
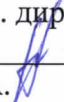
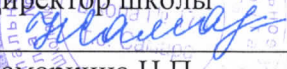
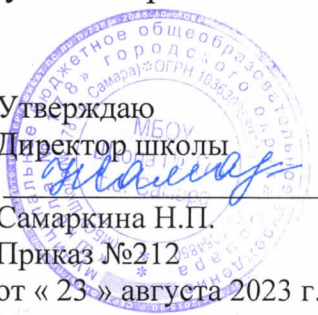


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Школа №178" городского округа Самара

Рассмотрено  
на заседании МО  
классных руководителей  
Протокол № 1 от  
«23» августа 2023г.  
Председатель МО  
 /Рахманова Е.Ю./

Проверено  
«23» августа 2023г.  
Зам. директора по ВР  
\_\_\_\_\_ Плотникова  
О.А. 

Утверждаю  
Директор школы  
  
Самаркина Н.П.  
Приказ №212  
от « 23 » августа 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
естественно-научной направленности  
«Мы- за экопрофилактику»**

Возраст детей 8-10 лет  
Срок реализации 3 недели

**Автор-составитель:  
Плотникова О.А.**

**Самара 2023**

## Пояснительная записка

Привычным стало видеть подростков, которые, возвращаясь из школы, едят по дороге чипсы и пьют колу. А поход в закусочные быстрого питания до сих пор для многих детей – приятное развлечение. При этом молодые люди не задумываются, что с каждой порцией такой «пищи» их организм все больше отравляется экотоксикантами. Экотоксиканты – это вредные для организма вещества, большинство из которых искусственно созданы человеком. Они окружают нас повсюду: в воздухе, воде, почве, пище и предметах быта – везде! Совершая пробежки, катаясь на велосипедах и самокатах вдоль автомобильных дорог, мы вдыхаем вместе с воздухом выхлопные газы. Употребляя воду из-под крана, пополняем коллекцию экотоксикантов – тяжелые металлы способны повредить почки, а хлор вредно действует на печень. Иными словами, человек сначала загрязняет окружающую среду вредными веществами, а затем сам же отравляет ими свой организм.

Недостаток знаний в области экологии и экологической культуры приводит к ухудшению качества жизни и здоровья взрослого и детского населения. Особенно актуальна эта проблема для крупных промышленных регионов, к которым относится Самарская область.

Научно доказана взаимосвязь между заболеваемостью населения, в том числе детского, и загрязнением окружающей среды.

Неблагоприятная экологическая ситуация и отсутствие заинтересованного отношения к собственному здоровью приводят к снижению иммунитета, что, в свою очередь, значительно увеличивает вероятность вспышек эпидемий острых респираторных вирусных заболеваний. Примером этого является распространение коронавирусной инфекции, а также практически ежегодные карантинные мероприятия в образовательных учреждениях Самарской области, вызванные вспышками ОРВИ и гриппа. Помимо вирусных, к экологозависимым относятся и другие респираторные заболевания. Так, по последним данным, представленным Управлением Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Самарской области, болезням органов дыхания подвержены 69% детского населения (0-14 лет) и 56% подросткового населения (15-17 лет). Кроме этого, наиболее часто у детского и подросткового населения Самарской области диагностируются аллергические и кожные заболевания, заболевания желудочно-кишечного тракта, болезни эндокринной системы (в т.ч. ожирение), коррелирующие с ухудшением экологической ситуации.

Знания, которые даются обучающимся в современной школе обширны, но не показывают целостной картины взаимосвязи между ухудшением состояния здоровья населения и сложившейся экологической ситуацией, не ведется системная и целенаправленная работа по формированию у обучающихся практических навыков и мотивации в вопросах здоровьесбережения.

Таким образом, проблема заключается в том, что экологическая безграмотность подрастающего поколения приводит к ухудшению, как его собственного здоровья, так и окружающей среды. Поэтому для эффективного преодоления последствий неблагоприятной экологической ситуации современному обществу необходимо поставить перед собой задачу – воспитать поколение, которое будет хорошо понимать взаимосвязь между экологией и здоровьем, иметь достаточно знаний для сбережения собственного здоровья и продления дееспособного возраста, осознавать свою ответственность перед окружающим миром и ощущать себя частью единой экосистемы.

В формировании экологической культуры особая роль отводится образованию, суть которого заключается не только в накоплении информации и обогащении обучающихся знаниями, но и в самом процессе формирования их мировоззрения, убеждений и алгоритмов поведения. «Мы за экопрофилактику!» – инновационный проект, объединяющий знания и опыт специалистов в области медицины, экологии и образования. Проект направлен на внедрение привычек здоровьесбережения в экологически неблагоприятных условиях в жизнь подрастающего поколения. Проект 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 «Мы за экопрофилактику!» 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.

