**Методическая рекомендация**

**«Формы и методы работы на занятиях объединения по интересам «Эврика» по проблемам здоровьесбережения»**

**Автор:** Данильченко Оксана Анатольевна, заведующий отделом по основной деятельности ГУО «Слуцкий эколого-биологический центр учащихся», г.Слуцк, Минская область, Республика Беларусь.

**Аннотация.** Методическая рекомендация предназначена для ознакомления с педагогической валеологией, с основными здоровьесберегающими технологиями. Она знакомит с формами и методами, используемыми на занятиях объединения по интересам «Эврика» для решения проблем здоровьесбережения детей.

 Материал представляет интерес для других педагогов дополнительного образования, учителей начальной школы и классных руководителей.

**Цель**: пропаганда и формирование навыков здорового образа жизни учащихся на занятиях в объединениях по интересам экологического профиля.

**Задачи:**

- способствовать формированию целостного понимания здорового образа жизни.

- способствовать созданию правильных представлений о здоровом образе жизни.

- способствовать реализации в условиях деятельности объединений по интересам мероприятий по повышению знаний в области здоровьесбережения.

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Введение «Здоровые дети – здоровая нация».
2. Педагогическая валеология.
	1. Цели и задачи ПВ.
	2. Принцип ПВ.
3. Здоровьесберегающие технологии на занятиях объединения по интересам «Эврика».
	1. Здоровьесберегающие технологии (классификация).
	2. Медико – гигиенические технология (МГТ).
	3. Физкультурно – оздоровительные технологии (ФОТ).
	4. Экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ).
	5. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ).
	6. Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ).
4. Заключение.
5. Литература.
6. Приложение.

**1.ВВЕДЕНИЕ**

**«Здоровые дети – здоровая нация»**

Проявление развитой общечеловеческой культуры включает сознание человеком высокой ценности своего здоровья и предусматривает понимание необходимости охраны здоровья и его укрепления как непременного условия успешной самореализации человека.

 В последнее время состояние здоровья людей ухудшилось. Это связано с образом жизни и экологией.

 Проблема здорового образа жизни (ЗОЖ) актуальна для всех стран, но в силу ряда обстоятельств (и, прежде всего, последствий чернобыльской катастрофы) воспринимается в нашей стране особенно остро.

 Сегодня в Республике Беларусь нормальное здоровье имеет только каждый десятый школьник, а 30 % детей страдают хроническими заболеваниями. Научно доказано, что здоровье человека на 10 – 15 % зависит от деятельности учреждения здравоохранения, примерно столько же – от состояния среды, в которой он находится, и на 50 % - от самого человека.

 Если учитывать, что физическое, психическое и нравственное становление ребенка в определяющей степени происходит в образовательной среде, то становится понятной значимость этой среды в здоровьесбережении, здоровьеформировании и здоровьесозидании личности. Личность, которая еще только формируется и интенсивно развивается.

 Сохранение здоровья детей является единой для всех педагогических учреждений целью, но каждое из них достигает ее по-своему, в зависимости от конкретных условий и имеющихся возможностей.

**2. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ВАЛЕОЛОГИЯ**

 Валеология – наука о здоровье человека, знание об оптимизации его физического, психического и духовного здоровья, а также основных принципах, обеспечивающих долгожительство, хорошее самочувствие, высокую работоспособность.

 **2.1**. Цели и задачи педагогической валеологии.

 Педагогической валеология (ПВ) рассматривается как новое направление, инициирующее вопросы сохранения, укрепления и формирования культуры здоровья средствами образования.

 ПВ систематизирует эффективный научно-практический опыт, обеспечивает выбор рекомендаций и методик отбора форм и методов валеологической деятельности на основе их природосообразности, а также разрабатывает педтехнологии, обеспечение безопасности условий обучения и воспитания в системе «учитель – ученик».

 Целью работы педагога, осуществляющего здоровьесберегательную педагогическую деятельности, является выявление объективных законов укрепления здоровья в условиях образовательного процесса.

 Задачами ПВ является:

 1.Формирование предметной сферы ПВ на основе системных знаний различных наук.

