

Межрегиональный конкурс детских исследовательских работ

«Тропа здоровья»

Экотропа «5000 шагов к здоровью»

номинация

«Здоровье и окружающий мир»

Работу выполнили: Дроботова Юлия, Паневина Юлия,

Лукибанова Виолетта, Щербаков Даниил,

Чернов Сергей

учащиеся 10г класса МБОУ Бутурлиновская СОШ

Руководитель: Романцова Л.Н.

учитель биологии МБОУ Бутурлиновская СОШ

электронный адрес: ludanik65@mail.ru

г. Бутурлиновка, 2018

Содержание

Введение.....	3
Методы изучения экологической тропы.....	5
Структура экологической тропы.....	6
Направления экологической работы.....	7
Заключение.....	9
Приложение.....	10

Введение

Основой современной цивилизации является *здоровый и духовно развитый человек*. Социально-экономические и политические преобразования, утверждение гуманистических ценностей и идеалов, создание развитой экономики и устойчивой демократической системы не имеют смысла, если они не направлены на создание всех условий для полноценной жизни людей. Здоровые люди должны быть таким же продуктом «производства» государства, как сталь в металлургии и хлеб в сельском хозяйстве.

С другой стороны, *здоровая нация является безусловным признаком сильного государства*. Физическое и духовно нравственное здоровье населения определяет интеллектуальный потенциал, экономические возможности и обороноспособность страны.

Сохранение биологического разнообразия и здоровья природных систем, поддержание репродуктивных способностей природы определяет жизнь и здоровье человека. Сколько бы человек ни стремился выделиться из природы, он по-прежнему является ее органической частью. *Нельзя быть здоровым в больной среде*. Между тем, антропогенное воздействие на природу все чаще приобретает масштабы экологических катастроф и обширных зон экологического бедствия. По этой причине окружающая природная среда со своей стороны перестает обеспечивать человека необходимыми ресурсами, лишает его возможности дышать чистым воздухом, потреблять чистую воду и продукты, пребывать в благоприятном природном окружении.

К сожалению, у нас нет привычки быть здоровыми: на протяжении многих поколений нам объясняли, как правильно болеть и лечиться. Поэтому большинство людей вспоминают о своём здоровье только тогда, когда начинают его терять.

Статистика вычислила, что основными факторами, которые влияют на здоровье человека являются:

- наследственность 15%
- экология 15%
- ошибки в лечении 20%
- образ жизни 50 %

В сложившейся жизненной ситуации, в целях сохранения своего здоровья, мы лично, видимо, можем повлиять только на образ жизни. Всем известно, что хорошее самочувствие невозможно без здорового образа жизни. Приобщение к культуре здоровья может быть одновременно полезным, приятным и креативным процессом. Оздоровливая свой организм, мы достигаем гармонии с собой и окружающим миром.

Поэтому мы предлагаем организовать на территории г. Бутурлиновка тропу здоровья, которая в идеале бы состояла из 5000 шагов.

Не всегда получается делать зарядку каждый день и на постоянные посещения тренажерного зала не всегда хватает времени и возможности, но очень хочется всегда быть в хорошей форме? Тогда один из лучших способов – это ходьба. Такой маршрут мы предлагаем создать при въезде в г. Бутурлиновка на территории Домика лесника. Маршрут «5000 шагов к здоровью» будет носить и познавательный характер.

Учебная экологическая тропа – наиболее молодое поле организационного маршрута на местности для проведения учебной и пропагандистской работы по вопросам охраны природы, создания условий для воспитания экологически грамотной культуры поведения человека в окружающей среде. Экологическая тропа – это “учебно-экспериментальная лаборатория” учащихся школ в природных условиях. Этим и определяется ряд требований к ее организации: выбору маршрута и его протяженности, составу экскурсионных объектов, созданию исследовательских групп. При выборе маршрута экологической тропы мы должны учитывать основные условия, как:

посещаемость маршрута тропы местным населением, отдыхающими;

эстетическая выразительность окружающего ландшафта и информационная емкость маршрута.

