
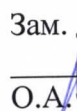
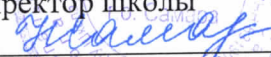


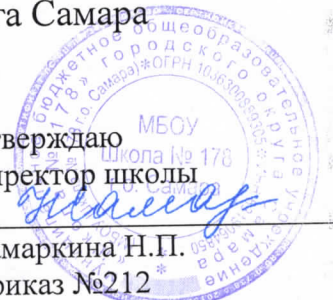
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Школа №178" городского округа Самара

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
«Школа экопрофилактики»**

Возраст детей 15-16 лет
Срок реализации 1 год

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

Самара 2023

Пояснительная записка

Любые инвестиции в здоровье будут бессмысленны, если люди сами не будут ответственно относиться к своему здоровью.

(из Послания губернатора Дмитрия Азарова к депутатам Самарской губернской думы и жителям региона 03.04 2019 г.)

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. Так, на сегодняшний день Самара является одним из городов с наиболее загрязнённым атмосферным воздухом. Не намного лучше, а порой и хуже, обстоят дела и в других населенных пунктах: Тольятти, Сызрань, Кинель, Октябрьск. А города Чапаевск и Новокуйбышевск даже признаны территорией чрезвычайной экологической ситуацией. Кроме того, ухудшается экологическое состояние крупнейшего водного объекта области – реки Волги, имеющего важное значение для жизнедеятельности населения: в частности ухудшается качество питьевой воды и хозяйственной продукции.

Экологическая ситуация в Самарской области усугубляется и тем, что опасные для здоровья химические соединения присутствуют не только в атмосферном воздухе, воде и почве, но и в различных продуктах питания в виде красителей, консервантов и других искусственных добавок. Все это негативно воздействует на здоровье населения, особенно детей и подростков. Научно доказана взаимосвязь между заболеваемостью населения, прежде всего детского, и загрязнением окружающей среды. Подтверждением вышесказанного являются статистически достоверные показатели заболеваемости детей и подростков по Самарской области.

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. «Школа экопрофилактики» – инновационный проект, объединяющий знания и опыт специалистов в области медицины, экологии и образования. Проект направлен на внедрение новейших технологий здорового образа жизни, правильного питания и сбережения здоровья. 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 «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.

Программа рассчитана на обучающихся 8-10-х классов общеобразовательных учреждений и студентов 1-2-х курсов учреждений среднего профессионального образования. Программа включает в себя три темы: «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.

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 2019-2020 годах. Также следует отметить, что цель и задачи программы созвучны целям региональных национальных проектов «Образование», «Здравоохранение» и «Демография».

Цель:

Формирование у обучающихся базовых привычек здорового образа жизни в экологически неблагоприятных условиях и повышение общей экологической культуры.

Задачи:

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

Условия и сроки реализации программы

Программа адресована обучающимся 8-10-х классов общеобразовательных учреждений и студентам 1-2-х курсов учреждений среднего профессионального образования. 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 и презентаций. Каждому обучающемуся для формирования базовых привычек здорового образа жизни необходим дневник ЗОЖ (напечатанный по предлагаемому макету или общая тетрадь на 40 листов).

Программа рассчитана на 1 учебный год. На освоение программы требуется 34 занятия при режиме обучения – 1 академический час 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 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

Категория обучающихся: обучающиеся 8-10-х классов общеобразовательных учреждений и 1-2-х курсов учреждений среднего профессионального образования

Срок обучения: 1 год

Общее количество часов: 34

Режим занятий: 1 час в неделю

№	Наименование разделов дисциплин и тем	Всего часов	В том числе:		Форма контроля
			теория	практика	
1.	Введение в экопрофилактику	1	0,5	0,5	
2.	Принципы сохранения здоровья в экологически неблагоприятных условиях	12	6	6	письменная работа
3.	Особенности правильного питания с позиции экопрофилактики	13	6	7	письменная работа
4.	Стресс, как неблагоприятный экологический фактор	7	3	4	письменная работа
5.	Итоговое занятие	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».

2. 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 «m100M». 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.

3. 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 «Полезно 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!».

4. 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.

5. 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 I 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.