 2.Валеологический мониторинг.

 3.Создание предпосылок для совершенствования и развития системы нравственного, физического и интеллектуального статуса человека средствами повышения уровня интегративного знания и мировосприятия.

 **2.2.**Принципы ПВ.

 Существует несколько принципов ПВ. Основные из них это:

1. Научность.
2. Гуманитаризация (использование многовекового опыта отечественной культуры).
3. Своевременность (здесь и сейчас).
4. Прогностичность (система обратной связи).
5. Релевантность (учитывает влияние биосоциальной среды).
6. Сингулярность (опирается на современную социальную психологию).
7. Информативность (создание информационного поля).
8. Идентичность (приоритет в постановке образовательной компоненты в деятельности его участников, этически обусловленных механизмов мотивации, регуляции и их оптимальное соотношение с административным нормированием).

Таким образом, ПВ – это направление в науке о системно-интегративном образовании, определенного рода деятельности, направленном на сохранение здоровья ребенка, его мотивацию к саморазвитию.

**3. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА**

**ЗАНЯТИЯХ ОБЪЕДИНЕНИЯ ПО ИНТЕРЕСАМ «ЭВРИКА»**

**3.1. Группы здоровьесберегающих технологий.**

 Среди здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе образования, можно выделить несколько групп, в основе которых – разный подход к охране здоровья, а соответственно, и разные методы и формы работы.

 Здоровьесберегающие технологии:

1. Медико-гигиенические технологии (МГТ).
2. Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ).
3. Экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ).
4. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ).
5. Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ).

Для выполнения этих технологий в кружковой деятельности используются различные методы и формы: словесные (рассказ, встреча с интересными людьми и т.д.); наглядные (выставки, пособия и т.п.); массовые (праздники, слеты и т.д.).

 Для достижения лучшего результата необходимо применять их с учетом темы, уровня подготовки ребят, материальной базы и опыта педагога.

 О чем и пойдет речь ниже.

**3.2. Медико-гигиенические технологии (МГТ).**

 Все проблемы, связанные со здоровьем человека, традиционно относятся к компетенции системы здравоохранения. Однако на занятиях объединения по интересам (кружка) «Эврика» (<http://ped-kopilka.ru/blogs/oksana-anatolevna-danilchenko/programa-obedinenija-po-interesam-kruzhka-yekologicheskogo-profilja-yevrika.html>) при прохождении темы «Здоровый образ жизни» существуют условия, при которых нужно проинформировать учащихся о наиболее распространенных болезнях и путях их предупреждения. Ребята вспоминают гимнастику для глаз, делают ее прямо в кабинете. Знакомясь со строением носа, учащиеся вспоминают о существовании лечения запахами (аромотерапия) и знакомятся с ароматами, которые оказывают стимулирующее (гвоздика, смородина, лавр), успокаивающее (апельсин, герань, роза) и нормализующее (чеснок, мята) действие на мозг. На этом же занятии они изучают правила ароматерапии.

 На занятии «Здоровье – это здорово!» дети определяют состояние своей осанки и знакомятся с упражнением для ее улучшения (Приложение 1).

 Ребята на занятиях знакомятся с правилами личной гигиены и необходимостью прививок.

 **3.3. Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ).**

Физкультурно-оздоровительные технологии направлены на физическое развитие учащихся и наиболее полно реализуются на уроках физкультуры и в работе спортивных секций. На занятиях проводятся физкультминутки, проходят подвижные игры на воздухе, рассказывается о необходимости в закаливании.

 **3.4. Экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ).**

Воспитание у школьников любви к природе, стремления заботится о ней, приобщения учащихся к исследовательской деятельности в сфере экологии обладают мощными педагогическим воздействием, формирующим личность, укрепляющим ее духовно-нравственное здоровье.

 В течение года учащиеся знакомятся с различными экологическими проблемами, с тем как окружающая среда влияет на человека. Для лучшего усвоения программы используются различные методы и формы.

 Ребята сами готовят мероприятия по здоровому образу жизни и проводят их в детском саду. Знакомя малышей с правилами личной гигиены, они расширяют и закрепляют собственные знания. Показывая экосказку «Грустная история» дошкольникам, ребята объясняют, на примерах, необходимость бережного отношения к природе.

