

Тематическая неделя «Природа».


Вторник.

Тематический день «Черное море в опасности».

•Здесь - куда не кинем взор -
Водный голубой простор.
В нем волна встает стеной,
Белый гребень над волной.
А порой тут тишь да гладь.
Все смогли его узнать?
(Море)

Сегодня мы с вами поговорим о Чёрном море. Сначала, давайте выясним, что такое море – общее понятие.

Что такое море?



- **Море** – это часть океана, заметно вдающаяся в сушу, часто обособленная подводными хребтами, и отличающаяся от океана свойствами воды, особенностями животного и растительного мира.

Теперь давайте познакомимся с историей черного моря.

История Черного моря

Черное море имеет сложную историю, в течение которой оно несколько раз приобретало статус соленого моря, а потом становилось пресным озером. Это связано с древностью его происхождения и сложностью геологической истории.

А первоначально Черное море являлось частью древнего океана Тетис, некогда соединявшего Тихий океан с Атлантикой. Позже на

месте древнего Тетиса в районе современной Малой Азии и Кавказа произошли гигантские движения земной коры.

Она в процессе геологических катастроф не один миллион лет подвергалась серьезным изменениям. В итоге образовались, сохранившиеся по сей день горные системы, а океан значительно уменьшился в размерах и превратился в отдельные моря.

На месте Черного моря, которое мы знаем сегодня, появлялись и исчезали различные водоемы. Они то соединялись с океаном и становились солеными, то теряли эту связь, значительно опреснялись и превращались в огромное озеро.

Соответственно, менялись древние животные и рыбы, обитавшие в соленой воде, на приспособленных только к пресной воде. Так продолжалось миллионы лет.

На части Евразии, где нынче раскинулось Черное море, в далеком прошлом периодически происходили разнообразные геологические катастрофы. Это прошлое отложилось на его современном виде и состоянии.

Развернутую историю Черного моря с указанием точных дат всех его изменений написать невозможно. Но с достаточной долей исторической достоверности кратко эту историю составить вполне реально.

Около 200 млн. лет назад на территории современной Южной Европы и Средней Азии располагался огромный океан Тетис. Он соединял между собой существовавшие уже в те древние, доисторические времена Атлантику и Тихий океан.

Огромное море смогло соединиться через Средиземноморье с океаном около 8 000 лет назад через нынешний пролив Босфор. Ученые считают: пролив появился на свет в ходе мощного землетрясения, это и был Всемирный потоп, описанный в Библии.

В те времена уровень воды в Черном море был ниже, чем в Средиземном море, и вода просто хлынула через разрушенный

перешеек на месте современного Босфора. Жившие тогда по берегам обеих морей древние люди восприняли это, как конец света.

Версию Всемирного потопа подтверждает и описанная в Библии, точнее в Ветхом завете, история, как Ной на своем ковчеге причалил к горе Арарат. Это вполне вероятно, если вода из Средиземного и Черного моря затопила весь Кавказ.

В те времена были разрушены многие древние города и поселения, безвозвратно исчезли многие племена и целые народы, изменилась береговая линия многих морей. Все это уничтожили землетрясения, вызвавшие огромные цунами, реальный потоп и пр.

Древние названия Черного моря

Сарматское море;
Меотическое море;
Понтическое озеро;
Чаудинское озеро;
Древнеевксинское море;
Карангатское море;
Новоевксинское море;
Черное море.

Особенности Чёрного моря

Сегодня Черное море соединяет в себе признаки пресного озера и соленого моря. У него небольшая соленость – около 17%, а в океане соленость – около 35%. В наше море впадает множество полноводных рек – Дунай, Днепр, Бук и пр., опресняя его. В настоящее время уровень воды в Черном море выше, чем в Атлантическом океане, поэтому в Босфоре и Дарданеллах наблюдается достаточно сильное течение в Средиземноморье. В Черном море наблюдается два противоположных течения.

Почему Черное море так называется?

Существует несколько версий или легенд по этому поводу: В древние времена, когда эллины осваивали это море, они называли его поначалу Понт Аксинский (негостеприимное море), а потом Понт Эвксинский (гостеприимное море).

Переменяли они свое мнение после освоения Крыма, который называли Тавридой.

Сохранилась легенда, что древние скифы, вышедшие из Азии к Черному морю, увидели в его водах огромное число темных водорослей, разросшейся на много километров. Возможно, так и появилось название Черного моря.

Есть мнение, что Черное море получило у древних племен свое современное имя, т.к. во время штормов и бурь его воды приобретают очень темный цвет. Над морем нависали черные, вызывавшие жуткий страх у древних мореплавателей, тучи.

Самая популярная версия у ученых: на глубине более 100 метров в водах Черного моря отсутствует жизнь в связи с большим скоплением сероводорода. При том, что максимальная глубина моря составляет более 2 000 метров. Вероятно, из-за отсутствия в глубинах моря живых организмов оно и называется Черным.

Существует множество версий, почему в море огромные скопления сероводорода, но все они имеют исключительно гипотетический характер. Мы никогда не узнаем, кто и почему назвал море именно Черным. Сегодня это одно из лучших южных морей России, дарящее людям летом много радости, теплой воды и прекрасных песчаных пляжей. Источник: <https://vsya-planeta.ru/istoriia-chernogo-moria/>

Стихи про Чёрное море.

Чёрное море... А всмотришься ближе;
Светло-зелёное и голубое.
То беспокойное, полное жизни,
То вдруг холодное, серо-стальное.

