



Ирина КОМАРОВА,
декан факультета педагогики
и психологии детства, кандидат
педагогических наук, доцент,

Сергей СПИРИН,
аспирант кафедры, педагогики,
магистр педагогических наук
(Могилёвский государственный
университет им. А.А. Кулешова)

ОСТОРОЖНО — РАДИАЦИЯ!



**ИГРА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ
ОСНОВ РАДИАЦИОННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ У ДОШКОЛЬНИКОВ**

Прошло более 20 лет с момента Чернобыльской катастрофы, но данная проблема продолжает быть чрезвычайно актуальной, особенно её педагогический аспект. Для всего населения и, в частности, для маленьких детей важно знать, как правильно себя вести, оказавшись в ситуации радиационного риска. Детям, проживающим на загрязнённой радионуклидами территории

необходимо иметь не только конкретные знания о радиации и её последствиях, но и сформировать осознанно-правильное отношение к окружающей природе. Дошкольники должны знать о вреде, который может причинить радиация живым организмам, в том числе человеку; иметь представления об основных правилах ведения хозяйства, ухода за жилищем, о соблюдении правил личной гигиены; быть знакомыми с правилами поведения на природе в условиях радиационного фактора, что обеспечат их безопасную жизнедеятельность.



В РЕШЕНИИ проблем охраны природы исключительно важное значение имеет педагогический аспект, предполагающий воспитание у детей высокой культуры общения с природой, ответственности за сохранность её объектов. Сознательное, бережное и заинтересованное отношение к ней каждого человека должно формироваться с раннего детства в семье и дошкольных учреждениях.

Основной психологической характеристикой отношения человека к действительности является личностный смысл, который объект приобретает для человека (исследования Л.И. Божович, А.Н. Леонтьева, В.Н. Мясищева, С.Л. Рубинштейна и других). Воспитательное значение полученных знаний определяется как их содержанием, так и конкретными методами и приёмами обучения и воспитания детей, обеспечивающими правильное усвоение и применение данных знаний в практической деятельности.

Дети дошкольного возраста с ранних лет должны знать об экологических проблемах в родном городе или посёлке; о радиации и её основных источниках; иметь первоначальные представления о радионуклидах и местах их обитания; о влиянии радиации на организм человека и на природу в целом; об основных способах защиты от радиации. Данную работу эффективно начинать в группе «Фантазёры». Старшие дошкольники могут усвоить основные правила пользования средствами личной гигиены, ухода за своей одеждой и обувью, овладеть навыками уборки помещения, знать основные правила поведения на улице, в лесу, на лугу и у водоёма.

Приобщение детей с раннего возраста к экологическим, гигиеническим и оздоровительным мероприятиям наиболее актуально в детском дошкольном учреждении, программа которого предусматривает заботу о здоровье и физическом развитии ребёнка, включает привитие навыков личной гигиены, культуры поведе-

ния, физкультурно-оздоровительные мероприятия и закаляющие процедуры.

СОДЕРЖАНИЕ знаний по радиационной безопасности детей старшего дошкольного возраста (5—6 лет) может включать следующие направления работы:

- расширение понятий и знаний ребёнка о самом себе как живом существе (строение и функционирование органов и систем, роль чувственной сферы);

- формирование у детей основных ценностей здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и их влияние на здоровье человека;

- воспитание культуры поведения в природных сообществах, подвергшихся радиационному загрязнению (не гулять на пыльной дороге, не собирать ягоды и грибы в низких заболоченных местах, не разводить костры и т.д.);

- знакомство с основными радиологическими понятиями, находящимися в пределах детской досягае-

мости («радиация», «радионуклид», «радиационный фон», «дозиметр», «доза облучения» и др.).

Формирование осознанно-правильного отношения к природе у дошкольников наиболее эффективно происходит благодаря игре как наиболее доступной и эмоциональной детской деятельности. Особое место принадлежит дидактической игре. Нами разработана система дидактических игр, направленных на формирование осознанно-правильного отношения к природе у дошкольников, проживающих в условиях радиационного риска.