 Уже стало традицией проведения тематических игр по типу телевизионных игр «Своя игра», «Поле чудес». Темы их на занятиях различны: «Гигиена питания», «Здоровый образ жизни» и другие.

 В течение года проходят экскурсии: «Экология нашего города», «Зеленые насаждения и животные в городе» (<http://ped-kopilka.ru/blogs/oksana-anatolevna-danilchenko/metodicheskaja-razrabotka-yekskursi-zelenye-nasazhdenija-i-zhivotnye-v-gorode.html>), экскурсии в аптеку и др. На них учащиеся знакомятся с экологией города.

 При изучении темы «Экологические проблемы» организуется экологическая мастерская, где ребята из бытовых отходов делают различные нужные вещи (из ненужного картона – рамки для фотографий, из пластмассовой бутылки – вазу и т.д.). Целые занятия посвящаются изучению отдельных загрязнений окружающей среды и уменьшению их воздействия на человека. Например, тема занятия «Шумовое загрязнение» (<http://ped-kopilka.ru/blogs/oksana-anatolevna-danilchenko/konspekt-zanjatija-shumovoe-zagrjaznenie.html>).

 При изучении темы «Пылевое загрязнение» ребята делают практическую работу: «Автотранспорт один из загрязнителей биосферы» (Приложение 2).

 На занятиях темы «Квартира, как экосистема» учащиеся знакомятся с «опасностями», подстерегающими их дома, и как их можно избежать. А также закрепляют знания по эффективному сбережению воды, тепла, электроэнергии, фиксируя, сколько дома расходуется этих ресурсов, учащиеся проводят опыт с водой, а на занятиях объединения по интересам делаются расчеты и выводы (Приложение 3).

 Огромное значение для формирования ЗОЖ у детей имеют занятия по теме «Здоровый образ жизни». В рамках этой темы среди учащихся проводится ряд игр («Мы за здоровый образ жизни», «Здоровый образ жизни», «Тайны фитотерапии» и др.), агитирующих вести здоровый образ жизни, а также круглый стол «Пивной фронт, за кем победа» (<http://ped-kopilka.ru/blogs/oksana-anatolevna-danilchenko/scenarnaja-razrabotka-vospitatelnogo-meroprijatija-kruglyi-stol-pivnoi-front-za-kem-pobeda.html>) и анкетирование «Очень вредные привычки» (Приложение 4).

 Для повышения уровня информированности об эмоциях человека, их связи с самочувствием два занятия («Стрессы в современном мире» (<http://ped-kopilka.ru/blogs/oksana-anatolevna-danilchenko/konspekt-zanjatija-stresy-v-sovremenom-mire.html>) и «Эмоции и здоровье») посвящаются этим вопросам. Чтобы ребята лучше усвоили этот материал, они готовят сообщения, с ними проводится тестирование «Меня из седла не вышибешь», даются рекомендации, как справится со стрессом.

 С древнейших времен поняли огромное значение пищи в жизни человека. В правильном питании они видели источник здоровья, силы, бодрости и красоты.

 Для того чтобы ребята поняли связь с тем, что они едят и их здоровьем, проводится анкета «Культура питания» с ее дальнейшим обсуждением. Чтобы старшие ребята (особенно девочки) не увлекались диетами, читается лекция «Неправильное питание – причина серьезных заболеваний».

 В течении нескольких занятиях проводится конкурс «Рецепты напитков и блюд из растений», который рекламирует употребление в пищу овощей, фруктов и дикорастущих растений (Приложение 5).

 Экологическое образование помимо экологии, как науки, включает в себя широкое знакомство с культурно-историческим наследием. Поэтому в рамках темы «Знакомство с лекарственными растениями Беларуси» учащимся предлагается собрать легенды, предания о лекарственных растениях Беларуси, об этом интересных рецептах чая из белорусских трав.