Бьётся о берег и пенится сразу.
Брызги фонтаном летят в синеву.
Замок волшебный из сотен алмазов
Ввысь поднимает оно наяву.



Светлой дорожкой солнце садится.
Море краснеет румянцем заката.
Сумерки тихо стирают границы.
Все погружается в таинство мрака.

Трудно проститься с солёной волною.
Сколько мне лет еще думать и ждать....

Будешь при встрече опять голубое
Или нахмуренным будешь встречать?

Неля Ландо

Море Черное – большое:
Утром серо-голубое,
Днем оно зеленое,
Пенное, соленое.
Ну, а ночью, при луне,
Золотым казалось мне!

Огурцова Лидия

В шторм темнеет море вдруг,
Недовольно штормом,
И его за этот трюк
Называют – Черным.

Будет рад любой рыбак,
Чтоб не говорили:
Сельдь, ставрида, лещ, судак...
Рыбы – изобилье!

Знают даже новички,
Среди рыбы прочей,
«Черноморские» бычки
Знамениты очень!

Какова целебность вод,
Сами убедитесь:
Тут и золото, и йод,
Только окунитесь!

В шторм и в штиль, у бухт и скал
Цвет у моря броский,
Вдохновение черпал
В море Айвазовский.



По воде скользит баркас,
Ярче нет картины:
Проплывают мимо нас
Резвые дельфины!

Морякам всегда почет!
На границе нашей



Черноморский славный флот
День и ночь на страже.

Угадает первым кто,
Что там за подсветки?
Излучает свет планктон:
Это – ночесветки!

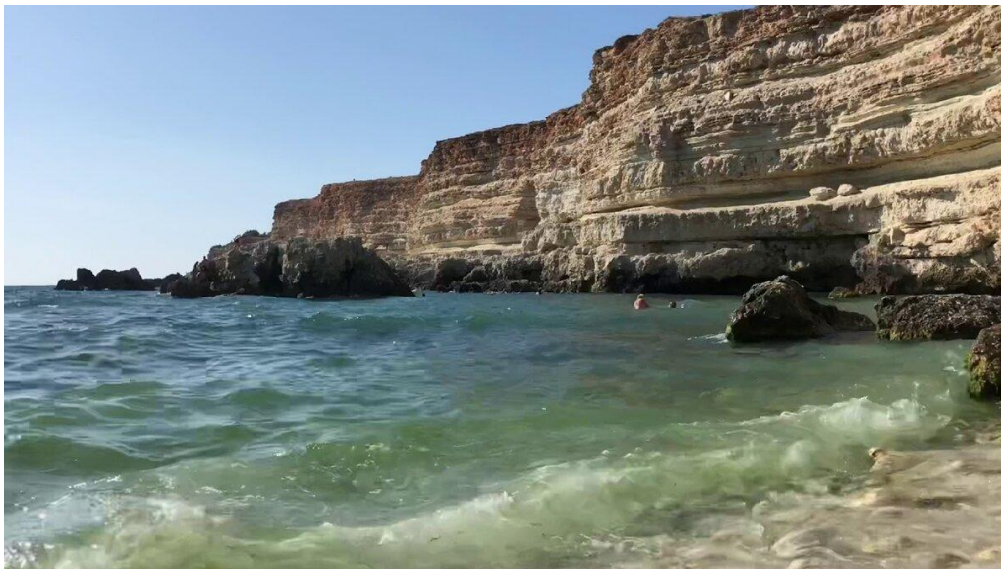
Море Черное зовет,
Манит южным ветром.
Вновь поедем на курорт
Всей семьей летом!

Симбирцев Виталий

Я люблю тебя Чёрное море
Чистотой до себя ты влечёшь
А волною красивой ласкаешь
Бирюзу ты волною несёшь



Я люблю вас, красивые пляжи
Золотистый песок как каймой
Красотой как магнитом притянешь
Счастье в душу нам даришь собой



Я люблю вас, красивые скалы
Когда в вас ударяет волной
Эти брызги летят и искрятся
Как же манят своей красотой

Как играешься море волнами
Гребни белые словно идут
Чайки реют красиво над ними
Ещё краше пейзаж создадут

Ах ты море, красивое море
Как же много в тебе красоты
Ты меняешь цвета от погоды
И меняешь спокойствие ты

Как хочу я тобой любоваться
Меня манит безбрежная даль
С облаками слилась в горизонте
Уходить от тебя порой жаль

Я люблю созерцать на рассвете
Когда солнце встаёт над тобой

На закате ты цвет поменяешь
Увлечёшь уж другой красотой

Ты приятна водица морская,
Много счастья находим в тебе
Мы купаемся тяжесть теряя,
И в тебе найдём благо себе.

Черное небо. Свинцовые тучи
Низко повисли над самой водой.
Волны грохочут и бьются о кручи —
Стонет и злится могучий прибой.



Чайки над пирсом, чайки над морем.
Носятся белые чайки, крича!
Громко рыдают! — словно им горе
Буря приносит, когда горяча!

Волны-громады, зеленые с черным.
В небо вползают, как в стремяна.
Тучи и волны, брызги, свет молний,
Грохот раскатов и пропасть без дна.

Черное море — море без края!
Ветер соленый, пена седая!
С грохотом бьется о берег волна,
Словно на берег сердита она!

Туча на тучу лезет, грохочет,
Ливень сыпучий под ними хохочет.
Море огромное — Черное море!
Белые чайки, как пена прибоя!

Ночь отбушует Черное море.
Утром утихнет. Уснет на просторе.

Иоффик Михаил

Море сказок и загадок
Море Чёрное хранит!
Аромат легенд так сладок,
Волшебство легенд – магнит!

