

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Школа № 178» городского округа Самара

Рассмотрено
на заседании МО «классных
руководителей»
Протокол № 1 от
« 25 » августа 2021г.

Председатель МО
Анж /Рахманова Е.Ю.

Проверено

« 30 » августа 2021г.

Зам.директора по УВР

Т.П. Первова



Приказ № 311

от « 1 » сентября 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности «Школа экопрофилактики»

Класс **10**

Программу разработал

Учитель Плотникова Ольга Анатольевна

Краткая аннотация

Программа включает в себя три модуля: «Принципы сохранения здоровья в неблагоприятных экологических условиях»; «Особенности правильного питания с позиции экопрофилактики»; «Стресс, как неблагоприятный экологический фактор». Каждая тема подразумевает теоретические аспекты экопрофилактики, конкретные практики, самостоятельную творческую работу обучающихся. В соответствии с программой, занятия предусматривают индивидуальный подход к каждому обучающемуся. Это выражается в регулярной самодиагностике и самотестировании и ведению индивидуального дневника ЗОЖ, в котором прописываются личные цели и задачи, отмечается их достижения.

Изучая программу, учащиеся смогут не только познакомиться с основами экологии, но и сами будут выполнять несложные опыты по выявлению различных загрязнителей окружающей среды, овладеют различными направлениями химического анализа.

Пояснительная записка

Направленность программы внеурочной деятельности «Школа экопрофилактики» естественно-научная.

Актуальность программы обусловлена тем, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., направленных на формирование гармоничной личности, ответственного человека, в котором сочетается любовь к большой и малой родине, общенациональная и этническая идентичности, уважение к культуре, традициям людей, которые живут рядом. В соответствии с Целевой моделью развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденной приказом Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 программа направлена на формирование эффективной системы выявления, поддержки и развития способностей и талантов обучающихся.

Актуальность данной образовательной программы обусловлена социальным заказом общества.

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учетом современных тенденций, новаций в образовании, по принципу модульного освоения материала.

Отличительной особенностью программы является применение конвергентного подхода, позволяющего выстраивать обучение, включающее в себя элементы нескольких направленностей. Данная программа является интегрированной, так как включает сведения из различных предметов: экологии, химии, биологии.

Базовые идеи и основные понятия, использованы в программе.

Педагогическая целесообразность заключается в следующем:

— применение на занятиях деятельностного подхода, благодаря которому максимально продуктивно усваивается новый материал;

- для наиболее одаренных детей в процессе интенсивного дополнительного образования педагогом обеспечивается индивидуальное развитие, опережающее возрастные и среднестатистические нормы, достижение и демонстрация выдающихся успехов в социально-значимых областях, включение в социально-профессиональные группы, значительно ранее сверстников;

— для всех учащихся педагогом обеспечивается социально-профессиональная мобильность за счет полученных резервных возможностей (освоенных сфер жизнедеятельности); осуществляется параллельно и одновременно с образованием в школе.

Предполагаемая программа ориентирована на практическую работу с детьми, независимо от наличия у них естественно-научных знаний, на воспитание экологической культуры и привития любви и заботы об окружающей среде, пониманию такой тонкой взаимосвязи, как Человек - Природа.

Практические занятия позволяют развивать коммуникативные навыки и способность работать в команде, в результате чего у детей развивается воображение, внимание, творческое мышление, а также самостоятельность и ответственность.

Программа базируется на научно-практической концепции «Экопрофилактика», разработанной доктором медицинских наук, самарским профессором Д. В. Воробьевым. Концепция включает в себя основные направления — экологическое, медико-техническое и образовательное, что позволяет оценить и предотвратить воздействие всего комплекса негативных факторов на организм человека: природных, техногенных и социальных.

Программа дополнительного образования «Школа экопрофилактики» направлена на

создание условий для развития личности обучающихся и повышения экологической культуры

развитие мотивации обучающихся к здоровьесбережению;

формирование у обучающихся нового экологического мышления и ответственности за свое здоровье;

освоение базовых знаний и навыков, необходимых для сохранения здоровья в экологически неблагоприятных условиях;

создание условий для творческой самореализации обучающихся.

Цель программы - формирование у обучающихся экологической культуры, активного и ответственного отношения к жизни и к окружающей среде, формирование у обучающихся готовности использовать усвоенные знания, умения и способы деятельности в реальной жизни для решения практических задач.

Задачи программы:

Воспитательные:

- воспитывать потребности (мотивов, побуждений) поведения и деятельности, направленные на сохранение и улучшение состояния окружающей среды, ответственного отношения к природе, в процессе выполнения практических работ, планирования и реализации исследований и проектов (компетентность социального взаимодействия).

