Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №7», ГО Богданович, поселок Полдневой, ул. Ленина дом 15

электронный адрес: [mkdou7@uobgd.ru](mailto:mkdou7@uobgd.ru)

**ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ**

**КЕЙС – ИГРА «GREEN-TEAM»**

**Команда «Эколята – дошколята»**

**Направление** «Экология человека и культура природопользования»

**Тема** «Изучение влияния факторов внешней среды на здоровье человека»

**Участники:**

Токмина Ксения Денисовна – подготовительная группа;

Макаров Вячеслав Александрович – подготовительная группа;

Софрыгин Егор Алексеевич – подготовительная группа;

Мочалов Дмитрий Вячеславович – старшая группа.

**Руководители:**

Захарова Оксана Викторовна,

 воспитатель первой квалификационной категории,

Мингалева Крестина Владимировна,

воспитатель первой квалификационной категории

                                                 п. Полдневой, 2024г.

**Пояснительная записка**

Здоровье человека – тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в 21 веке она становится наиболее актуальной проблемой человечества.

Интерес к данной теме возник сравнительно недавно и был связан с изменением образа жизни современного человека, увеличением продолжительности жизни, глобальным изменением среды обитания людей, возрастанием влияния экологических факторов на здоровье человека.

Современные люди стали вести менее подвижный образ жизни, употреблять большее количество пищи и иметь больше свободного времени. При этом скорость жизни существенно возросла, что увеличило количество стрессовых факторов.

В связи с этим весьма актуальным становится вопрос, как оставаться здоровым (духовно и физически) и при этом жить долго и активно.

Состояние здоровья российских дошкольников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем является то, что здоровье современных дошкольников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад.

Исследования ИВФ РАО позволяют проранжировать дошкольные факторы риска по убыванию значимости и силы влияния на здоровье дошкольников:

1. Стрессовая педагогическая тактика;
2. Несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
3. Недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
4. Провалы в существующей системе физического воспитания;
5. Функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
6. Отсутствие системной работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, традиционная организация педагогического процесса создает у дошкольников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических заболеваний.

Многие педагоги считают, что сохранением и укреплением здоровья дошкольников должны заниматься специально подготовленные профессионалы.

Однако, анализ факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья дошкольников создается и решается в ходе ежедневной практической работы педагогов, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому педагогу необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья дошкольников.

Все занятия должны быть построены на здоровьесберегающей основе.

По мнению специалистов – медиков, возраст от одного до 7 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет и старше.

**Введение**

Темой нашей исследовательской работы является одна из наиболее актуальных на сегодняшний день проблем человечества – это экология человека и его здоровье.

Известно, что здоровье человека так же зависит от социально-экономических, психологических, производственно-бытовых, экологических и многих других факторов, т.е. от условий труда, жизни и быта населения. Все эти факторы взаимосвязаны и имеют большое значение для поддержания здоровья населения всей страны и мира в целом.

**Актуальность** исследовательской работы заключается в сохранении населением планеты своего здоровья, в ведении правильного образа жизни без вреда окружающей среде, а также  укреплению своего иммунитета.

**Целью**работы является исследование влияния воздействия факторов окружающей среды на организм человека и на его здоровье, изучение эффективности мер профилактики заболеваний и поддержания иммунитета.

**Задачи исследовательской работы:**

1.Рассмотреть конкретные факторы экологии человека;

2.Показать связь экологии человека и его здоровья;

3.Взять интервью у детей старшей и подготовительной групп;

4.Подвести итоги исследовательской работы и написать заключение.

**Ожидаемые результаты:**

Повышение уровня знаний по экологии у детей.

**Что же такое здоровье и экология человека?**

**Здоровье**- состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции.

Человек на протяжении своего существования стремился не приспособиться к окружающей среде, а сделать ее удобной для своего существования.

Теперь всё человечество осознало, что любая деятельность оказывает влияние на окружающую среду, а ухудшение её состояния опасно для всех живых существ, в том числе и для человека.

Под экологией человека мы понимаем изучение проблем взаимоотношения человека с окружающей средой.

Другими  словами, мы имеем дело с проблемой здоровья, здорового образа жизни человека и факторами среды обитания.

Основным принципом экологии человека в данном случае является комплексный подход.

В преамбуле Устава Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) указано: «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов».

**Физическое здоровье** – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если работают все органы и системы слаженно, без перебоев, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

**Психическое здоровье** зависит от состояния головного мозга и всей нервной системы, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

**Нравственное здоровье** определяется моральными принципами социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе.

Крепкое здоровье человека способствует успешности занятий любым видом деятельности, в том числе и умственной.

От общего состояния здоровья и функциональных возможностей человека во многом зависит память, внимание, усидчивость и результативность умственной деятельности, а также физическое развитие.

**Здоровый образ жизни.**

Здоровый образ жизни – комплексное понятие, включающее в себя множество составляющих. Сюда входят всё, начиная с питания и заканчивая эмоциональным настроем. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на полное изменение прежних привычек, касающихся еды, режима физической активности и отдыха.

Медицинские специалисты считают, что здоровье на 50% зависит именно от образа жизни, остальные факторы влияния распределяются следующим образом: окружающая среда – 20%, генетическая база – 20%, уровень здравоохранения – 10%.