**3.5. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ).**

Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности реализуется на занятиях объединения по интересам беседами о мерах безопасности на экскурсиях, на занятиях при проведении воспитательных мероприятий. Кроме этого ребята знакомятся с мерами предосторожности при пользовании электроприборами, газовой плитой и т.д.

 В чрезвычайных обстоятельствах очень важно сохранить максимум хладнокровия, отстраниться от страха, оценить обстановку и наметить наиболее безопасную линию поведения. Нерешительность, растерянность объясняются, как правило, элементарной безграмотностью. Отсутствие элементарных знаний не могут подменить ни энтузиазм, ни физическая выносливость.

 Зачастую человек, считающий, что с ним никогда не случится, в трудной ситуации вынужден на собственном опыте, методом проб и ошибок приходить к тому, что давно известно специалистам и подготовленным людям.

 Грамотность детей – это залог их безопасности (Приложение 6,7).

**3.6. Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ).**

Здоровьесберегающие образовательные технологии являются наиболее значимыми по степени влияния на здоровье учащихся. Их главный отличительный признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, технологий, подходов к решению возникающих проблем.

 Именно поэтому при изучении программы объединения по интересам «Эврика» используются три принципа:

1.Обучение в ходе личностного общения.

2.Обучение каждого ребенка на основе достигнутого уровня.

3.Чередование разных видов деятельности на одном занятии с целью поддержания интереса и предупреждения утомления учащихся.

 Среди методов, используемых на занятиях можно выделить исследования учащихся (например, экологическое исследование «Цветопредпочтение учащихся ГУО «Слуцкий ЭБЦУ», <http://ped-kopilka.ru/blogs/oksana-anatolevna-danilchenko/yekologicheskoe-isledovanie-cvetopredpochtenie-uchaschihsja.html>), проекты (например, экологический проект «Сад цвета и запаха», <http://ped-kopilka.ru/blogs/oksana-anatolevna-danilchenko/yekologicheskii-proekt-sad-cveta-i-zapaha.html>), а также подготовку и проведение мероприятий для дошкольников на тему здорового образа жизни (например, учащимися кружка «Эврика» было организованно мероприятие для дошкольников «В гости к радуге», <http://ped-kopilka.ru/blogs/oksana-anatolevna-danilchenko/vospitatelnoe-meroprijatie-s-doshkolnikami-v-gosti-k-raduge.html>).

.

**4. ЗАКЛЮЧЕНИЕ.**

 На занятиях объединения по интересам (кружка) «Эврика» уделяется большое внимание проблемам здоровьесбережения. Анализ научно-методической литературы и опыт работы позволяет говорить о том, что для решения этих проблем в рамках работы объединения по интересам (кружка) является лучшим методом – метод стимулирования учебно-познавательной деятельности. Его использование создает ситуацию успеха, позволяет ребятам получать знания, умения и навыки, не напрягаясь и не уставая, что очень важно для сохранения их здоровья. Сейчас можно найти в литературе много игровых технологий, применение которых в кружковой деятельности просто незаменимо. Это различные ролевые, коллективные, интерактивные игры. Опытный педагог может использовать их практически на любом занятии. Стоит привлекать учащихся к подготовке и проведению игр. Они это делают с удовольствием.

 Большую информационную помощь могут оказать журналы «Экологія» и «Здаровы лад жыцця». Материалы, напечатанные в них, широко применяются на занятиях и способствуют сохранению здоровья детей.

 Не стоит пренебрегать и другими методами и формами работы для изучения тем занятий и сохранения здоровья детей. Это различные экскурсии, творческие задания, беседы и т.д.

При правильном подборе форм и организации педагог не только изучит с учащимися тему занятия, но и ненавязчиво привлечет их внимание к необходимости беречь свое здоровье, расскажет, как это можно сделать.

 Таким образом, для формирования навыков здорового образа жизни необходима педагогическая поддержка ребенка в его развитии, направленная на стимулирование и развития у него навыков здоровьесбережения и их самокоррекции.