Море истин, откровений,
Море выдумок и тайн,
Море тысяч поколений,
Море сотен тысяч стран!

Были турки, персы, греки,
И татарская орда
Совершала здесь набеги
На посты и города.

По Кавказским перевалам,
Руслом Ассы* на закат,
Шли, гружённые товаром,
Тегеран и Самарканд.

О Ясоне песню вспомним,
Был поход его неблизкий,
Но Арго пригнали волны
В море – Понт ещё Аксинский**!

Земли сказочной Колхиды,
Амазонок берег дальний,
Здесь мы всё найти могли бы,
Что от нас скрывали тайны!

Румата Дмитрий

Асса – река на территории современной Грузии. По результатам исследования научного общества «Искатели» было установлено, что один из путей «Великого шёлкового пути» проходил на запад по территории Кавказских гор. В частности на юго-запад по течению р. Ассы.*

*Понт Аксинский** – Море Негостеприимное (греч.) – первое название Чёрного моря.*

Вот оно —
Море Чёрное.
Смотри,
Какое просторное!
Его не обнять руками,
Его не измерить шагами.
Оно — как чаша большая,
Но без конца и края.

В море
Вода солёная:
То чёрная, то зелёная,
Синяя или красная,
При разной погоде разная!

Как море назвать такое?
Люди гадали долго.
Москву называли Москвою,
Волгу называли Волгой...
Люди долго гадали
И Чёрным морем называли.

Море не стало спорить,
Остаться Чёрным решило...
Но стало
Чёрное море
Чернее, чем раньше было.

Вот, оно —
Море огромное
Бьётся о скалы горные.
Около моря Чёрного
Люди становятся чёрными.

Люди на солнце жарятся,
Море прохладой веет,
Здесь старики не старятся,
Здесь малыши взрослеют.

Люди ныряют,
Как рыбы,
Волну разрезая грудью.
И вряд ли рыбы
Могли бы
Плывать, как плавают люди!

Рыбы на дно опускаются,
Крабы от берега пятятся
Туда, где в камнях скрываются
Всякие каракатицы.

Они
Оседлали воду,
Море они оседлали.
Они
Ведут пароходы,
Где раньше лишь рыбы гуляли.

И даже в морской пучине
Подводные лодки мчатся —
Таращат глаза дельфины,
Людей повстречать боятся.

Вот оно —
Море просторное.
В море —
Барашки белые.
Около моря Чёрного
Люди становятся смелыми.

Солнце в море садится,
Волна вздымается глыбой.
А людям и в шторм не сидится,
А людям и ночью не спится:
Они охраняют границы,
Ловят разную рыбу.

Гудки пароходные будят
Ночь на морском просторе..
Вот и выходит,
Что люди —
Сильней и красивее моря!

Баруздин Сергей

<https://что-такое-любовь.net/stixi-o-chernom-more/>

Малоизвестные легенды о Чёрном море

Черное море не всегда оно называлось Черным. У него было несколько названий. Например, в Древней Греции Черное море называли Понтом Эвксинским, что означает «гостеприимное море».

Однако древние греки не сразу так ласково называли Черное море. Сначала, когда они только прибыли на побережье, и столкнулись с племенами, жившими здесь, Черное море стало для них негостеприимным...

Они его называли Понтом Аксинским. Легенды говорят, что племена тавров, населявших тогда берега Черного моря, были чрезвычайно свирепы: они приносили в жертву свои богам всех пришлых людей. Но море не может отвечать за

тех, кто на нем живет. И позже, древние греки переименовали негостеприимное море в гостеприимное.

Встречается еще несколько старых названий Черного моря. Это и Сугдеское море, в честь процветавшего города Сугдеи (нынешний Саадак), и Хазарское море, в честь хазар. Во времена Древней Руси, в летописях Черное море называлось Русским, предположительно потому, что киевский князь, воевавший с хазарами, побывал на его берегах. Итальянцы, же, которые владели некоторыми небольшими портами на побережье в средние века, называли море Понтским.

Откуда же взялось название Черное море? Существует несколько версий. Скифы называли море Тэнг, что в переводе со скифского Темное. Древние иранцы называли море Ашхаена, это также означает Темное.

Одна из турецких легенд гласит: в Черном море лежит меч бога, который в море забросил волшебник по имени Али. Воды моря не хотят этого меча, пытаются его выбросить из своих недр. Когда море волнуется, оно становится темным, и даже черным.

Если не вникать в легенды, а почитать работы ученых о происхождении названия Черное море, то существует несколько гипотез. Первая из них связана с тем, что турки много веков покорявшие берега Черного моря, находили на них яростное сопротивление местных племен – черкесов, адыгов и других. Поэтому они называли море Караден-гиз, т. е. негостеприимным, Черным.

Вторая гипотеза отсылает нас к Магеллану. Магеллан попал в море во время, а во всех морях в шторм вода темнеет. По первому впечатлению и закрепилось название моря.

Следующая версия основана на том, что в глубинах Черного моря много сероводорода, который окрашивает металлические предметы в черный цвет. У древних мореплавателей окрашивались якоря, от чего они и дали морю название черное море.

И ещё немало существует версий. Например, одна из них приписывает это название черным водорослям, которые становятся черными, попадая на берег после шторма.

Вообще, греки оставили много свидетельств своего пребывания на берегах Черного моря.

С падением римской империи греки перестали заселять Черное море. Ушло в прошлое и греческое название. Наступили средние века и название Черное море укрепилось в мире.