**Из чего состоит ЗОЖ?**

Ведение ЗОЖ помогает каждому заботиться и ухаживать за своим организмом. Он способствует его укреплению, силе и устойчивости. Это так только при одном условии. Нужно использовать все его компоненты. Существует немало их классификаций. Мы выбрали самую простую и содержательную.

**Итак, ЗОЖ состоит из:**

* правильного питания;
* спорта;
* личной гигиены;
* разных видов закаливания.

**Практическая часть работы**

**Направление «Экология человека и культура природопользования»**

**Кейс – задание №2**

**Описание задания**

Ксюша не любила спать во время тихого часа в детском саду. Ей было скучно лежать и ничего не делать. Родители говорили, что если она не поспит днем хорошенько, то вечером будет вредная и начнет плохо себя чувствовать. Дома девочка часто смотрела мультики перед сном, но утром с трудом вставала с кровати.

**Ответьте на вопрос?**

**Интервью с ребятами подготовительной и старшей группы**

**Вопрос 1:** Почему Ксюша плохо себя чувствует, если не будет спать днем?

Что нужно сделать девочке, чтобы хорошо просыпаться?

**Ответ:**

Егор С. – Во время дневного сна происходит частичная обработка всего услышанного, увиденного, сделанного ребенком в период бодрствования. Если Ксюша не отдохнет днем, то к вечеру ее активность повысится, ей будет сложнее физически уснуть, так как мозг перегружен информацией и впечатлениями. Поэтому, чтобы хорошо просыпаться утром девочке, необходимо:

1. соблюдать график сна;
2. не пользоваться гаджетами перед сном;
3. ложиться спать в одно и тоже время в период с 21.00. до 22.00.

**Вопрос 2:** Зафиксируйте условия сна в детском саду и дома. При какой температуре в комнате лучше спится? Когда засыпается легче: если отказаться от просмотра крана за 1-2 часа до сна или если лечь спать после просмотра телевизора и телефона?

**Ответ:**

Ксюша Т. – Сон в деском саду должен быть с 13.00.- 15.00., дома с 21.00. – 07.00. Температура для сна в помещении должна быть 18-20 градусов. Отказаться от просмотра ТВ и телефона за 1-2 часа, так как они затрудняют процесс засыпания и могут испортить режим сна из-за любой негативной информации, полученной из ТВ или телефона.

**Вопрос 3:** Сколько времени в среднем нужно ребенку и взрослому для того, чтобы выспаться? Зафиксируйте свое время сна (кто во сколько ложится и встает), самочувствие и сравните.

**Ответ:**

Вячеслав М. – Считается, чтобы полноценно выспаться, человеку необходимы 5-6 циклов сна. Поэтому взрослым людям необходимо спать не менее 7,5 часов в сутки, а детям – в зависимости о возраста, чем младше ребенок, тем дольше он должен спать, например: от 2 до 4 лет – 16 часов в сутки, 4-5 лет – 13 часов, 6-7 лет – 12 часов.

Взрослый чувствует себя бодро, выспавшимся, если ложится спать в период с 22.00. до 06.30., когда снижается уровень гормона стресса (кортизола), а уровень мелатонина (гормона сна) наоборот начинает расти.

Моя мама на протяжении недели ложилась спать в период с 21.30. – 22.00. и вставала в 06.30. Период ее сна составил 7,5 часов, что считается нормой для взрослого человека. Поэтому мама просыпалась в хорошем настроении, с отличным самочувствием, так как соблюдала временной период сна.

Я ложился спать в период с 21.00. до 21.30., утром вставал в 06.30. – 7.00., днем спал в садике с 13.00. до 15.00., таким образом, был соблюден временной период сна и бодрствования, я вставал в хорошем настроении, самочувствие было отличное.

**Вопрос 4:** Почему сон нужен людям и другим животным?

**Ответ:**

Дмитрий М. – Сон нужен людям и животным, так как мозг и гормональная система человека и животных постоянно вырабатывает два типа сигналов – один – заставляет спать, а другой – не дает заснуть. Колебания этих сигналов, порождаемые суточными ритмами, заставляют засыпать ночью и просыпаться утром, и нарушения в их работе могут привести к развитию бессонницы, вызвать быстрое старение всех клеток организма.

Большое спасибо, ребята, за то, что согласились ответить на некоторые мои вопросы.

**Заключение**

Изучив тему «**Изучение влияния факторов внешней среды** **на здоровье человека**» и проведя исследование, мы пришли к выводу, что причиной нарушения здоровья человека может быть умственное и физическое перенапряжение, недостаточный сон, неполноценный отдых, неправильное питание. Все эти факторы приводят так же и к снижению иммунитета, делая организм более доступным для проникновения разных вирусов и бактерий.

Установлено, что полноценное питание – одно из основных условий сохранения здоровья. Неправильное питание во время болезни задерживает выздоровление. Человек должен стараться употреблять как можно больше свежих фруктов и овощей, не переедать и по возможности отказать от полуфабрикатов и прочей вредной пищи. Так же от здоровья кишечника зависит здоровье всего организма.

Сохраняет и укрепляет здоровье физическая активность и закаливание. Они повышают работоспособность и здоровый дух организма. Физические упражнения имеют важное значение не только в предупреждении, но и в успешном лечении различных заболеваний.

В добавок ко всему выше сказанному хотелось бы сказать что, здоровье человека прежде всего зависит от него самого. Никто не в состоянии заставить Вас следить за своим здоровьем, если вы сами в этом не заинтересованы.

***ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ В ВАШИХ РУКАХ!***