

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №134» городского округа Самара

РАССМОТРЕНО

Заседание метод. объединения

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Смурова Е.В.
Приказ №1 от «30» 08 2023 г.

Капуциянова С.В.
от «30» 08 2023 г.

Астаева А.В.
Приказ №85-од
от «30» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Мы – волонтеры. Школа экопрофилактики»

5-9 класс

Срок реализации: 1 год

Составитель: учитель

Кашаева И.В.

Паспорт программы

Наименование программы	«Мы – волонтеры. Школа экопрофилактики»
Основания для разработки программы	<ul style="list-style-type: none">● Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»● Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи“● Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»● Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р)● - Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (направленных Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242)● - Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ● Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ“

	<ul style="list-style-type: none"> ● - Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ“ ● - Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» ● - Указ Президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» ● - Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (Проект) ● Устав МБОУ Школы № 134 г.о. Самара ● Программа дополнительного образования детей «Школа Экопрофилактики»/ Автономная некоммерческая организация «Центр информационного развития «Генезис» - Авторы-составители: Дмитрий Вениаминович Воробьев, доктор медицинских наук, Елена Александровна Быкова, кандидат педагогических наук.
Направленность	Социально-гуманитарная
Срок реализации	1 год
Начало реализации программы	2023 г.

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. Немного 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 «Мы - волонтеры. 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 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».

Направленность программы: социально-гуманитарная.

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.

Срок реализации и возраст детей

Программа рассчитана на 1 год обучение (сентябрь-май) для детей 5-9 классов лет.

Количество занятий в неделю – 1 ч. Количество часов в год – 34 ч.

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 «Мы – волонтеры. 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;

Учебно-тематический план
по программе дополнительного образования
«Мы – волонтеры. Школа экопрофилактики»

№ п/п	Наименование раздела, темы (модуля)	Количество часов			Форма контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Введение в экопрофилактику	1	0,5	0,5	-
2.	Принципы сохранения здоровья в экологически неблагоприятных условиях	12	6	6	Практическая работа
3.	Особенности правильного питания с позиции экопрофилактики	13	6	7	Практическая работа
4.	Стресс, как неблагоприятный экологический фактор	7	3	4	Практическая работа
5.	Итоговое занятие	1	-	1	Обобщающая беседа
Итого:		34	15,5	18,5	

Содержание
программы дополнительного образования
«Мы – волонтеры. Школа экопрофилактики»

1. Введение

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

Практика: Обсуждение мотивационного фильма «Мы за экопрофилактику!».

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»

Контроль и оценка результатов реализации программы

Выявление результатов обучения по программе «Мы – волонтеры. 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-методическое и информационное обеспечение

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 – СРб.: 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. научпракт. 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.: ФАИРПРЕСС, 2001.

Перечень технических средств, имеющих в кабинете 1. Ноутбук 2. Мультимедиа проектор 3. Средства телекоммуникации (локальная школьная сеть, выход в Интернет, электронная почта).