При разработке данных игр мы придерживались следующих классических положений психолого-педагогической науки: старшим дошкольникам доступна и интересна игра как форма организации детской деятельности; она вызывает приятные чувства и эмоции, снижает общую напряжённость; игра способствует развитию самых разных психических процессов: ощущения, восприятия, памяти, воображения и т.д. (Л.С. Выготский, А.П. Усова,

В.Н. Аванесова и др.). Нами были учтены педагогические принципы при составлении серии игр: научность информации, системность знаний, взаимосвязь материала предыдущих игр с последующими, принцип «от простого к сложному», доступность и учёт возрастных особенностей. В играх используются загадки, элементы ожидания и неожиданности, различные движения, соревнования, розыгрыши.

Все разработанные игры мы классифицировали по двум признакам: *I — по типу дидактических игр*: предметно-дидактические, сюжетно-дидактические, словесно-дидактические, наглядно-дидактические, подвижно-дидактические; *II — по содержанию*: о правилах здорового образа жизни, об основных понятиях радиозащиты, о правилах поведения в ситуации радиационного риска.

СИСТЕМА работы по формированию основ радиационной безопасности посредством дидактических игр прошла апробацию на базе ряда дошкольных учреждений: яслей-сада № 64 и УПК «Школа-сад с эстетическим уклоном» г. Могилёва (2004–2007 гг.), яслей-сада № 2 «Солнышко» и яслей-сада № 3 «Колосок» г.п. Краснополье, детского сада деревни Почепы и Туревского учебно-педагогического комплекса «детский сад — средняя школа» Краснопольского района Могилёвской области, наиболее пострадавшего от аварии на ЧАЭС (2008–2009 гг.)

На первых этапах работы с детьми старшего дошкольного возраста нами предлагалось ответить на вопросы, отражающие их представления о радиации и её влиянии на живой организм, а также знания о способах индивидуальной защиты и личной гигиены в местах радиационного загрязнения.

1. ИГРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ЗНАКОМСТВО ДЕТЕЙ С ПОНЯТИЕМ «РАДИАЦИЯ»

ПРИДУМАЙ СКАЗКУ О КОРОЛЕВЕ РАДИАЦИИ И ЕЁ СЛУГАХ (словесно-дидактическая)

Цель: активизировать мыслительную деятельность детей, развивать связную речь, воображение и память.

Материал: мяч.

Организация и методика проведения: дети стоят в кругу вместе с воспитателем (ведущим), который держит в руках мяч. Ведущий предлагает ребятам превратиться в сказочников и придумать сказку про королеву Радиацию

и её верных слуг. Начинает рассказывать сказку ведущий. Он говорит первое предложение, затем передаёт мяч ребёнку, стоящему рядом. Дети по цепочке передают мяч и придумывают сюжет сказки. Продолжительность сказки зависит от уровня фантазии и конкретных знаний детей в данной области.

Результаты индивидуальных бесед показали, что ответы детей условно можно отнести к трём уровням: высокому, среднему, низкому. Критериями оценки явилась приближённость ответов детей к научным фактам. Так, 20% дошкольников имеют высокий уровень знаний о радиации и способах защиты от неё, они хорошо ориентируются в основных понятиях в области радиозащиты, точно и правильно отвечают на поставленные вопросы, проявляют интерес к предлагаемой проблеме, проявляют креативность мышления. 34% детей имеют общие представления, чаще от родителей, о радиации и её последствиях. Ребята не могут ещё дать правильного ответа на некоторые вопросы и затрудняются назвать основные радиозащитные понятия. При этом они проявляют интерес к данной теме, пытаются давать собственные варианты ответов.

Большая часть детей старшего дошкольного возраста (46%) вообще не имеют никаких представлений по данному направлению, не отвечают на вопросы педагога, не ориентируются в ситуации радиационного загрязнения и не имеют конкретных знаний о радиации и её последствиях.