**ЛИТЕРАТУРА.**

1. Е.Жарикова, Е.Крушельницкий «Для тебя и о тебе», 1991 г.
2. А.Ф.Радюк «Плоды и ягоды на вашем столе», 1989 г.
3. А.И.Федорова, А.И. Никольская «Практику по экологии и охране окружающей среды», 2001 г.
4. Журнал «Образование Минщины» № 4, 2008 г.
5. Журнал «Позашкольное выхаванне» № 4, 2003 г.
6. Журналы «Позашкольнае выхаванне», 2007-2008 г.г
7. Журнал «Экалогия» 2008 г.
8. Журнал «Здаровы лад жыцця» № 3, № 11, 2008г.
9. Газета «Последний звонок» № 10, № 11, 2007 г.

**Приложение 1**

**ОПРЕДЕЛЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ОСАНКИ.**

**Цель:** научить ребят определять состояние своей осанки и познакомить с упражнением для ее улучшения.

**Оборудование:** сантиметровая лента, ручка, бумага, мяч.

**Ход работы.**

1.Измерение ширины плеч и дуги спины.

1) Нащупайте выступающие костные точки над плечевыми суставами.

2) Возьмите сантиметровую ленту левой рукой за нулевое деление и прижмите ее к левой точке.

4)Полученное число показывает ширину плеч.

5)Переведите ленту за голову и протяните ее по линии верхнего края лопатки от левой точки к правой.

6)Полученное число указывает величину дуги спины.

2. Расчет показателя состояния осанки.

Ширина плеч (см) / Величина дуги спины (см) \* 100% =

Норма: 100-110 % .

Показатель 90 % свидетельствует о серьезном нарушении осанки.

При снижении этого показателя до 85-90 % или увеличение до 125-130 % надо обратиться к врачу-ортопеду.

3.Упражнение для улучшения осанки.

1. Исходное положение – стоя, ноги врозь, руки в стороны, предмет (мяч) а правой руке.
2. Поднять правую руку вверх и согнуть за головой, левую опустить вниз и согнуть за спиной.
3. Затем передать предмет из правой руки в левую.
4. Исходное положение – стоя, ноги врозь, руки в стороны, предмет в левой руке.
5. То же, но теперь левая рука – вверх, правая – вниз.
6. Повторить 6-7 раз.

 Примечание: за один раз рекомендуется от 6 до 10 таких упражнений, пауза между ними 2-3 мин. Постепенно уменьшайте размер предмета (мяч, линейка, карандаш…)

**Литература:** журнал «ЗЛЖ» № 3, 2008г.

**Приложение 2**

**Автотранспорт один из загрязнителей биосферы.**

**Цель:** оценить загруженность участка улицы автотранспортом,

 сравнить в этом отношении разные улицы и изучить окружающую обстановку.

**Оборудование:** ручки, бумага, часы.

**Ход работы.**

**1.Вступительное слово.**

Автотранспорт выбрасывает в воздушную среду более 200 компонентов, среди которых угарный газ, окислы азота и серы, альдегиды, свинец, кадмий и канцерогены (бензопирен и бензоантроцен). При этом наибольшее количество токсичных веществ выбрасывается автотранспортом в воздух на малом ходу, на перекрестках, остановках, перед светофором. Подсчитано, что среднегодовой пробег каждого автомобиля 15 тыс.км. в среднем за это время он обедняет атмосферу на 4350 кг кислорода и обогащает ее на 3250 кг углекислого газа, 530 кг окиси углерода, 93 кг углеводородов и 7 кг окислов азота.

**2. Сбор материала.**

2.1. Инструктирование учащихся.

2.2.Ребята делятся на группы по 3-4 человека.

2.3.Группы размещаются на определенных участках улицы двустороннего движения (каждая на своей стороне).

2.4.Сбор материала по загруженности улицы автотранспортом проводится путем разового занятия в течении 20-30 мин.

2.5. Учет ведется способом точкования и квадратиков.