Программа рассчитана на учащихся 8-10 лет, адаптирована для детей с ОВЗ. Программа включает в себя две темы: «Принципы сохранения здоровья в неблагоприятных экологических условиях» и «Особенности правильного питания с позиции экопрофилактики». 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 заполнении личной рабочей тетради, в которой учащиеся отмечают и оценивают с позиции экопрофилактики привычный образ жизни, а также анализируют правила экопрофилактики.

**Актуальность** и социальную значимость программы «Школа экопрофилактики» подчеркивают слова Губернатора Самарской области Дмитрия Азарова из Послания к депутатам Самарской губернской думы и жителям региона (03.04 2019 г.): «Любые инвестиции в здоровье будут бессмысленны, если люди сами не будут ответственно относиться к своему здоровью». Актуальность программы подтверждается и соответствующим запросом педагогов, который был обозначен на семинарах, посвященных проблемам экопрофилактики и путям их решения в образовательных учреждениях. Семинары проводились при поддержке министерства образования и науки Самарской области в 2019-2022 годах. Также следует отметить, что цель и задачи программы созвучны целям региональных национальных проектов «Образование», «Здравоохранение» и «Демография».

### **Цель:**

Формирование у учащихся базовых привычек здоровьесбережения в экологически неблагоприятных условиях и повышение общей экологической культуры.

### **Задачи:**

- повышение экологической культуры учащихся;
- развитие мотивации обучающихся к здоровьесбережению;
- формирование базовых знаний и навыков, необходимых для сохранения здоровья в экологически неблагоприятных условиях;
- освоение конкретных правил экопрофилактики, как основы здоровьесбережения;
- стимулирование социальной и творческой активности обучающихся.

### **Условия и сроки реализации программы**

Программа адресована учащимся 8-10 лет. Предварительного собеседования или входного тестирования не требуется – заниматься могут все желающие. Занятия проводятся в группах. Количество человек в группе не более 25 человек. Для проведения занятий требуются средства просмотра видеороликов и презентаций. Каждому обучающемуся для формирования базовых привычек здоровьесбережения в экологически неблагоприятных условиях необходима рабочая тетрадь (Быкова Е. А. Мы за экопрофилактику!: рабочая тетрадь).

Программа рассчитана на 3 недели в условиях работы летнего школьного лагеря. На

освоение программы требуется 15 занятия при режиме обучения – 5 академический часов в неделю.

### ***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, викторин.
- *Технологии проектного обучения* – организация образовательного процесса в соответствии с алгоритмом поэтапного решения проблемной задачи или выполнения учебного задания. Выполнение творческого проекта: создание рисунков, плакатов и видеороликов, пропагандирующих экопрофилактику.
- *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 во время выполнения практических и творческих заданий.

### ***Планируемые результаты реализации программы***

В результате прохождения программы «Мы за экопрофилактику!» обучающиеся приобретут соответствующие знания и умения.

Обучающиеся будут знать:

- ~ основные понятия экопрофилактики;
- ~ о взаимосвязи здоровья и состояния окружающей среды;
- ~ особенности здоровьесбережения в условиях экологически неблагоприятной ситуации;
- ~ о вреде курения с позиции экопрофилактики;
- ~ что такое номофобии и способы ее предотвращения;
- ~ особенности правильного питания с позиций экопрофилактики;
- ~ конкретные приемы для распознавания вредных пищевых добавок.

Обучающиеся будут уметь:

- ~ выбирать безопасные для здоровья места прогулок и физической активности;
- ~ говорить «нет» на предложение попробовать закурить;
- ~ смотреть срок годности и состав продуктов на этикетках;
- ~ заменять фастфуд на продукты здорового питания;

~ минимизировать содержание экотоксикантов в овощах и фруктах;

**Выявление результатов** обучения по программе «Мы за экопрофилактику!» осуществляется в процессе выполнения промежуточных практических заданий, а также с помощью наблюдения, бесед и опросов. В конце каждой темы обучающиеся выполняют творческое задание по изученным правилам экопрофилактики.