Детям было предложено изобразить радиацию на бумаге в виде известного им сказочного персонажа. Некоторые дошкольники рисовали отрицательных героев (Змей Горыныч, Баба Яга, злая колдунья, волк, леший и др.), что говорит об адекватном восприятии детьми такого явления, как радиация, и отождествлении её со злом. Большинство ребят изобразили неопределённый образ (облака, линии, круги и т.п.) или рисовали на отвлечённую тему (машинки, цветочки и т.п.), что подтверждает нашу мысль об отсутствии конкретных знаний детей о радиации. Цветовая гамма

ПОМОЩНИКИ КОРОЛЕВЫ РАДИАЦИИ (наглядно-дидактическая)

Цель: закрепить представление детей о радиации, учить опреде-

лать предметы, которые являются источниками радиации, активизировать мыслительную деятельность.

рисунок была представлена разнообразным сочетанием цветов. Следует заметить, что чёрные и красные цвета в рисунках детей не использовались, что говорит об отсутствии у них агрессии и тревоги по отношению к радиации. Этот факт для нас был особенно важен.

Необходимость проведения целенаправленной работы в данном направлении в условиях дошкольного учреждения подтвердили индивидуальные беседы с родителями: 82% родителей считают проблему радиозащиты актуальной; согласны знакомить детей в условиях детского сада с основами радиационной безопасности 92% родителей; 67% — постоянно говорят о радиации и радиационном излучении в условиях семьи на бытовом уровне.

Таким образом, анализ проведённой нами предварительной работы показал, что использование дидактических игр по ознакомлению детей дошкольного возраста с основами радиационной безопасности позволяет:

- познакомить дошкольников с понятием «радиация», её составляющими компонентами, влиянием на организм человека;
- выработать у них чувство разумной осторожности при проживании и организации жизнедеятельности в условиях радиоактивного загрязнения;
- сформировать у детей умения и навыки, которые помогут им избежать опасного воздействия радиационных излучений в повседневной жизни человека.

Предлагаем читателям журнала «Пралеска» примерный перечень и содержание некоторых дидактических игр по ознакомлению детей 5–6 лет с основами радиационной безопасности.

Материал: карточки с изображениями предметов, которые являются источниками радиации.

Организация и методика проведения:

Вариант 1. Карточки хаотично разложены на столе. Воспитатель предлагает детям найти карточки с изображением предметов, которые являются источниками радиации, и объяснить свой выбор.

Вариант 2. Воспитатель показывает карточки с изображением различных предметов. Ребята должны узнать те из них, которые являются источником радиации. Побеждают дети, которые дадут больше правильных ответов.

РЫБАКИ

(сюжетно-дидактическая)

Цель: закрепить и углубить знания детей об основных понятиях, связанных с радиацией, развивать память.

Материал: удочка, рыбки с наклеенными на них буквами, модель озера.

Организация и методика проведения: дети вылавливают рыбок из «озера» и называют на заданную букву слова, связанные с радиаци-

ей. За каждый правильный ответ они получают фишки. Побеждают те дети, которые назвали большее количество слов, связанных с радиацией.

Слова: А — атом, Д — доза, Н — нейтрон, И — излучение, П — протон, Р — радиация, Ч — Чернобыль и т.д.

РАДИОНУКЛИДИКИ *(подвижно-дидактическая)*

Цель: закрепить у детей представление о радионуклидах, умение ориентироваться в пространстве, останавливаться на сигнал, воспитывать честность.

Материал: маски-шапочки радионуклидиков.

Организация и методика проведения: радионуклидики (2—3 де-

тей) располагаются в центре круга и говорят:

Радионуклидики полезны,
Радионуклидики важны,
Они и травмам, и людям,
И животным всем нужны.

Остальные дети идут по кругу и произносят слова:

Нет, не важны *(мацнут руками)*!