Далее, пару веков на Черном море селились итальянцы. Они купили у татарских ханов право на колонизацию некоторых районов побережья, для того чтобы заниматься работоторговлей и ростовщичеством. Итальянцы переименовали города: Феодосию в Кафу, Анапу в Мапу и т. д. Но их названия не прижились.

С 15 века на Черном море господствуют турки. Они заселяют все берега Черного моря, и Крымские и кавказские. Так же как и другие, турки брали в плен местное население, грабили города. Все притеснения народов Кавказа турками привели к тому, что они попросили защиты у русского царя. С конца 18 века русские укрепляются на Черном море. Шли кровопролитные войны за выход к Черному морю. Но окончательно закрепиться Россия смогла лишь после подписания Кучук-Кайнарджийского мирного договора.

<https://yandex.ru/turbo/s/ribalych.ru/2014/01/03/maloizvestnye-legendy-o-chyornom-more/>

Пословицы про море.

Видя бурю, не пускайся в море.

Кто в море бывал, тот лужи не боится.

Кто в море не бывал, тот горя не видал.

Кто в море не бывал, тот досыта Богу не маливался.

Кто на море не бывал, тот и страха не видал.

Кто на море не бывал, тот припадкой воды не пивал.

Ложкой моря не исчерпаешь.

Море вчуже хвали!

Море любой камешек обточит.
Море не поле, рад бы посеять, да не держится зерно.
Море отважных любит.
Море переплыть — не поле перейти.
Море по рыбке не тужит.
Море помутится, да остановится.
Море похвальбы не любит.
Море сильно от притоков.
Море слезами не наполнишь.
Море что горе: и берегов не видно.
Море что горе: красно со стороны.
Море что горе: не выпьешь до дна.
Море — ветром, народ слухом волнуется.
Море — горе, а без него вдвое.
Море — наше поле: дает и рыбу, дает и хлеб.
Море — наше поле; даст Бог рыбу, даст и хлеб.
Море — рыбацье поле.
Море, огонь и недобрая жена — три зла.
Морем плыть — вперед глядеть.
Морских топит море, а сухопутных крушит горе.
Морской волк во всем знает толк.
Моря веслом не расплещешь.

<https://folkmir.ru/poslovitsy-i-pogovorki-pro-more>

Пользу или вред нам приносит море.

Активные исследования в области польза и вред моря начали проводить менее 100 лет назад. Но еще в античные времена лекари для восстановления сил назначали прогулки по морскому побережью. Море – это не только целебная вода и масса развлечений. Это насыщенный кислородом воздух, обогретый солнцем песок и обжигающие кожу отполированные веками камни. В комплексе это самый сильный природный лекарь, посещать который можно почти без ограничений.

Польза отдыха на море

Отдых на побережье подразумевает тесный контакт с природными лекарями. Это вода, песок, воздух, солнце и камни. В комплексе они оказывают уникальное по силе

воздействия влияние на внешние покровы и внутренние органы человека. Не зря оздоровление на море считается таким популярным, а главное, эффективным.

Под влиянием внешних природных факторов в организме человека активизируются многие процессы:

- метаболизм;
- регенерация кожи;
- очищение слизистых;
- стимуляция сердечных сокращений;
- расщепление холестерина;
- насыщение кислородом;
- снижение артериального давления.

Польза купания в морской воде основана на прямом контакте со стихией, причем положительный эффект дает именно массаж тела волнами. Под их легким давлением происходит стимуляция кровообращения и обмена веществ в верхнем слое кожи. Расширяются бронхи и улучшается глубина дыхания – это хорошая тренировка для легких и профилактика бронхитов.

2-3 недели в прибрежной зоне позволяют укрепить иммунитет, очистить слизистые верхних дыхательных путей, провести легкое закаливание всего организма. Особенно чувствительны к этому дети, которые остаются заряженными солнечной и морской энергией еще долгие месяцы после возвращения с курорта.

Польза морского воздуха в насыщении организма ионами полезных металлов через дыхательную систему и частично через кожу. Это пассивное оздоровление, которое подходит людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями, ослабленных длительными болезнями или операциями.

Польза морской воды для организма

Очищенная морская вода сегодня входит в состав многих лечебных и профилактических спреев для носа и составов для полоскания горла. Ее щелочная среда положительно действует на кожный покров и особенно слизистые оболочки. Доказано, что регулярное плавание и погружение на протяжении 2-3 недель дают стойкую ремиссию при синуситах, ринитах, тонзиллитах и других заболеваниях ЛОР-органов.

Морская вода, богатая солями, обладает антибактериальным свойством. Ее компоненты при систематическом контакте со слизистыми и кожей убивают болезнетворные микробы и грибы. Боятся ее вездесущий стафилококк и стрептококк – главные возбудители воспалительных заболеваний носоглотки. Если на коже или ногтях живет грибок, морские ванны помогут от них избавиться или добиться стойкой ремиссии.

Бром – природное успокоительное средство, регулирует передачу нервных импульсов, снижает эмоциональность и нервозность, дарит хороший сон. Йод полезен для щитовидной железы как для профилактики патологий, так и для поддержания нормальной работы. Кальций отвечает за крепость зубов и костей, нормальную работу иммунной системы.

Море для детей – возможность частично справиться с авитаминозом, ослабленным иммунитетом, хроническими заболеваниями ЛОР-органов. Через кожу и носоглотку морская вода питает клетки кожи кислородом, повышает гемоглобин, способствует выведению шлаков и токсинов. Если чередовать песочные ванны с морскими, эффект оздоровления повышается в разы.