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  
**«Мы за экопрофилактику!»**

**Цель:** дополнительное образование детей

**Категория обучающихся:** обучающиеся 8-10 лет

**Срок обучения:** 1 месяц в условиях летнего школьного лагеря.

**Общее количество часов:** 15

**Режим занятий:** 5 часов в неделю

№	Наименование разделов дисциплин и тем	Всего часов	В том числе:		Форма контроля
			теория	практика	
1.	<b>Введение в экопрофилактику</b>	1	0,5	0,5	
2.	<b>Принципы сохранения здоровья в экологически неблагоприятных условиях</b>	6	3	3	творческая работа
3.	<b>Особенности правильного питания с позиции экопрофилактики</b>	7	3	4	творческая работа
4.	<b>Итоговое занятие</b>	1	-	1	обобщающая беседа
	Итого	15	6,5	8,5	

## **Содержание**

программы дополнительного образования  
**«Мы за экопрофилактику!»**

### **1. Введение**

*Теория:* Взаимосвязь здоровья человека с состоянием окружающей среды. Экопрофилактика. Базовые понятия экопрофилактики. Основные направления экопрофилактики.

*Практика:* Работа в индивидуальной рабочей тетради.

### **2. Принципы сохранения здоровья в экологически неблагоприятных условиях**

*Теория:* Полезные привычки – основа здоровья человека. Значение воздуха в жизни человека. Основные направления экопрофилактики. Роль деревьев в очищении воздуха.

Правила безопасных прогулок и игр на свежем воздухе. Курение как распространенная вредная привычка. Разрушительное влияние курения на здоровье человека. Номофобия – пагубное пристрастие 21 века. Правила пользования смартфоном.

*Практика:* Выполнение заданий в индивидуальной рабочей тетради: «Основные понятия экопрофилактики», «Направления экопрофилактики», «Полезные деревья», «Кроссворд о здоровье человека», «Выбери картинку». Создание запрещающих/разрешающих знаков для каждого правила экопрофилактики. Дискуссия о малоподвижном образе жизни. Игра «Альтернатива». Создание рисунка/плаката, посвященного изученным правилам экопрофилактики.

### **3. Особенности правильного питания с позиции экопрофилактики**

*Теория:* Основные правила правильного питания. Вредные добавки и примеси в пищевых продуктах. Пагубное воздействие фастфуда на здоровье человека. Минимизация содержания экотоксикантов в овощах и фруктах. Проблема переедания и его опасность для здоровья. Питьевая вода – для здоровья без вреда.

*Практика:* Выполнение заданий в индивидуальной рабочей тетради: «Полезные и вредные продукты», «Поход в магазин», «Продукты с глутаматом натрия», «Филворд про фастфуд», «Обработка овощей и фруктов», «Выбери картинку», «Этапы очистки воды». Создание запрещающих/разрешающих знаков для каждого правила экопрофилактики. Дискуссия «Надо есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть». Игра «Фастфуд – не фастфуд». Создание плакатов и видеороликов, направленных на популяризацию правил экопрофилактики.

### **4. Итоговое занятие**

Обобщающая беседа по курсу «Мы за экопрофилактику!».

### **Литература:**

1. Быкова Е. А. Актуальность развития школы экопрофилактики с элементами творчества в общеобразовательных учреждениях. Актуальные проблемы экопрофилактики и пути их решения: матер. Всеросс. науч.-практич. конф. 14-15 мая 2019 г. г. Балашов/ под общ. ред. Д. В. Воробьева, Н. В. Тимушкиной – Саратов: Саратовский источник, 2019. С. 4-44.
2. Быкова Е. А. Актуальность проекта «Школа экопрофилактики» для участников образовательного процесса. Актуальность проблемы экопрофилактики в образовательной среде: сборник научных статей Всеросс. науч.-практич. конф., посвященной 10-летию научно-практической концепции «Экопрофилактика»/ под ред. А. В. Викулова, Д. В. Воробьева – Саратов: Саратовский источник, 2021. С. 56-61.
3. Воробьев Д. В. Важная роль концепции «Экопрофилактика» в развитии оздоровительных и спортивно-тренировочных технологий. // Экопрофилактика, оздоровительные и спортивно-тренировочные технологии. Материалы II Междунар. науч.-практич. конф., посвященной 85-летию Балашовского института ФГБОУ ВО «Саратовский национально-исследовательский университет им. Н. Г. Чернышевского», 20-21 февраля 2018 г. г. Балашов. / под общ. ред. Д. В. Воробьева, Н. В. Тимушкиной. Саратов: Саратовский источник, 2018. С. 81-85.
4. Экопрофилактика «школьных болезней» у обучающихся: учеб. пособие для студентов педагогических вузов / авт.-сост. : Н. В. Тимушкина, Д. В. Воробьев. – Саратов: Саратовский источник, 2019.
5. Рудницкий Л. Что мы едим? Как определить качество продуктов. – СПб.: Питер, 2011.
6. Хата З. И. Здоровье человека в современной экологической обстановке / М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001.