Развивающие:

- развитие интеллектуальной, эмоциональной, мотивационной сферы;
- развитие у обучающихся всех видов памяти, внимания, мышления, воображения, эстетических эмоций, положительного отношения к занятиям;
- развитие волевой сферы – убеждения в возможности решения экологических проблем, стремлению к распространению экологических знаний и личному участию в практических делах по защите окружающей среды;

Обучающие:

- формирование интеллектуальных и практических умений по изучению, оценке и улучшению состояния окружающей среды своей местности и здоровья населения;
- формирование навыков исследовательского характера и экологическую грамотность;
- формирование у обучающихся целостной картины мира, пониманию взаимосвязи человека и природы.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 15-16 лет.

Высокая способность детей в этот возрастной период быстро овладевать теми или иными видами деятельности (сензитивность) определяет большие потенциальные возможности разностороннего развития. Им нравится исследовать все, что незнакомо, они понимают законы последовательности и последствия, имеют хорошее историческое и хронологическое чувство времени, пространства, расстояния. Поэтому интересным для них является обучение через исследование. Ребенок данного возраста учится быть самостоятельным, приспосабливается к обществу вне семейного круга. Важно научить ребенка не изолировать себя от сверстников, помогать сопереживать другим людям, быть дружелюбным.

В подростковом возрасте значительно расширяется объем деятельности ребенка, качественно изменяется ее характер. Происходит существенное развитие ребенка в интеллектуальной сфере, связанное с изменениями в структуре психических познавательных процессов. Развитие интеллекта в подростковом возрасте имеет две стороны - количественную и качественную. Данные количественные изменения проявляются в том, что подросток решает интеллектуальные задачи значительно быстрее и эффективнее, чем ребенок младшего школьного возраста. Качественные же изменения, прежде всего, характеризуют сдвиги в структуре мыслительных процессов: важно не то, какие задачи решает человек, а каким образом он это делает. Подростки обладают уже

достаточно зрелым мышлением, способны анализировать те или иные явления действительности, способны понимать их сложную противоречивость. Они стремятся понять логику явлений, отказываясь что-либо принимать на веру, требуют систему доказательств. Рост самостоятельности мыслительной деятельности и рост критичности мышления, которое формируется в исследовательской активности детей, в 15-16 лет связан с развитием причинного мышления. В связи с взрослением, накоплением жизненного опыта и, следовательно, продвижением в общем, психологическом развитии на данном возрастном этапе формируются новые, более широкие интересы, возникают увлечения в различных областях деятельности, появляется стремление занять более самостоятельную позицию.

Дети в возрасте 15-16 лет требуют к себе особого внимания. Это ответственный период становления личности, интенсивного роста творческих сил и возможностей подрастающего человека, несмотря на противоречивость, которая составляет основную суть подросткового периода развития личности. Данная программа позволяет заинтересовать детей, благодаря исследовательскому характеру работы, постоянной смене деятельности учащихся, активной работе вне аудитории.

В подростковом возрасте наблюдается сильный скачок в развитии психических процессов: памяти, мышления, воображения, восприятия, внимания. Происходит существенное развитие интеллектуальной сферы, формируются ценностно-мотивационные установки. Тот период, когда важно и можно привить подростку экологическую культуру поведения, бережное отношение к природе.

С точки зрения сензитивных периодов развития личности можно говорить о том, что подростковый возраст сензитивен для развития творческих способностей, воспитания инициативы личности и проявления творческой активности в различных областях деятельности.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год, объем – 34 часа (3 модуля).

Формы обучения:

- лекционные занятия
- лабораторные и практические работы
- беседы, экскурсии

Формы организации деятельности: групповая

Планируемые результаты

Личностные

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, чувство любви к родной стране, к её культуре,

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- умение работать в парах, идентификация себя как гражданина планеты (глобальной гражданственности), аргументировать свою точку зрения;
- сохранение Экологии и Природы не только России, но и Мира в целом;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, социальных и экономических особенностей;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера

Метапредметные:

Познавательные:

- анализировать информацию;
- преобразовывать познавательную задачу в практическую;
- выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения;
- прогнозировать результат;
- освоение интегрированных способов деятельности, а именно общенаучные способы экосистемного мышления, понимание и применение принципа предосторожности как ключевого принципа любого вида деятельности в XXI веке; рефлексивные умения на основе ценности глобальной безопасности, знания экологических требований и следования принципам неогуманизма.

Регулятивные:

- строить свою деятельность в соответствии с поставленной задачей.
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации в процессе познания;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале;
- вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета

характера сделанных ошибок;

- готовность оценивать свой труд, принимать оценки одноклассников, педагогов, родителей.

Коммуникативные:

- способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в коллективе, обществе.

- формирование навыков работы в группе, коллективе, активной позиции в коллективе;

- овладение различными социальными ролями.