Лечение морской водой

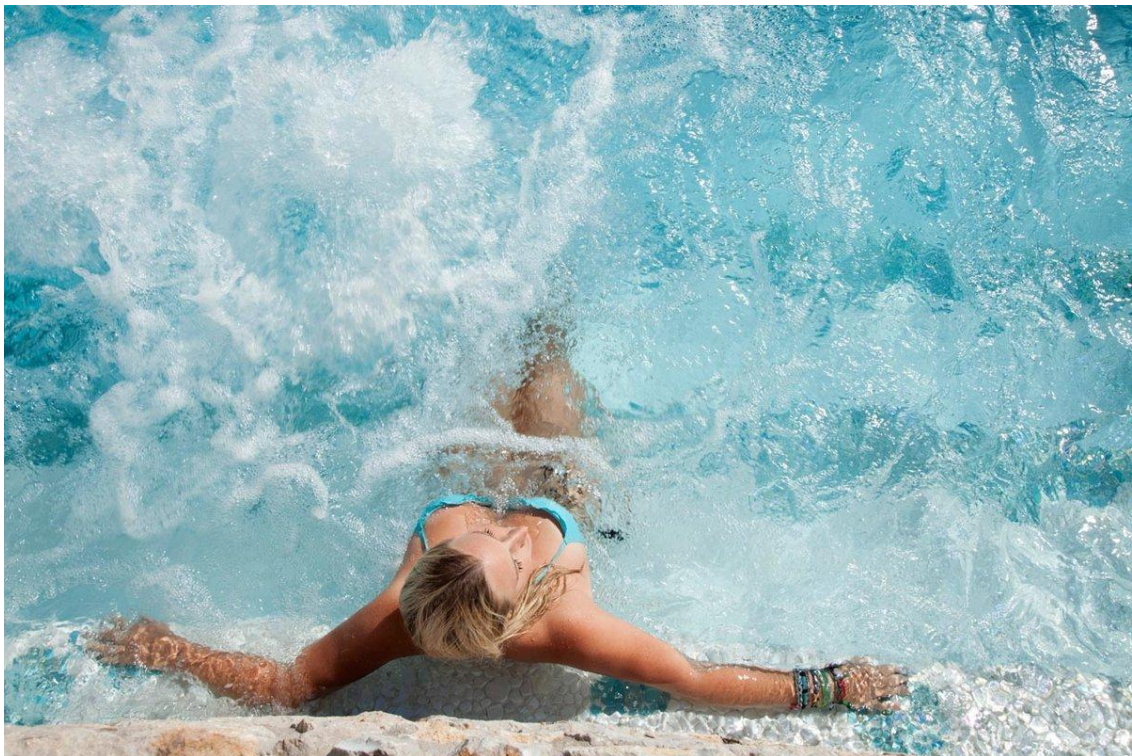
Талассотерапия – так называется в официальной медицине лечение морской водой. Такой способ оздоровления используется во всех приморских здравницах. Польза моря

для организма человека – это всестороннее оздоровление, которое охватывает все системы и органы. Заболевания, при которых показано лечение морской водой:

- нарушение обмена веществ;
- ожирение, целлюлит;
- псориаз, дерматит;
- аллергия;
- гайморит, вазомоторный ринит, синусит, аденоиды;
- тонзиллит, фарингит, ларингит;
- депрессия, повышенная возбудимость, неврозы;
- астма, бронхит, пневмония;
- артрит, артроз, остеохондроз;
- ревматизм;
- гинекологические заболевания.

Считается, что соленая морская вода активнее действует на организм при нагревании ее до температуры тела. Именно такие ванны предлагают своим пациентам санатории.

Большого эффекта добиваются при сочетании нагрева воды с гидромассажем или душем. Под действием активной струи воды достигается эффект массажа. Благодаря этому кожа прогревается, поры открываются, и полезные микроэлементы поступают в глубокие ее слои. Оттуда по кровеносным сосудам они поступают к внутренним органам, костям и суставам.



Особенно полезна процедура [гидромассажа](#) людям с проблемами в работе опорно-двигательного аппарата или тем, кто перенес травмы или операции. Морская вода в таком случае стимулирует процессы заживления ран и рубцов, а также активизирует восстановление целостности хрящей. Польза купания в море хоть и не так высока, как в душе или гидромассажной ванне, но тоже дает хороший эффект, особенно в сочетании с прогревающими песочными ваннами. Очищенной и подогретой морской водой промывают носовые пазухи при гайморите и рините, снимает воспаление слизистой морская вода и при аллергии. При хронических заболеваниях ЛОР-органов тоже рекомендуют полоскания морской водой каждый день по 1-2 минуты 5-6 раз.

Морская вода для похудения тоже полезна. При купании происходит активизация всех обменных процессов, начиная с кожи и заканчивая кровотоком. Благодаря этому запускаются процессы сжигания жиров и расщепления холестерина. Главное, не восполнять недостаток потраченной во время плавания энергии сладкими сдобными булочками.

Закаливание – еще один лечебный эффект морской воды. Ее температура в мировом океане варьируется в

зависимости от региона, но всегда ниже температуры тела более чем на 10 °С. При регулярных водных процедурах происходит тренировка кровеносных сосудов, которые сужаются и расширяются под действием контрастных температур. Кроме этого, организм повышает свои адаптационные способности. Лучше всего такое закаливание отражается на детском здоровье.