При определении общей протяженности тропы следует исходить из средней продолжительности одной экскурсии для старшеклассников (примерно 2–2,5 ч). Этому будет соответствовать оборудованный маршрут длиной около 2 км.

В каждом конкретном случае на экологической тропе продолжительность экскурсии будет зависеть от состава группы, от цели экскурсантов. Например, могут проводиться ознакомительные экскурсии на части учебной тропы продолжительностью 40–50 мин. для детей младшего возраста. Для детей постарше и взрослых можно проходить весь маршрут тропы, изучая, исследуя все экскурсионные объекты на интересующих, любившихся стоянках можно останавливаться подольше. Таким образом, продолжительность экскурсии определяется общей протяженностью маршрута, набором объектов, которые включаются в изучение или ознакомление.

Целью работы является детальная разработка экотропы “5000 шагов к здоровью”.

В связи с поставленной целью были определены следующие

1. Показать познавательные-экологические возможности тропы. Определить видовой состав растений и животных. Воспитание чувства ответственности понимание живой природы.
2. Выявить экологические проблемы своего микрорайона
3. Провести анализ состояния (почвы, воды, воздуха, снега, автомобильного транспорта)
4. Создать условия для воспитания экологически грамотной культуры поведения человека в окружающей среде
5. Сформировать пакет методических рекомендаций для организации познавательной и природоохранительной деятельности на учебной экологической тропе.

Экологическая тропа рассчитана на педагогов, воспитателей, родителей и учащихся школ, а также на местное население. Педагоги и учащиеся изучают разнообразные объекты и явления природы, знакомятся с богатством и разнообразием местной флоры и фауны, с различными типами биогеноценозов – лесом, лугом и т.д. Кроме этого, своими глазами видят изменяющиеся антропогенные воздействия на объекты природы, на сообщества.

Маршрут тропы (Приложение 1) Маршрут тропы выбран с учетом выполнения учебно-воспитательных задач по вопросам рационального природопользования. При выборе маршрута учитывались привлекательность окружающего ландшафта, чередование открытых пространств с лесными тропинками. Длительные участки с монотонными однотипными природными сообществами утомляют ребенка, делают маршрут неинтересным.

Глава 1. Методы изучения экологической тропы

Одни из наиболее удачных форм, позволяющих решить эти задачи – тропы природы.

Работу учащимися совместно с педагогами можно выполнять во время полевых выходов на трассу в весенне-летне-осенние сезоны и обработка собранных материалов.

При выполнении работы можно использовать следующие методы:

Визуальные наблюдения;
Сравнительно – географический;
Картографический
Экспериментальный;
Метод геоботанических описаний;
Исторический.

Глава 2. Структура экологической тропы

Начало тропы: Баннер с надписью «**5000 шагов к здоровью**» и девиз «**Наш девиз: не унывать, все пройти и все узнать!**», а также карта тропы.(Приложение 1)

Начало тропы выложено спилами деревьев.



На трассе тропы выявлены и описаны следующие смотровые объекты.

- Историческая (здесь уже находятся историческая справка о создании лесничества) (Приложение2)
- Дендрологическая (на данной станции располагаются срезы деревьев, произрастающие в лесу)
- Птицы леса
- Экологическая
- Лес-воин (на стадии разработки)
- Зелёная аптека (на стадии разработки)
- Лесной питомник

По ходу продвижения по тропе располагаются банеры, которые рассказывают о растениях и животных нашего леса, например

Ландыш майский

Ландыш майский



Первые весенние цветы радуют уставшее от зимних стуж сердце. Ландыши приходят к нам вместе с весной, которая уже полностью вступила в свои права и растопила своим дыханием снег. Описание цветка ландыша нельзя приукрасить по простой причине – он идеален! Стойкий аромат весеннего ландыша способен любому вскружить голову в самом прямом смысле слова. Ландыш занесен в **Красную книгу** из-за резкого сокращения ареала его распространения

А также в шуточной форме указатель:



**1000 шагов ты уже сделал и
ёжики в восторге!.**

Заканчивается тропа и в конце предлагаем
расположить щит со словами

*Твое здоровье прожжено на
100%*

*Делай так как можно чаще, и
ты будешь бодр и здоров!*

III. Направления экологической работы

Работа на экологической тропе построена по трем основным тесно переплетающихся направлениям:

Наблюдения. Внимательно вглядываться в окружающий мир природы, замечать интересные факты. Основной объект наблюдений та природа, которая непосредственно окружает нас.

