

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти «Школа №34»

Рассмотрено
на заседании методического
объединения классных
руководителей
Протокол № 1 от 29.08.2025 г.

Принято
на педагогическом совете
Протокол №1 от 29.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБУ "Школа № 34"
Стегачева А.Е.
Приказ № 408 – од от 29.08.2025 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности

Основы экопрофилактики

7 класс

Направление: организационное обеспечение учебной деятельности,
осуществление педагогической поддержки социализации обучающихся

Срок реализации программы: 1 год

Тольятти

2025

Программа дополнительного образования «Основы экопрофилактики» составлена с учетом актуальных проблем современного общества и направлена на решение задач национальных проектов «Продолжительная и активная жизнь» и «Экологическое благополучие». Разработка программы осуществлена с использованием гранта Президента Российской Федерации, предоставленного Фондом президентских грантов на развитие гражданского общества.

Направленность программы. Программа дополнительного образования «Основы экопрофилактики» направлена на воспитание экологической, физической и духовно-нравственной культуры обучающихся для повышения эффективности мер, направленных на охрану окружающей среды и укрепление здоровья.

Актуальность программы.

Подростковый возраст не случайно называют переходным. Именно в период 11-13 лет происходит становление будущего взрослого человека. Этот период характеризуется проявлением самостоятельности, формированием мировоззрения и взрослых привычек. От того, какими будут эти привычки, во многом определяется будущая жизнь человека. К сожалению, обычным стало видеть подростков, предпочитающих фастфуд, энергетики, открыто раскуривающих вейпы. При этом они даже не подозревают, что подобные привычки отравляют их экотоксикантами. Экотоксиканты – вредные для организма вещества, большинство из которых искусственно созданы человеком. Они окружают нас повсюду: в воздухе, воде, почве, пище и предметах быта. Катаясь на велосипедах и самокатах вдоль автомобильных дорог, подростки вдыхают вместе с воздухом выхлопные газы. Употребляя нефilterованную воду из-под крана, а также фрукты-овощи, которые подвергались химической обработке при выращивании и хранении, поглощают вредные вещества. Все это в совокупности способно вызвать серьезные заболевания, что и подтверждает статистика: 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) (http://63.rosпотребнадзор.ru/bytag7/-/asset_publisher/sn9H/content/). При этом подростки практически не знают о влиянии вредных факторов окружающей среды на их здоровье, не соблюдают правила экопрофилактики – правила здоровьесбережения в экологически неблагоприятных условиях. Таким образом, актуальность программы обусловлена проблемой современного общества: дети 11-13 лет недостаточно знают о вредном влиянии окружающей среды на здоровье человека, не соблюдают правила здоровьесбережения в экологически неблагоприятных условиях, что приводит к ухудшению их здоровья. Программа соответствует ряду документов федерального и регионального значения:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996 р);

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-

эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Устав АНО «Центр информационного развития «Генезис» г.о. Самара.

Новизна программы состоит в том, что целостная программа по экопрофилактике впервые разработана для обучающихся среднего звена с учетом их возрастных особенностей.

В основу программы положена научно-практическая концепция «Экопрофилактика», разработанная доктором медицинских наук, самарским профессором Д. В. Воробьевым. Основные направления экопрофилактики — экологическое, медико-техническое и образовательное. Экологическое направление включает принятие эффективных мер по охране окружающей среды и подготовке благоприятных условий для проведения оздоровительных мероприятий. В задачи медико-технического направления входит раннее выявление признаков экотоксикоза и устранение его последствий посредством новых диагностических, лечебных и оздоровительных технологий. Образовательное направление обеспечивает повышение экологической культуры населения путем обучения правилам безопасности жизнедеятельности в современных условиях и развития духовно-нравственных качеств.

Отличительной особенностью программы является нацеленность на активное использование материалов современных исследований отечественных и зарубежных ученых в вопросах здоровьесбережения и экологической культуры. Данная программа является интегрированной, так как включает сведения из различных предметов: экологии, валеологии, биологии, химии, физики и физической культуры.

Педагогическая целесообразность.

Программа направлена на воспитание у обучающихся уважительного отношения к своему здоровью и окружающей среде, развитие ответственности и социальной активности. Практические занятия позволяют раскрыть творческий потенциал обучающихся, развить самодисциплину в достижении личностных результатов, определённых образовательной программой, а также развить коммуникативные навыки и способность работать в команде.

Цели изучения основ экопрофилактики: формирование у обучающихся базовых привычек здоровьесбережения в экологически неблагоприятных условиях и повышение общей экологической культуры.