Морская вода для кожи

Проблемная кожа положительно реагирует на морскую воду. Чтобы эффект был виден, ванны должны быть регулярными. После купания сразу не посещают душ, а дают полезным минералам впитаться в кожу. Морская вода полезна для кожи и волос благодаря следующим свойствам:

- обеззараживает;
- насыщает кислородом и минералами;
- улучшает микроциркуляцию крови в поверхностных слоях кожи;
- регенерирует;
- способствует загару.

При прыщах, акне, угрях происходит их подсушивание, исчезает воспаление, заживляются раны от старых высыпаний. Антибактериальные свойства воды препятствуют размножению болезнетворных микробов, что защищает кожу от повторных высыпаний.

При атопическом дерматите аллергической природы тоже полезны морские купания. При сочетании с солнечными ваннами достигается длительная ремиссия. Новые высыпания не появляются, а старые заживают.

Морская вода повышает образование меланина – пигмента, который обеспечивает загар. В умеренных количествах он полезен и защищает кожу от ожогов.



Прогулки по морскому побережью

Гулять по прибрежной зоне тоже полезно для здоровья. Главное, делать это правильно. Во-первых, прогулки совершают босиком, чередуя заходы в воду с прогулкой по песку. Во-вторых, важно выбирать участки суши с песком и галькой. В-третьих, не прерывать прогулки 2-3 недели, независимо от погоды.

Во время прогулок повышается насыщение крови кислородом, нормализуется кровообращение и сердечный ритм, разгоняется лимфа. Через дыхательную систему и частично кожу в организм поступают ионы полезных металлов, что снижает концентрацию свободных радикалов и их негативное влияние на человека. Хождение по песку и гальке активизирует точки на стопах ног, которые отвечают за работу внутренних органов.

Прогулки полезны абсолютно всем, но особенно ценны для людей с нервными расстройствами и онкологическими заболеваниями.

Чем полезен морской воздух

Первое, и самое главное, чем морской воздух отличается от других – это его чистота. В нем нет пыли, газов, шлаков. Активный кислород, озон и частички морской воды делают его очень полезным детям, людям с заболеваниями дыхательной системы и аллергикам. Морской воздух лечит астму, бронхит, помогает легким восстанавливаться после пневмонии.

Лучше всего гулять и дышать морским воздухом у самой кромки воды не дальше 200 метров. Здесь воздух насыщен мельчайшими частицами воды. Это почти целебный аэрозоль, который увлажняет слизистые и обеззараживает их. Такой воздух полезен и для кожи.

Дышать полезно не только во время прогулок или купания. Активно повышает уровень здоровья дневной сон на свежем воздухе под навесом. В это время нормализуется частота сердечных сокращений, приходит в норму уровень артериального давления, укрепляется иммунитет.

Польза купания в различных морях

Польза плавания в море – это активизация работы мышц и всех внутренних органов. Но ввиду особенностей химического и ионного состава воды в разных водоемах мира степень этой пользы разная. Чтобы понять, где лучше оздоравливаться, можно изучить информацию о морях от экспертов.

Черное море

Отличается от других морей высоким содержанием сероводорода в воде и умеренной соленостью. Здравницы Черного моря – это лучшее место для лечения бронхолегочных заболеваний и аллергии. Сероводород положительно влияет на сердечно-сосудистую систему. Регулярные купания укрепляют легкие, нормализуют сердечный ритм, тонизируют сосуды.

Правила купания в море

Чтобы морская вода и воздух принесли только пользу для здоровья, нужно знать некоторые правила оздоровления. Они сводятся к выполнению следующих рекомендаций:

- окунаться в море можно через 1-2 часа после обеда и нельзя на голодный желудок;
- оптимальное время с 10:00 до 12:00 и с 14:00 до 20:00;
- заплывы на большие расстояния делают после предварительного отдыха;
- нельзя окунаться после длительного пребывания на солнце, нужно посидеть в тени 20 минут, чтобы избежать теплового удара и судорог;
- гипертоникам и людям с заболеваниями сердца длительные заплывы запрещены, им полезны короткие погружения или пассивные водные ванны.

Плавание в море нужно сочетать с хождением по камням и песочными прогревающими ваннами, тогда оздоравливающий эффект будет полным.

Вред моря

Само по себе море не может существенно навредить здоровью человека. В большинстве случаев он сам виноват в ухудшении самочувствия. Вред морской воды может выражаться в переохлаждении, аллергической сыпи, ожоге, гипертоническом кризе и потере сознания. Это происходит при несоблюдении элементарных правил поведения в новой климатической зоне.

Исключения составляют случаи, когда человек не подозревает о наличии аллергии на морскую воду. Она проявляется крапивницей на больших участках кожи, возможен подъем температуры. Иногда о патологиях щитовидной железы человек узнает только при посещении курорта.

Важно! Насыщенный йодом воздух и вода вызывают гиперфункцию щитовидки, которая проявляется слабостью, ознобом, быстрой утомляемостью.

Морской воздух для ребенка тоже может быть опасен в случае с инфекционными заболеваниями бронхолегочной системы. От влияния солей возможно обострение болезни с приступами бронхоспазма. Люди с чувствительной кожей и нарушениями в синтезе меланина подвержены ожогам, это тоже учитывают при выезде на курорт.

Кому противопоказан отдых на море

Отправиться в отпуск к морю может не каждый. Вот список тех состояний и заболеваний, которые являются преградой к посещению морского побережья:

- обострение хронических заболеваний;
- язвы и ссадины на коже, мокнущие раны;
- повышенная температура тела;
- сухая и склонная к раздражению кожа;
- заболевания почек;
- варикозное расширение вен;
- гиперфункция щитовидной железы;
- герпетические высыпания;
- гипертония 3-4-й стадии.