Уходите *(взмах прощания)*!

Больше к нам не приходите *(жест отрицания)*!

Радионуклидики отвечают:

«Раз-два-три-четыре-пять!

Будем вас мы догонять».

«Радионуклидики догоняют детей и тех, кого запятнают, оставляют стоять неподвижно в различных позах. Затем эти дети выбывают из игры. Игру можно повторить несколько раз, меняя кандидатуры «радионуклидиков».

2. ИГРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПРИМЕНЕНИЕ ЗНАНИЙ О РАДИАЦИОННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

ВЕРЮ — НЕ ВЕРЮ

(словесно-дидактическая)

Цель: систематизировать знания детей об источниках радиации, путях её распространения, продуктах, выводящих радиацию из организма и т.д.

Организация и методика проведения: воспитатель задаёт детям вопросы. Если они с ним согласны, ребята говорят: «Верю», если нет — «Не верю».

Примерные вопросы:

1. Верить ли, что Солнце является источником радиации?

2. Верить ли, что черника выводит радиацию из организма?

3. Верить ли, что радиация существовала на Земле всегда?

4. Верить ли, что знака радиации не существует? И т.д.

КАК ЭТО СВЯЗАНО С РАДИАЦИЕЙ?

(предметно-дидактическая)

Цель: закрепить знания детей о предметах быта, продуктах питания, растениях, учить устанавливать причинно-следственные связи с радиацией, развивать словесно-логическое мышление.

Материал: карточки с изображением разнообразных предметов быта, продуктов питания, растений.

Организация и методика проведения: воспитатель (ведущий) показывает карточки. Дети должны ответить, как данное изображение связано с радиацией.

ОПАСНОСТЬ ВОКРУГ НАС *(предметно-дидактическая)*

Цель: закрепить знания детей об окружающих предметах, излучающих радиацию, учить правильно

пользоваться ими и знать основы техники безопасности.

Материал: карточки с изображением бытовых предметов, мебели и современных приборов (стиральная машина, кресло, чайник, микроволновая печь, фен, утюг, шкаф, телевизор, компьютер, кофемолка, телефон, тумбочка) и др.

Организация и методика проведения: дети сидят за столом, на котором разложены карточки. Воспитатель просит их найти и показать карточки с изображением тех предметов, которые могут излучать радиацию. Ребёнок, отыскавший нужную карточку, называет изображённый предмет и объясняет свой выбор. За каждый правильный ответ дети получают фишки. Побеждает тот ребёнок, который наберёт большее количество фишек.

ВОЛШЕБНАЯ ПАЛОЧКА *(предметно-дидактическая)*

Цель: уточнить знания детей о радиации и об основных способах защиты от неё; развивать внимание, память и логическое мышление; воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

Материал: «волшебная палочка».

Организация и методика проведения: дети становятся в круг. Воспитатель находится в центре круга с волшебной палочкой. Задав вопрос детям, педагог передаёт палочку ребёнку, который дал правильный ответ. Выбывает из игры тот ребёнок, который повторит уже прозвучавший ответ или допустит ошибку в ответе. Побеждает в игре тот, кто последним останется стоять в кругу с волшебной палочкой.

Примерные вопросы:

1. На что похожа радиация?

2. Где живут радионуклиды?

3. Какие бытовые предметы излучают радиацию?

4. Какой предмет используется для измерения радиации?

5. В каких овощах и фруктах содержится много витаминов?

6. В каких грибах много радиации? И др.

МОЖНО — НЕЛЬЗЯ

(предметно-дидактическая)

Цель: уточнить, какие продукты способствуют выведению радиации из организма, а какие употреблять в пищу нельзя. Воспитывать осознанное отношение к собственному здоровью.

Материал: карточки с изображением продуктов питания (крупа, капуста, свёкла, морковь, рыба, яблоки, лимоны, апельсины, орехи, мясо, ягоды, грибы, чипсы и др.).

