохранять здоровье нам помогают:

- правильное питание – потребление нужных и полезных для организма продуктов;
- спортивные упражнения каждый день или утренняя гимнастика, зарядка;
- здоровый сон по режиму: крепкий, здоровый сон – именно он даёт полный отдых организму;
- гигиена тела: всегда нужно следить за своей чистотой, грязнули чаще болеют, потому что носят на себе много гадости, которую нужно очищать с себя;
- гигиена дома, всегда нужно следить за чистотой своего дома: мыть полы и посуду, чистить мебель от пыли, заправлять кровать, ведь не зря говорят: «Хочешь изменить мир? Начни с себя!»;
- чистота одежды – это первое правило ношения одежды, вся твоя одежда и белье должны регулярно стираться и проглаживаться, потому что вся грязь на твоей одежде – это твой враг, который влечет за собой разные неприятности и болезни.

- То есть, если все обобщить, то получится, что нужно вести здоровый образ жизни! А еще наше здоровье крепко связано с окружающей нас средой.

Мы все живем в городе. А город очень грязное место. А как вы думаете, город сам стал грязным? Почему?

Люди мусорят: они выкидывают мусор прямо на дорогу, на траву, в водоёмы. Хотя для этого есть урны на улицах.

- А еще в городе очень много машин. К сожалению, трудно при современном темпе жизни избежать использования машинами. Машины как помогают людям, так и вредят их здоровью. Но мы с вами можем для своего здоровья кое-что сделать, чтобы не портить свое здоровье выхлопными газами. Как вы думаете, что?

- Именно. Не стоит гулять там, где много машин. Можно выйти в парк и пройтись по нему, наслаждаясь свежим воздухом и пением птиц.

- Также предприятия и заводы загрязняют окружающую среду. Дымовые завесы из труб заводов поступают в воздух и различные сливы нечистот в водоемы, поэтому территории заводов и предприятий закрыты для посторонних и проходить туда нельзя.

- Вот мы все говорим, что люди загрязняют окружающую среду, мусорят везде, ничего за собой не убирают. А что, неужели человек только мусорить может? Неужели нельзя исправить всё то, что натворили? Как вы думаете, что мы можем сделать для города, чтобы поддерживать чистоту?

- Всё верно. А самое главное – мы должны уважать труд уборщиков, которые каждый день рано встают и с самого раннего утра убирают улицы от мусора, приводят в порядок детские площадки, скамейки, дворы. Делают всё, чтобы город был чище.

А еще хорошо выходить с классом на субботники. Кто знает, что такое субботники?

- Субботник (или воскресник) — сознательный организованный труд на благо общества в свободное от работы время, в выходные (откуда и происходит название).

- Если регулярно проводит такие мероприятия, то окружающая среда станет намного чище, а в городе станет приятней жить и легче дышать. Давайте посмотрим на примере, как уборка территории может все улучшить.

«Этого парня очень раздражал мусор. И вот что он сделал... Его имя Томми Клейн.

Он говорил: «Каждый день я катаюсь на велосипеде. Мне нравится это место, если не считать мусора: весь берег загрязнен мусором, который остался от пикников.

Однажды я так устал на это смотреть, что задумал решить проблему.

У меня заняло 30 минут, чтобы собрать 1 мешок мусора.

Но 1 мешок не решил проблему. Тогда я пообещал себе, что буду собирать по 1 мешку каждый день.

За неделю было собрано 20 мешков мусора, и часть набережной сильно преобразилась.

Я рассказал своим друзьям в Facebook, они рассказали своим — нашлось 180 жителей нашего города, которые решили помочь мне сделать набережную чистой.

Я просто сказал им: «Это займет всего 30 минут, и вы сами будете удивлены, как хорошо вам будет на сердце после этой работы. Потому что она имеет большое значение.

Это последний мешок мусора.

Я хотел донести до всех простую идею, что даже 1 мешок мусора в день может помочь.

Когда участок был очищен, всем были приятно удивлены результатом.

Томми Клейн, все сделал правильно! Надо начинать с себя: не мусорить, не ждать, когда уберут. Все знают о грязи на улицах, в парках, лесу и на берегах водоемов, но мало кто что-либо делает, чтобы ее убрать.

Давайте же и мы будем следовать примеру этого молодого человека».

- Запомните! Если все будут так же бережливы, как и тот человек, про которого я вам рассказывала, то в мире станет намного чище и экология в разы улучшится. Мы это делаем не только для себя, но и для будущих поколений!

Творческое задание: Нарисовать, как бы вы хотели, чтобы выглядел ваш район (дом) в котором вы живете.

Ответы присылайте удобным для вас способом:

- WhatsApp: 89507143245

- Viber: 89507143245

-Электронная почта: dsujyrf@bk.ru