Пребывание на море может ухудшить состояние людей после инсульта, инфаркта или перенесенной операции на внутренние органы. Любые климатические колебания им противопоказаны. При наличии инфекционных заболеваний поездка на курорт тоже противопоказана. Вода и морской воздух полезен для ребенка. Но есть дети, которые резко реагируют на колебания йода, который вызывает у них

серьезную аллергию. Такой категории юных отдыхающих море нанесет только вред.

Заключение

Польза и вред моря – две составляющие летнего отдыха. Степень эффективности оздоравливающих процедур во многом зависит от их грамотной организации. Правильный отдых заряжает здоровьем на весь сезон до следующего отпуска, а это значит, что посещение врачей будет только профилактическим.

<https://poleznii-site.ru/zdorove/chem-polezno-more-i-morskaya-voda.html>

Основные экологические проблемы Черного моря и пути решения экологических проблем. Автор: Виталий
**Источник: [https://musorish.ru/ekologicheskie-problemy-
chernogo-morya/](https://musorish.ru/ekologicheskie-problemy-chernogo-morya/)**

Черное море занимает важное место в политической и туристической жизни многих стран. На данный момент переживает экологический кризис, негативно влияющий на состояние экосистемы.

Особенности водоема Черное море – внутренняя акватория, принадлежащая к бассейну Атлантического океана и связанная с другими морями: Средиземным, Мраморным и Эгейским. Водоем обладает уникальными свойствами. Большая часть содержит сероводород, который губительно влияет на живые организмы. Вещество располагается в нижнем пласте, который отличается высокой плотностью, соленостью. В отличие от поверхностного слоя он не обогащается достаточным количеством кислорода. Эти части не перемешиваются. Между ними находится промежуточный слой, разделяющий их. В нижних водах не происходит водообмен, не поступает кислород. По этой причине в этом пласте нет живых организмов.

Ситуация осложняется наличием других экологических проблем, которые препятствуют жизнедеятельности существ

и уменьшают количество видов животных и растений. Данное положение негативно влияет на морских обитателей и на людей, которые приезжают туда на отдых. Купание в загрязненной воде чревато появлением заболеваний.

Причины ухудшения экологии

С каждым годом в Черном море постепенно ухудшается экологическая ситуация. Проблемы водоема связаны с естественными причинами – содержанием в нем большого количества сероводорода, и антропогенными. Они наносят ему сильный ущерб.

В связи со своим расположением к акватории имеют доступ много стран, включая Россию. Они используют морские ресурсы, истощая их. На территории скапливается большое количество судов, происходит загрязнение воды. Акватория является внутренним морем, что затрудняет процесс водообмена.

В него впадают реки, некоторые из которых достаточно крупные: Днестр, Дунай и Днепр. Они вносят в поверхностные слои пресную воду. Через реки попадают сточные отходы с токсичными веществами, ухудшая экологию Черного моря.

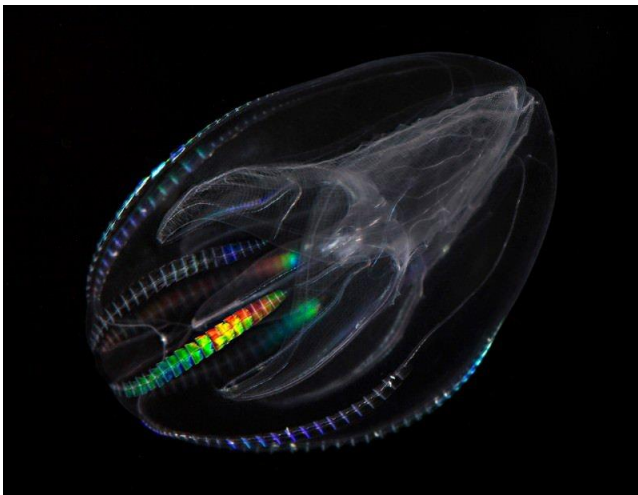
Адвентивные существа

Из других водоемов в акваторию попадают виды организмов, которые нарушают жизнедеятельность местных представителей. Они приживаются в ней и вытесняют других животных, что сказывается на разнообразии обитателей.

В начале 2000-х в Черное море попали рапан и гребневик мнemiопсис.



РАПАН



Гребневик мнемнопсис.

Они адаптировались и стали уничтожать морских мидий, устриц, планктонов и гребешков.



МИДИИ



МОЛЛЮСКИ

Мидии и моллюски выполняют функцию очистки воды. В связи с их количественным сокращением она стала быстрее загрязняться. Исчезли некоторые виды рыб, так как корма для них стало меньше.

Эвтрофикация

Процесс характеризуется цветением воды. Экологическая проблема возникает из-за переизбытка количества водорослей. Они способны распространяться на большие территории.



Фитопланктоны появляются из-за удобрений, поступающих в море со сточными водами рек. В них содержатся питательные вещества для появления и развития водорослей.

Они используют много кислорода, находящегося в толще воды. Рыбам начинает его не хватать, вследствие чего они погибают.