Образовательные технологии и формы обучения

В ходе реализации программы используются следующие образовательные технологии:

- Традиционные образовательные технологии ориентируются на организацию образовательного процесса, предполагающую прямую трансляцию знаний от преподавателя к обучающемуся (преимущественно на основе объяснительно- иллюстративных методов обучения).
- Технологии проблемного обучения — организация образовательного процесса, которая предполагает постановку проблемных вопросов, создание учебных проблемных ситуаций для стимулирование активной познавательной и творческой деятельности обучающихся.
- Игровые технологии — предлагают использование игры как формы организации учебной деятельности: проведение конкурсов, игровых заданий, викторий.
- Технологии проектного обучения — организация образовательного процесса в соответствии с алгоритмом поэтапного решения проблемной задачи или выполнения учебного задания. Выполнение творческого проекта: создание комиксов, настольных игр и рукотворных антистрессоров.
- Информационно-коммуникационные образовательные технологии — организация образовательного процесса, основанная на применении специализированных программных сред и технических средств работы с информацией.

Формы обучения:

- Фронтальная форма работы предполагает взаимодействие педагога со всем учащимися (во время объяснения материала).
- Индивидуальная, при реализации которой педагогическое воздействие

осуществляется на одного индивидуума. Предполагает реализацию дифференцированного подхода, что позволяет использовать воспитательный, развивающий потенциал личного опыта обучающегося (индивидуальные консультации).

- Групповая — работа в малых группах (в случае, если обучающиеся работают по двое за одним компьютером)

Планируемые результаты реализации программы

В результате прохождения программы «Школа экопрофилактики» обучающиеся приобретут соответствующие знания и умения.

Обучающиеся будут знать:

- основные понятия экопрофилактики;
- особенности сохранения здорового образа жизни в условиях экологически неблагоприятной ситуации;
- о вреде курения, употребления алкоголя и наркотиков с позиции экопрофилактики; правила приема лекарств;
- причины возникновения номофобии и способы ее предотвращения; об альтернативных методах укрепления здоровья;
- об экологических проблемах, влияющих на здоровье человека; особенности правильного питания с позиций экопрофилактики; взаимосвязь питания, здоровья и окружающей среды;
- конкретные приемы для распознавания вредных пищевых добавок; экологические причины, вызывающий стресс у человека;
- правила конструктивного общения;
- о влияние окружающей среды на эмоциональное состояние человека;

Обучающиеся будут уметь:

- ставить и достигать цели, связанные со здоровым образом жизни;
- правильно использовать для улучшения здоровья воздушные, солнечные и лесные ванны;
- грамотно работать с инструкцией к применению лекарственных средств;
- выбирать безопасные для здоровья продукты питания на рынках и в супермаркетах; -минимизировать содержание экотоксикантов в продуктах питания;
- применять конкретные техники для снижения уровня стресса;

Выявление результатов обучения по программе «Школа экопрофилактики» осуществляется в процессе выполнения промежуточных практических заданий, а

также с помощью наблюдения, бесед и опросов. В конце каждой темы обучающиеся заполняют итоговую таблицу.

Эффективность внедрения принципов экопрофилактики, как основы здоровьесбережения, в жизнь обучающихся определяются путем сравнения результатов входного и выходного тестирования.

Учебно-тематический план
по программе дополнительного образования
«Школа экопрофилактики»

Цель: дополнительное образование детей

Срок обучения: 1 год

Общее количество часов: 34

Режим занятий: 1 час в неделю

| № | Наименование модулей | Всего часов | В том числе: | | Форма контроля |
|----|---|-------------|--------------|----------|-------------------|
| | | | теория | практика | |
| 1. | Введение в экопрофилактику | 1 | 0,5 | 0,5 | |
| 2. | Модуль 1. Принципы сохранения здоровья в экологически неблагоприятных условиях | 12 | 6 | 6 | письменная работа |
| 3. | Модуль 2. Особенности правильного питания с позиции экопрофилактики | 13 | 6 | 7 | письменная работа |
| 4. | Модуль 3. Стресс, как неблагоприятный экологический фактор | 7 | 3 | 4 | письменная работа |
| 5. | Итоговое занятие | 1 1 | - | 1 | обобщающая беседа |
| | Итого | 34 | 15,5 | 18,5 | |

Содержание
программы дополнительного образования
«Школа экопрофилактики»

1. Введение

Теория: Экопрофилактика. Цели и задачи экопрофилактики. Основные направления экопрофилактики.

Практика: Рисунок-коллаж на тему «Экопрофилактика».

Модуль 1. Принципы сохранения здоровья в экологически неблагоприятных условиях

Теория: Что такое здоровье и здоровый образ жизни. Дневник ЗОЖ. Курение как распространенная вредная привычка. Алкоголь и его вредное воздействие на организм человека. Наркотики — пристрастие опасное для жизни. Опасность самолечения и правила приема лекарств. Номофобия — пагубное пристрастие 21 века.