Достижение целей программы обеспечивается решением следующих задач:

Образовательные

- формирование целостной картины мира, пониманию взаимосвязи человека и окружающей среды;
- формирование базовых знаний и навыков, необходимых для сохранения здоровья в экологически неблагоприятных условиях;
- формирование навыков проэкологического поведения.

Воспитательные:

- повышение экологической культуры, направленной на сохранение и улучшение состояния окружающей среды, ответственного отношения к природе;
- воспитание положительной мотивации к здоровьесбережению;
- воспитание социальной и творческой активности, направленной на распространение экологических знаний и личное участие в практических делах по защите окружающей среды.

Развивающие:

- развитие интеллектуальной, эмоциональной, мотивационной сферы;
- развитие познавательных процессов: внимания, памяти, мышления, воображения, речи;
- развитие волевой сферы;

Условия и сроки реализации программы

Программа адресована обучающимся 5-7-х классов общеобразовательных учреждений. Количество человек в группе не более 30 человек. Для проведения занятий требуются средства просмотра видеороликов и презентаций. Программа рассчитана на 1 учебный год. На освоение программы требуется 34 занятия при режиме обучения – 1 академический час в неделю.

1. Содержание программы по каждому модулю по программе дополнительного образования «Основы экопрофилактики»

1. Введение в экопрофилактику

Теория: Определение понятия «экопрофилактика». Экоотоксиканты и их воздействие на организм человека. Основные направления и задачи экопрофилактики.

Практика: Выполнение задания в индивидуальных рабочих тетрадях.

2. Модуль 1. Принципы здоровьесбережения в экологически неблагоприятных условиях

Теория: Влияние качества окружающей среды на здоровье человека. Здоровый образ жизни. Привычки человека. Виды привычек. Курение – серьезная угроза здоровью человека. Профилактика курения. Алкоголь – убийца организма. Профилактика алкоголизма. Наркомания – смертельная зависимость. Номофобия – современная поведенческая зависимость. Полезные привычки человека с позиции экопрофилактики. Профилактика утомления в учебном процессе. Приемы и методы формирования полезных привычек.

Практика: Выполнение заданий в индивидуальных рабочих тетрадях. Мини тренинг «Скажи «Нет!» вредным привычкам». Использование средств физической культуры в учебном процессе. Составление личного плана по выработке полезных привычек.

№	Наименование модулей	Всего часов	В том числе:		Форма контроля	Оборудование
			теория	практика		
	Модуль 1. Принципы здоровьесбережения в экологически неблагоприятных условиях.	12	8	4	Письменная работа	Рабочая тетрадь Компьютер, проектор
1.	Влияние качества окружающей среды	1	1	0		

	на здоровье человека.					
2.	Здоровый образ жизни.	1	1	0		
3.	Привычки человека. Виды привычек	1	1	0		
4.	Курение – серьезная угроза здоровью человека. Профилактика курения.	2	1	1		
5.	Алкоголь – убийца организма. Профилактика алкоголизма.	2	1	1		
6.	Наркомания – смертельная зависимость.	1	0	0		
7.	Номофобия – современная поведенческая зависимость.	1	1	0		
8.	Полезные привычки человека с позиции экопрофилактики.	1	1	0		
9.	Профилактика утомления в учебном процессе.	1	0	1		
10.	Приемы и методы формирования полезных привычек	1	0	1		

3. Модуль 2. Особенности правильного питания с позиции экопрофилактики

Теория: Влияние пищевых привычек человека на его здоровье и состояние окружающей среды. Роль воды в здоровом питании. Скрытая опасность сладких продуктов. Фаст-фуд и здоровье: в чью сторону сделать выбор. Пищевая зависимость: причины, последствия, профилактика. Пирамида питания. Основные правила здорового питания с позиции экопрофилактики. Минимизация экотоксикантов в зерновых, овощах и фруктах. Рациональный выбор и кулинарная обработка продуктов, содержащих животный белок.

Практика: Выполнение заданий в индивидуальных рабочих тетрадях. Экоигра «Полезные

и безопасные блюда». Составление личного плана по избавлению от пищевых пристрастий и выработке полезных пищевых привычек. Творческая работа «Популяризация основных правил экопрофилактики в вопросах питания».

№	Наименование модулей	Всего часов	В том числе:		Форма контроля	Оборудование
			теория	практика		
	Модуль 2. Особенности правильного питания с позиции экопрофилактики	11	7	4	Творческая работа	Рабочая тетрадь Компьютер, проектор
1.	Влияние пищевых привычек человека на его здоровье и состояние окружающей среды	1	1	0		
2.	Роль воды в здоровом питании.	1	1	0		
3.	Скрытая опасность сладких продуктов.	1	1	0		
4.	Фаст-фуд и здоровье: в чью сторону сделать выбор.	1	1	0		
5.	Пищевая зависимость: причины, последствия, профилактика.	1	0	1		
6.	Пирамида питания.	1	1	0		
7.	Основные правила здорового питания с позиции экопрофилактики.	1	1	0		
8.	Минимизация экотоксикантов в зерновых, овощах и	2	1	1		

	фруктах.					
9	Рациональный выбор и кулинарная обработка продуктов, содержащих животный белок.	1	0	1		
10	Популяризация основных правил экопрофилактики в вопросах питания	1	0	1		

4. Модуль 3. Основные правила проэкологического поведения.