Организация и методика проведения: дети сидят за столом, на котором разложены карточки с изображением различных продуктов питания. Воспитатель предлагает внимательно рассмотреть их и отобрать карточки с изображением продуктов питания, способствующих выведению радиации из организма человека. Оценивается скорость и правильность выполнения задания.

ПРОДУКТЫ, ВЫВОДЯЩИЕ РАДИАЦИЮ *(предметно-дидактическая)*

Цель: закрепить знания детей о разновидностях продуктов, которые выводят радиацию из организма, учить группировать про-

дукты по их принадлежности к соответствующей категории, развивать память.

Материал: карточки с изображением продуктов питания, фишки; продукты, богатые пектинами: лимон, арбуз, морковь, крыжовник, перец; продукты, богатые калием: морская капуста, горох, бобы, картофель; продукты, богатые кальцием: молоко, яйца, творог.

Организация и методика проведения:

Вариант 1. Воспитатель показывает детям карточки, они должны определить, какие из изображённых продуктов выводят радиацию и почему. За правильный ответ дети получают фишки.

Вариант 2. Воспитатель на столе раскладывает карточки с изображением

продуктов питания, дети должны распределить их по соответствующим группам (продукты, богатые пектинами, калием, кальцием).

Вариант 3. Участники двух команд поочередно подбегают к столу с расположенными на нём карточками и выбирают продукты, содержащие большое количество пектинов (1-я команда), кальция и калия (2-я команда). Выигрывает та команда, которая не только быстрее выполнит задание, но и качественнее (больше найдёт правильных ответов и пояснит свой выбор).

ГДЕ ПРЯЧЕТСЯ РАДИАЦИЯ? (наглядно-дидактическая)

Цель: уточнить знания детей о радиации и основных её источни-

ках, развивать ориентировку в пространстве.

Материал: лист формата А4 с изображением различных предметов (диван, ковёр, комнатные растения, игрушки, стол, картина, телевизор, компьютер, светильник, окно, шторы, телефон, камин и др.).

Организация и методика проведения: на столе лежит лист А4, на котором изображены предметы и фишки. Дети сидят за столом и внимательно рассматривают изображённые предметы. Воспитатель спрашивает: «Где может прятаться радиация?» Дети высказывают своё мнение и ставят фишки на те предметы, где, по их мнению, может прятаться радиация. Побеждает тот ребёнок, который даст больше правильных ответов.

3. ИГРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА УСВОЕНИЕ ПРАВИЛ ПОВЕДЕНИЯ В МЕСТАХ РАДИАЦИОННОГО РИСКА

ЗАМРИ — ОТОМРИ (подвижно-дидактическая)

Цель: закрепить знания детей о радиации, учить действовать в соответствии со словесными указаниями, развивать выдержку.

Материал: маска-шапочка королевы Радиации с изображением знака «Осторожно, Радиация!».

Организация и методика проведения: дети хаотично бегают по участку или физкультурному залу. Появляется королева Радиация и говорит: «Замри!» Дети замирают, королева Радиация ходит по залу (участку) и ищет детей, которые шевелятся или смеются. Они прекращают игру (попадают во владения королевы Радиации). По сигналу «Отomри!» дети начинают снова бегать и игра продолжается несколько раз.

БЕРЕГИСЬ, РАДИАЦИЯ! (подвижно-дидактическая)

Цель: учить детей, перемещаясь в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, развивать реакцию на звуковой сигнал, воспитывать интерес к игре и игровой ситуации.

Организация и методика проведения: с помощью считалки выбирается ребёнок на роль Ра-

диации. Все дети, передвигаясь по площадке, выполняют различные движения. По команде воспитателя «Берегись, Радиация!» дети убегают в свои домики, а ребёнок в роли Радиации догоняет их и пятнает. Те дети, которых запятнала Радиация, выбывают из игры.