**3.Запись материалов.**

Запись ведется согласно таблице.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Время** | **Тип автомобиля** | **Число единиц** |
|  | **Грузовой****Автобус****Микроавтобус****Легковой** |  |
| **всего** |  |  |

**4.Итог работы.**

Итогом работы является суммарная оценка загруженности улиц автотранспортом согласно таблице.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Интенсивность движения** | **низкая** | **2,7 -3,6 тыс. автомобилей/сут** | **112-150 автомобилей/час** |
| **средняя** | **8-17 тыс. автомобилей/сут.** | **333-708 автомобилей/час** |
| **высокая** | **18-27 тыс. автомобиля/сут.** | **750-1125 автомобилей/час** |

**4.1. Делается расчет полученных данных.**

**4.2. Данные сравниваются с табличными, делается вывод.**

**Примечание:**

Для усложнения работы берутся участки разных улиц (например, участок ул. Богдановича около ГУО «Слуцкого ЭБЦУ» и участок ул. Ленина около кинотеатра «Беларусь»). Заполняется таблица, и делаются выводы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Количество автомобилей/час** | **Участок № 1** | **Участок №2** |
|  |  |  |

**Литература:**

А.И.Федоров, А.Н.Никольская «Практикум по экологии и охране окружающей среды», 2000 г.

**Приложение 3.**

**Потери воды неисправности крана.**

**Цель:** установить на опыте, сколько воды теряется за сутки.

**Оборудование:** ручка, бумага, часы, водопроводный кран, мерный стакан.

**Ход работы.**

1. Вступительное слово.
2. Эксперимент.
	1. Открываем кран таким образом, чтобы за 1 с. Капала одна капля воды.
	2. Подставляем под кран мерный стакан и засекаем время.
	3. Через 30 минут эксперимент останавливаем.
	4. Записываем сколько в мерном стакане воды.
	5. Делаем расчет потери воды за сутки.

 Если за 30 мин – х мл,

 Тогда за 1 ч – 2 х мл,

 И за 1 сутки – 24 \* 2 х мл.

 3.Выводы.

 Сколько воды вытекает из капающего крана? Что это означает? Что нужно делать?

Литература: журнал «Экалогия» № 8, 2008 г.

**Приложение 4**

АНКЕТА

«Очень вредные привычки»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Суждение | согласен | Не согласен | Не знаю |
| 1. | Люди готовы отдать, что угодно удовлетворять страсть к наркотикам. |  |  |  |
| 2. | Действие наркотика постепенно замещает все обычные для человека положительные эмоции |  |  |  |
| 3. | Приспособившийся к дозе, организм не может функционировать без наркотика. |  |  |  |
| 4. | Употреблять наркотики – это здорово! |  |  |  |
| 5. | Возможность вылечиться от наркотической зависимости равна почти нулю |  |  |  |
| 6. | Умеренное потребление алкоголя не вредит здоровью. |  |  |  |
| 7. | Малая доза алкоголя улучшает умственные способности |  |  |  |
| 8. | Избыточное потребление алкоголя вызывает необратимое повреждение печени, потери памяти, развитие некоторых форм рака и нарушение иммунной системы. |  |  |  |
| 9. | Употребление пива детьми безвредно. |  |  |  |
| 10. | Алкоголизм – один из видов наркомании. |  |  |  |
| 11. | Существуют безопасные способы употребление табака. |  |  |  |
| 12. | При курении падает насыщение крови кислородом и развивается кислородное голодание. |  |  |  |
| 13. | Курение сигарет полезно для снятия стресса. |  |  |  |
| 14. | Пребывание рядом с человеком, который курит сигарету, не вредно. |  |  |  |
| 15. | Никотин губительно действует на весь организм |  |  |  |

Ваш возраст \_\_\_\_\_ лет.

**Приложение 5**

**Рецепты напитков и блюд из растений.**

***1. Салат из тыквы с яблоками, медом и орехами.***

Сырую тыкву нарезать полосками и смешать с нарезанными яблоками. Добавить мед, а для остроты – лимонный или апельсиновый сок. Посыпать толчеными орехами.

Состав: 500 г. тыквы, 3 яблока, 3 ст. ложки меда, 0,5 ст. толченых орехов, сок лимона или апельсина.

***2. Чай витаминный.***

Смешать сушеные плоды рябины, 50 г ягод малины, листья смородины и заварить по вкусу.