Изучение серьезных вопросов, ответы на которые лучше попытаться найти самим.

Созидание. Ученик не должен быть только наблюдателем. Для ощущения своей неразрывной связи с природой он должен быть создателем, т.е. принимать непосредственное участие в решение экологических проблем микрорайона. Для изучения природы мы организуем походы в лес. Цель походов – изучение биоценозов, различных биотопов, видового состава растений и животных, а также мест отдыха и стоянок туристов. Такие походы имеют цель систематически изучать, исследовать фауну, флору местности, , расширять и углублять знания учащихся о

растительном и животном мире, привлекать специалистов городской администрации, курирующих экологические и социальные проблемы города. Во время экскурсий на уроках биологии, экологии ребята развешивают кормушки. Таким образом, работа на экологической тропе способствует формированию ответственного отношения к окружающей среде, к своему здоровью и здоровью окружающих людей на основе правовых и нравственных норм, принятых в нашем обществе, формированию экологического мышления, пониманию неразрывности связей человека с природой, привлечению к практической экологической деятельности.

2. Практические этапы экологической тропы

. “Изучения видового разнообразия птиц”, “Зимующие птицы”

Птицы по-разному реагируют на ближайшее соседство с человеком. Однако с каждым годом условия обитания птиц становятся все менее благоприятными: вытаптывается травянистый покров, повреждается и угнетается подлесок, вырубаются дуплистые деревья, на которых кормятся насекомоядные птицы. Постоянное присутствие людей, шум автомобилей, бродячие собаки – также являются серьезными факторами беспокойства птиц. Жизнь птиц во многом зависит от нас с вами. 4.

“Растения – посредники между небом и землей”

Ребята, работающие в этой группе, проводят наблюдения и исследования леса. Рассматривают изменения ярусности леса. Оберегают редкие и лекарственные растения. Экологическая воспитанность ребят определяется не только бережным отношением к природе, но и умением оценить действия в природе сверстников и взрослых, умением отстоять свою точку зрения, проявить инициативу, настойчивость, готовность прийти на помощь. Совет на щите:

Смотри на цветы, любуйся ими, но не рви”.

Рост растений во многом зависит от нас с вами.

Для школьников открываются большие возможности для познания тех необъятных глубин, которыми владеет природа. На экологической тропе можно проводить занятия военно-патриотической направленности, факультативы по программе “Валеология здорового образа жизни”.

Наш девиз: “Мы все являемся частью природы, мы единое целое”. Мы, считаем необходимым прививать глубокие знания нашим детям с самого раннего детства, приучать общаться с природой, пользоваться её дарами, уметь защитить её от хулиганской руки человека.

Заключение

На данном участке леса уже проведены нашими школьниками исследования. Полученные результаты позволили сделать следующие выводы:

1. Были выявлены наиболее загрязненные участки тропы (недалеко от дороги).
2. Взятие проб снега на разном расстоянии от дороги показало, что чем дальше от дороги, тем меньше обнаружено загрязняющих веществ