ЗАЙМИ СВОЙ ДОМИК (подвижно-дидактическая)

Цель: упражнять в ориентировке в пространстве, учить слушать и правильно выполнять правила игры, закрепить знания детей о грибах, которые накапливают радиоактивные вещества.

Материал: обручи трёх цветов — жёлтый, красный, зелёный; эмблемы-грибы; музыкальное сопровождение.

Организация и методика проведения: на полу разложены обручи трёх цветов. Каждому ребёнку надевается эмблема-гриб. Дети-грибы под музыку гуляют по «лесу», после остановки музыки занимают свои домики (красный обруч — сильно накапливающие радиацию грибы, жёлтый — средне накапливающие, зелёный — слабо накапливающие) и объясняют свой выбор.

РАДИАЦИОННАЯ КАРУСЕЛЬ (наглядно-дидактическая)

Цель: закрепить и систематизировать знания детей о радиации и основных её источниках, влиянии радиации на организм живых существ.

Материал: круглая карточка (диаметр 20 см) с символическим изображением радиации по краям; карточки дугообразной формы (диаметр 18 см) разного цвета (зелёная — растительный мир; голубая — вода; коричневая — животный мир; жёлтая — человек), которые замыкаются в круг и накладываются на круг диаметром 20 см; круглая карточка диаметром 15 см с изображением основных источников радиации. Все карточки скрепляются и вращаются вокруг своей оси.

Организация и методика проведения: в игре принимают участие двое или более детей. К карточке «радиация» дети должны выбрать карточки с изображением источника радиации и его влияния на сферу обитания и живой организм, соединив три круга должным образом.

4. ИГРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПРИОБЩЕНИЕ ДЕТЕЙ К ЗОЖ И ВНИМАТЕЛЬНОМУ ОТНОШЕНИЮ К СОБСТВЕННОМУ ЗДОРОВЬЮ

ПРАВИЛЬНО — ЛОВИ! (подвижная предметно-дидактическая)

Цель: закрепить представления детей о продуктах питания, способствующих выведению радионук-

лидов из организма, упражнять во внимательности и ловкости.

Материал: мяч.

Организация и методика проведения: дети стоят в кругу, воспитатель (ведущий) — в центре с мячом. Ведущий называет продук-

ты питания и бросает мяч одному из детей. Ребёнок ловит мяч в том случае, если назван продукт, способствующий выведению радионуклидов из организма человека. В процессе игры роль ведущего меняется.

РУЧЕЁК ЗДОРОВЬЯ (подвижно-дидактическая)

Цель: закрепить знания детей о вредных для здоровья продуктах, предметах и основных способах избавления от радиации; убедить детей, что радиации бояться не нужно, необходимо знать, как с ней жить рядом без вреда для собственного здоровья.

Материал: значки с изображением продуктов и предметов, вредных для здоровья, значки с изображением действий, с помощью которых можно избавиться от радиации.

Организация и методика проведения: детям предлагается разделить на две подгруппы. Каждому ребёнку прикрепляется значок с различными изображениями в зависимости от подгруппы «Опасные предметы» и «Спасатели».

Под лёгкую музыку выходит сначала один ребёнок из подгруппы «Опасные предметы», к нему из подгруппы «Спасатели» выходит ребёнок с изображением того действия, с помощью которого можно избавиться от радиации, находящейся в опасном предмете. Дети берутся за руки, поднимают их вверх, образуя своеобразные ворота. Следующая пара должна пройти под эти ворота и поднять руки вверх, образуя ручеёк здоровья. Воспитатель следит за правильностью составления пар.

РАЗРЕЗНЫЕ КАРТИНКИ (предметно-дидактическая)

Цель: закрепить представления детей о радиации и об основных способах борьбы с ней, развивать внимание, воспитывать бережное отношение к собственному здоровью.

Материал: разрезанные картинки с изображением основных источников радиации и предметов личной гигиены.

Организация и методика проведения:

1-я часть игры. Детям предлагается сложить части разрезанных картинок в единый предмет.