1. ***Одуванчиковый мед.***

Цветки одуванчика залить кипятком, добавить мелконарезанный лимон без кожуры. Настаивать 6 часов. Процедить, добавить сахар и варить на медленном огне 1,5 часа.

Состав: 200 штук цветков одуванчика, 1 л воды, 1 лимон, 1кг сахара.

**Приложение 6**

**Беседа «Опасные находки».**

 Ежегодно рвутся снаряды и мины, погибают излишне любопытные дети и совсем уже нелюбопытные взрослые.

 К сожалению, никогда не публиковали полные статистические данные о гибели людей (особенно детей), подорвавшихся на ржавом металле Великой отечественной войны. Казалось бы, все так просто – нашел в земле ржавую «железяку» - жди беды. Причем найти сегодня «опасную игрушку» можно практически везде: в лесу, в старом окопе, на свежевспаханном поле, на собственном огороде.

 Так как же уберечь себя, своих родных и близких от этой опасности? Наша цель – помочь Вам реально оценить степень опасности находки и последствия некорректного с ней обращения.

 Под взрывоопасными предметами следует понимать любые устройства, средства, подозрительные предметы, которые способны при определенных условиях воздействия на них взрываться.

 **К взрывоопасным предметам относятся:**

* Взрывчатые вещества – химические соединения или смеси, способные под влиянием определенных внешних воздействий (нагревание, удар, трение, взрыв другого ВВ) к быстрому самораспространяющемуся химическому превращению с выделением большого количества энергии и образованием газов.

 Для взрывчатых веществ характерны два режима химического превращения – детонация и горение.

 Детонация – распространение со сверхзвуковой зоны быстрой реакции в результате передачи энергии посредством ударной волны. Материалы, находящиеся в контакте с зарядом детонирующего ВВ, сильно образующиеся газообразные продукты при расширении перемещают их на Горение – физико-химический процесс, при котором превращение вещества сопровождается интенсивным выделением энергии, тепло – и массообменном с окружающей средой.

**К взрывоопасным предметам относятся:**

* Боеприпасы – изделия военной техники одноразового применения, предназначенные для поражения живой силы противника.

**К боеприпасам относятся:**

- боевые части ракет;

- авиационные бомбы;

-артиллерийские боеприпасы (снаряды, мины, выстрелы);

-инженерные боеприпасы (противотанковые и противопехотные мины);

-ручные гранаты;

-стрелковые боеприпасы (патроны к пистолетам, карабины, автоматам, пулеметам).

* Пиротехнические средства:

- патроны (сигнальные, осветительные, имитационные, специальные);

- взрывпакеты;

* Ракеты (осветительные, сигнальные);

 - гранаты (дымовые, светозвуковые);

 - дымовые шашки;

 -фальшвейеры.

* Самодельные взрывные устройства – это устройства, в которых применен хотя бы один из элементов конструкции самодельного изготовления: самодельные мины-ловушки; мины сюрпризы, имитирующие предметы домашнего обихода или вещи, привлекающие внимание.

 К сожалению, смертоносный груз войны до сих пор еще напоминает о себе. Основная причина несчастных случаев – грубое нарушение элементарных правил безопасности при обращении с взрывоопасными предметами (например, попытки разобрать их и извлечь взрывчатое вещество и взрыватели, сжигание боеприпасов на костре, нанесение ударов, сдвигание и перенос боеприпасов на другое место).

Запомните, при обнаружении взрывоопасного предмета или предмета неизвестного происхождения:

1.Запрещается:

Брать его в руки; - сдвигать с места; разряжать, бросать или ударять по нему; приносить домой, в лагерь и другие места, где он может попасть в руки детям и посторонним.

2.Необходимо прекратить все виды работ в районе обнаружения ВОП.

3.Обозначить место обнаружения шестом с опознавательными знаком (куском материи, бинта и др.)

4.Сообщить в ближайший военный комиссариат, отдел внутренних дел или сельскую администрацию о находке.