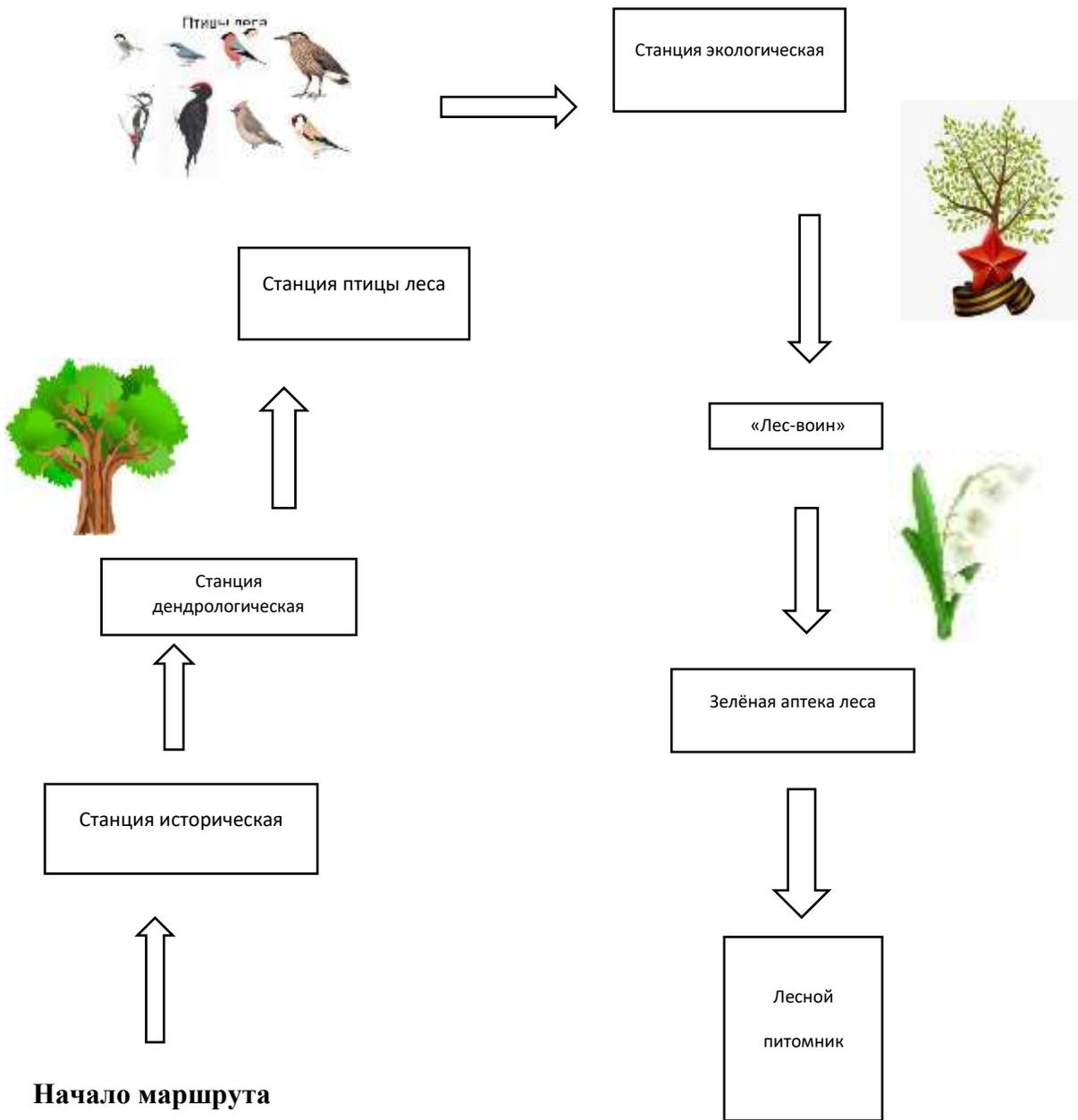
В процессе изучения обнаружены главные источники загрязнения экологической тропы:

1. Автомобильные выбросы.
2. Господствующие ветра.

Мы предлагаем ряд мероприятий, направленных на сохранение окружающей среды и укреплению здоровья жителей города

1. Продолжить обустройство тропы здоровья, так как на данный момент протяжённость составляет примерно около 800 шагов.
2. Привлечение ресурсосберегающих и безотходных технологий.
3. Регулярно 1 раза в месяц (весенне-летний –осенний период) на экологической тропе проводить лабораторные анализы воды, почвы, воздуха.
5. Вести просветительскую и природоохранительную работу среди населения через беседы, развешивание листовок, плакатов.

Схема маршрута «5000 шагов к здоровью»



Начало маршрута



Окончание маршрута

Станция историческая



Станция дендрологическая



Станция «Птицы леса»



На экотропе учащиеся 10г класса



Следуйте за мной



Лесной питомник