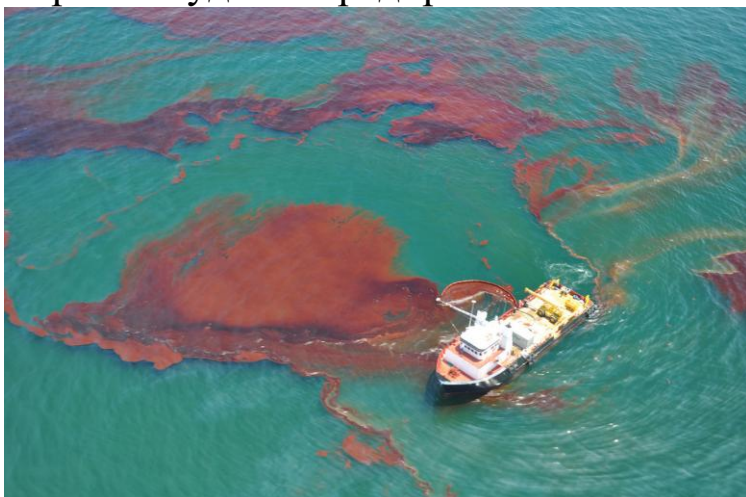
Уменьшение многообразия организмов

Проблема исчезновения видов рыб и животных из акватории возникла по многим причинам. К ним относятся: уменьшение количества кислорода, вытеснение их пришлыми организмами, антропогенные загрязнения. Для рыб опасны промышленные суда, которые оставляют отходы.

Морские обитатели исчезают по причине браконьерства. Эта противозаконная деятельность осуществляет массовый вылов ценных видов рыб. Численность таковых сильно уменьшилась.

Токсичные продукты нефти

Проблема появления нефтяных кругов на воде все чаще встречаются на поверхности черноморской акватории. Они скапливаются вблизи портов и берегов, где располагаются промышленные заводы. Выброс вещества происходит при аварии морских судов и предприятий. Относится к 3 классу опасности.



Птицы, попадая в места разлива, погибают. Оперение спутывается нефтепродуктами, они не могут взлететь. У птиц начинается сильное раздражение глаз и кожи.

Загрязнение оказывает негативное влияние на внутренние органы рыб и животных, со временем их деформируя.

Твердые бытовые отходы

В Черное море попадает много бытового мусора 4 класса опасности, который поступает из разных источников. Он попадает в водоем с кораблей, ближайших курортных мест отдыха туристов. Отходы могут появляться с помоек, которые находятся около берегов.



Соленая вода задерживает процессы разложения мусора, что способствует их сохранению в море на протяжении многих десятков лет. Проблема состоит в том, что бытовые отходы выделяют токсичные вещества, негативно сказывающиеся на состоянии морских обитателей. Птицы и рыбы заглатывают изделия из пластика и погибают.

Способы улучшения экологической ситуации

Экологические проблемы Черного моря должны решаться на государственном уровне. Улучшить ситуацию можно только при объединении всех стран, у которых есть выход к морской

акватории. Только сообща найдется путь к восстановлению всего моря, а не отдельных его участков.

На местном уровне также надо принимать меры, способствующие нивелированию проблем экологического характера. Пути их решения: Ужесточение наказания за браконьерство и незаконный сброс загрязнений с предприятий и судов в море. Совершенствование структуры по охране и контролю за экологическим состоянием водоема. Улучшение условий для жизнедеятельности естественных очистителей воды – мидий и моллюсков. Защита их от внешних опасностей в виде чужих морских обитателей, пришедших из других водоемов. Регулирование деятельности промышленных и нефтедобывающих предприятий на территориях около Черного моря. Усовершенствование вывоза и утилизации промышленных и бытовых отходов в предназначенных для этого местах. Они должны находиться вдали от поселений, лесов и морского побережья. Использование новых технологий для фильтрации загрязненной воды и очищения берегов. Расширение лесных угодий вблизи водоема для защиты от вредных выбросов с полей и других мест. В дополнение к этим пунктам следует отнестись к проведению мероприятий по обеспечению безопасности отдыхающих. Важно проводить контроль за дикими пляжами, расширять сеть легальных мест отдыха около воды. Так, выбросы бытовых отходов людьми будут контролироваться охраной.

Незаконные территории для купания следует закрывать. Они могут находиться около портов и других загрязненных участков моря. Подобный отдых негативно сказывается на здоровье и безопасности людей. Население может внести свой вклад в решение экологических проблем моря. Нужно: использовать меньше водных ресурсов в личных целях, что поможет улучшить работу очистительных сооружений; не оставлять на пляже мусор, а забирать с собой, потом правильно утилизируя; проводить субботники, очищая побережье от загрязнений других людей; оповещать детей о существующих экологических проблемах моря на уроках окружающего мира; приобретать разлагаемые пакеты. Вклад

людей поможет государству улучшить экологическую ситуацию водоема, прекратив загрязнение акватории. Обитатели Черного моря находятся под угрозой исчезновения в связи с серьезными экологическими проблемами. Для предотвращения катастрофы следует принять ряд мер по улучшению состояния воды и условий жизни морских организмов. Они должны разрабатываться в соответствии с особенностями акватории. Источник: <https://musorish.ru/ekologicheskie-problemy-chernogo-morya/>

А теперь мы можем закрепить знания детей, как сберечь нашу природу, наше прекрасное море и своё здоровье. Для этого сыграйте в игру.

Береги природу.

Цель: закреплять знания об охране объектов природы.

Ход игры: на столе или наборном полотне картинки, изображающие растения, птиц, зверей, человека, солнца, воды и т.д. Воспитатель убирает одну из картинок, и дети должны рассказать, что произойдет с оставшимися живыми объектами, если на Земле не будет спрятанного объекта. Например: убирает птицу – что будет с остальными животными, с человеком, с растениями и т.д.

Адрес публикации: <https://www.maam.ru/detskijsad/kartoteka-didakticheskikh-igr-dlja-mini-muzeja-morskie-obitateli.html>