**При нахождении в лесу или в туристическом походе:**

1. Тщательно выбери место для костра. Оно должно быть на достаточном удалении от траншеи, воронок и окопов, оставшиеся с войны.
2. Перед разведением костра в радиусе пяти метров проверь грунт щупом (или лопатой осторожно сними верхний слой грунта, перекопай землю на глубину 40-50 см) на наличие взрывоопасных предметов.
3. Пользоваться старыми кострищами не всегда безопасно. Там могут оказаться подброшенные или не взорвавшиеся военные «трофеи».
4. Следует серьезно относиться к старым проволочным заграждениям. Запрещается стаскивать и разбирать их руками, трогать проволоку и шпагат, обнаруженные на земле, в траве, кустарнике, т.к. возле них могут быть установлены мины натяжного действия.
5. Ни в кое случае не подходите к обнаруженным горящим кострам (особенно ночью). Зачастую в этом костре может оказаться минометная мина. Артиллерийский снаряд или ручная граната.

 Практически все взрывчатые вещества ядовиты, чувствительны к механическим воздействиям и нагреванию. Обращение с ними требует предельного внимания и осторожности!

 **Помните!** Разминированием, обезвреживанием или уничтожением взрывоопасных предметов занимаются только подготовленные специалисты-саперы, допущенные к этому виду работ.

**Приложение 7**

**Беседа «Осторожно, злая собака!»**

Информации к размышлению: в феврале 1995 года в Республике Саха (Якутия) в Аллаиховском районе в результате укуса собаки пострадал 51 человек, из них 17 было госпитализировано. Диагноз заболевания – бешенство. Ежегодно в мире около 50 тысяч человек умирает от этой болезни. Только в Москве в год регистрируется до 30 тысяч человек, покусанных собаками. Еще столько же, если не больше, вовсе не регистрируются, так как в травм-пункты обращаются, либо когда требуется квалифицированная медицинская помощь, либо когда собака бродячей, и опасаются бешенства.

Помимо болезненных укусов и опасности тяжелого заболевания подобные чрезвычайные ситуации наносят и огромный экономический ущерб. Вакцина против бешенства очень дорога.

Чтобы избежать нападение собаки, соблюдайте следующие правила:

- не прикасайтесь к собаке в отсутствие хозяина;

-не отбирайте у нее «игрушку», чтобы избежать ответной непредсказуемой реакции;

-не кормите чужих собак;

- не приближайтесь к собаке, находящейся на привязи;

Никогда не показывайте страха или волнения перед чужой собакой;

-имейте в виду, что помахивание хвостом не всегда проявление дружелюбия;

-не беспокойте собак во время сна, еды, ухода за щенками.

Если собака готова напасть, не бегите, чтобы не вызвать у нее охотничьего инстинкта нападения сзади. Остановитесь и твердо подайте команду «стоять!», «сидеть!», «лежать!», «фу!». Иногда серия команд приводит собаку в растерянность. Чтобы выиграть время, бросьте сторону собаки любой предмет, не поднимая высоко руку. Защищайтесь с помощью палки, камней. Особенно опасна приседающая собака – она готовится прыгнуть. И чтобы защитить горло, надо прижать подбородок к груди и выставить вперед руку. Газовый пистолет остановит собаку. Но надо иметь в виду, что многие из «человеческих» газовых средств на собаку не действует. Можно защититься баллончиком с газом на основе вытяжки из красного перца. Летом 1991 года история с канадским почтальоном Диком Маккоуном обошла страницы многих газет. Почтальон подвергся нападению стаи бродячих собак. Приняв навязанные условия, почтальон встал на четвереньки, оскалил зубы и с яростным рычанием набросился на самую крупную собаку. Собака отскочила, почтальон – за ней, и вскоре свора убежала.

Что делать, если собака вас укусила? Промойте место укуса обильным количеством воды с мылом, а лучше – перекисью водорода, окружность раны смажьте йодом, наложите чистую повязку. Затем надо выяснить у хозяина была ли его собака привита против бешенства. Если собака бездомная, ее надо привязать или посадить в клетку – это позволит выяснить, надо ли вам делать прививки против бешенства, и спасает других прохожих от укусов. В любом случае, необходимо обязательно обратиться в травм-пункт, где вам окажут квалифицированную помощь и объясняет, что делать дальше.