Альтернативные методы укрепления здоровья. Здоровые привычки —

основа здорового образа в жизни. Экологические проблемы, влияющие на здоровье человека, и их профилактика. Комиксы против вредных привычек

Практика. Метод «100М». Игра-дискуссия «Вредно-Глупо». Дискуссия о вредных привычках. Работа с инструкцией к применению лекарственных средств. Видеомедитация. Работа с таблицей «Экологические проблемы: мои действия в настоящем и в будущем». Заполнение дневников ЗОЖ. Создание комикса против вредных привычек.

Модуль 2. Особенности правильного питания с позиции экопрофилактики

Теория: Основные принципы правильного питания. Питьевая вода — для здоровья без вреда. Взаимосвязь питания, здоровья и качества окружающей среды. Роль витаминов в повышении иммунитета и устранении вредного воздействия на организм человека экотоксикантов. Микроэлементы для красоты, здоровья, силы и осанки. Вредные добавки и примеси в пищевых продуктах. Минимизация содержания экотоксикантов в продуктах питания. Фальсификация продуктов питания. Посуда опасная для здоровья.

Практика. Деловая игра «Что такое рациональное питание». Тестирование на обеспеченность организма витаминами-антиоксидантами. Экоигра «Польза или вред?». Экоигра «Съедобное — не съедобное». Мнемонический прием запоминания вредных пищевых добавок. Деловая игра «Экоресторан». Работа с таблицей «Экологические проблемы: мои действия в настоящем и в будущем». Заполнение дневников ЗОЖ. Создание настольной игры «Питайся правильно!».

Модуль 3. Стресс, как неблагоприятный экологический фактор

Теория. Стресс и его последствия для человека. Токсичные люди. Конструктивное общение, как способ предотвращения стресса. Обида, как сильная негативная эмоциональная реакция. Влияние окружающей среды на эмоциональное состояние человека. Видеомедитация «Лесные ванны». Анималотерапия против стресса.

Практика: Практикум «Слушать — слышать — говорить». Практикум «Нельзя обидеть, можно обидеться». Работа с таблицей «Проблемы стресса: мои действия в настоящем и в будущем». Заполнение дневников ЗОЖ. Создание рукотворного антистрессора.

2. Итоговое занятие

Обобщающая беседа по курсу «Школа экопрофилактики».

Литература:

1. Воробьев Д. В. Экопрофилактика лекарственной болезни в современных оздоровительных и спортивно-тренировочных технологиях. // Экопрофилактика, оздоровительные и спортивно-тренировочные технологии. Материалы Международной научно-практической конференции, 1-3 октября 2015 г. г. Балашов. / под общей редакцией Д. В. Воробьева, Н. В. Тимушкиной. Саратов: Саратовский источник, 2015. С.31-35.
2. Воробьев Д. В. Важная роль концепции «Экопрофилактика» в развитии оздоровительных и спортивно-тренировочных технологий. // Экопрофилактика, оздоровительные и спортивно-тренировочные технологии. Материалы II Международной научно-практической конференции, посвященной 85-летию Балашовского института ФГБОУ ВО «Саратовский национально-исследовательский университет им. Н. Г. Чернышевского», 20-21 февраля 2018 г. г. Балашов. / под общей редакцией Д. В. Воробьева, Н. В. Тимушкиной. Саратов: Саратовский источник, 2018. С. 81-85.
3. Грибанова О. В. Витамины для вашего здоровья: физиология и биохимия для любознательных – Ростов н/Д: Феникс, 2015.
4. Охрана здоровья и экопрофилактика заболеваний у обучающихся: учеб. Пособие для студентов педагогических вузов / авт.-сост. : Н. В. Тимушкина, Д. В. Воробьев. – Саратов: Саратовский источник, 2018.

5. Рудницкий Л. Что мы едим? Как определить качество продуктов. – СПб.: Питер, 2011.
6. Стейтем Б. Чем нас травят? Полный справочник вредных, полезных и нейтральных веществ, которые содержатся в пище, косметике, лекарствах – СПб.: прайм-ЕвроЗнак, 2008.
7. Суворов В. В., Петров С. В. ЗОЖ как фактор развития личности и экопрофилактики.
// Актуальные проблемы экопрофилактики и пути их решения: матер. Всеросс. науч-практич. конф. 14-15 мая 2019 г. г. Балашов / под общей редакцией Д. В. Воробьева, Н. В. Тимушкиной. Саратов: Саратовский источник, 2019. С.255-263.
8. Хата З. И. Здоровье человека в современной экологической обстановке / М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001.