2-я часть игры. Ребята должны разделить составленные предметы на две группы: в одной — картинки с изображением источников радиации; во второй — с изображением предметов личной гигиены.

КОРЗИНА ЧИСТОТЫ (сюжетно-дидактическая)

Цель: закрепить знания детей об общей схеме борьбы с радиацией и радионуклидами; уточнить представления о здоровом образе жизни.

Материал: цветные жетоны (по 10 штук каждому ребёнку), при этом количество цветов зависит от количества играющих детей; корзина.

Организация и методика проведения: каждому ребёнку раздаются жетоны (у каждого жетон своего цвета). Дети по очереди высказывают мнение о том, как уменьшить поступление радиоактивных веществ в организм человека. Если ответ правильный, ребёнок бросает в корзину свой жетон. Побеждает тот, у кого окажется больше жетонов в «корзине чистоты». Аналогично можно проводить игру в командах. У каждой команды жетоны своего цвета. Побеждает команда, которая дала больше правильных ответов.

УХОДИ ПРОЧЬ, КОРОЛЕВА РАДИАЦИЯ! (словесно-дидактическая)

Цель: систематизировать знания детей о гигиене питания, о способах выведения радионуклидов из организма.

Организация и методика проведения: дети и воспитатель сидят по кругу. Воспитатель предлагает им рассказать о том, как снизить поступление радионуклидов в организм и как их вывести из организма, если они там уже есть.

Воспитатель начинает первым, затем берёт за руку ребёнка, сидящего рядом, и предлагает ему высказать свои предположения — так игра продолжается по кругу.

Некоторые рекомендации по гигиене питания:

- пейте морсы, соки (желательно с мякотью), компоты, настои ромашки, мяты, шиповника, зелёного чая;

- ешьте продукты, содержащие клетчатку (пшено, гречка, перловая и овсяная крупа, капуста, свёкла, морковь, чернослив);

- ешьте яблоки, персики, крыжовник, клюкву, абрикосы, сливу,

чёрную смородину, вишню, дыню, апельсины, лимоны, зефир, мармелад;

- не рекомендуется есть мясные и рыбные бульоны;

- рыбу пресных водоёмов тщательно очищайте от чешуи, внутренностей и жабр;

- картофель и корнеплоды мойте дважды: перед очисткой кожуры и после. С капусты снимайте 2–3 наружных листа;

- тщательно мойте фрукты и ягоды перед употреблением;

- не рекомендуется пить цельное молоко в загрязнённой местности; в сливках и сметане содержится меньше радионуклидов, чем в молоке;

- обогащайте свой организм витаминами.

БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ (подвижно-дидактическая)

Цель: учить детей ориентироваться на местности, не наталкиваясь друг на друга; развивать внимание и ловкость; воспитывать бережное отношение к собственному здоровью.

Материал: маски-шапочки Здоровья и Радиации.

Организация и методика проведения: с помощью считалки из числа детей выбираются два ребёнка на роли Радиации и Здоровья.

Здоровье.

Расскажите мне, ребята,
Что случилось с вами вдруг?
Почему вы так устали,
И какой напал недуг?

Дети.

Мы здоровы, мы крепки,
Веселы, всегда бодрый!
Радиации боимся —
Хоть по-прежнему храбримся.

Здоровье.

А вы страхи прочь гоните
И ко мне скорей бегите!

После этих слов дети перебегают на обратную сторону площадки, а ребёнок в роли Радиации старается их поймать. Дети, которых Радиация запятнала, выбывают из игры. Игру можно повторить несколько раз. Продолжением игры может явиться освобождение пойманных Радиацией детей. Ребёнок, выполняющий роль Здоровья, задаёт вопросы, связанные с избавлением от радиации в реальных условиях. Дети, правильно ответившие на вопрос, переходят на сторону Здоровья. Одним из условий игры может быть помощь детей друг другу.