Теория: Понятие проэкологического поведения. Виды проэкологического поведения.

Ресурсосбережение в повседневной жизни. Экологическое потребление. Основные направления экологического потребления. Климатические действия. Управление бытовыми отходами. Социальные действия. Движение «Ноль отходов».

Практика: Выполнение заданий в индивидуальных рабочих тетрадях. Экологическая игра «Правило СУПа». Составление личного плана внедрения проэкологических правил поведения в повседневную жизнь.

№	Наименование модулей	Всего часов	В том числе:		Форма контроля	Оборудование
			теория	практика		
	Модуль 3. Основные правила проэкологического поведения	9	6	3	Письменная работа	Рабочая тетрадь Компьютер, проектор
1.	Понятие проэкологического поведения.	1	1	0		
2.	Виды проэкологического поведения.	1	1	0		
3.	Ресурсосбережение в повседневной	1	1	0		

	жизни.					
4.	Экологическое потребление.	1	1	0		
5.	Основные направления экологического потребления.	1	0	1		
6.	Климатические действия.	1	1	0		
7.	Управление бытовыми отходами.	1	1	0		
8.	Социальные действия.	1	0	1		
9.	Движение «Ноль отходов»	1	0	1		

5. Итоговое занятие

Теория: Обобщающая беседа по программе «Основы экопрофилактики».

Практика: Итоговое тестирование по программе «Основы экопрофилактики».

2. Планируемые результаты реализации программы.

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

Обучающиеся будут знать:

- основные понятия экопрофилактики;
- об экологических проблемах, влияющих на здоровье человека;
- о вреде курения, употребления алкоголя и наркотиков с позиции экопрофилактики;
- причины возникновения номофобии и способы ее предотвращения;
- особенности сохранения здорового образа жизни в условиях экологически неблагоприятной ситуации;
- особенности правильного питания с позиций экопрофилактики;
- взаимосвязь питания, здоровья и окружающей среды;
- приемы и методы формирования полезных привычек.
- виды проэкологического поведения.

Обучающиеся будут уметь:

- составлять личный план по выработке полезных привычек;
- говорить: «Нет» на предложение закурить или попробовать алкоголь и наркотики;
- использовать средства физической культуры в учебном процессе для профилактики утомления;
- выбирать безопасные для здоровья продукты питания на рынках и в супермаркетах;
- минимизировать содержание экотоксикантов в продуктах питания;
- составлять рацион с учетом «Пирамиды питания»;
- применять правила проэкологического поведения в повседневной жизни;
- проявлять социальную активность в вопросах популяризации базовых правил экопрофилактики.

Выявление результатов обучения по программе «Основы экопрофилактики» осуществляется в процессе выполнения промежуточных практических заданий в индивидуальных рабочих тетрадях, деловых игр, творческой работы, а также с помощью наблюдения и бесед.

Эффективность формирования у обучающихся базовых привычек здоровьесбережения в экологически неблагоприятных условиях и повышения общей экологической культуры определяется по результатам итогового тестирования.

3. 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: экологические игры, мини-тренинг.

- Технологии проектного обучения – организация образовательного процесса в соответствии с алгоритмом поэтапного решения проблемной задачи или выполнения учебного задания. Выполнение творческого проекта: создание плакатов, буклетов, листовок.

- 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 (экологические игры, творческое задание)

Учебно-тематический план

по программе дополнительного образования

«Основы экопрофилактики»

Цель: дополнительное образование детей

Категория обучающихся: обучающиеся 5-7-х классов общеобразовательных учреждений и

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	1	0	Письменная работа
2.	Модуль 1. Принципы здоровьесбережения в экологически неблагоприятных условиях.	12	8	4	Письменная работа
3.	Модуль 2. Особенности правильного питания с позиции экопрофилактики	11	7	4	Творческая работа
4.	Модуль 3. Основные правила проэкологического поведения	9			Письменная работа
5.	Итоговое занятие	1	0	1	Тестирование
	Итого:	34			

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.

Обязательные учебные материалы для ученика:

- Основы экопрофилактики: рабочая тетрадь/ авт. сост.: Е. А. Быкова

Методические материалы для учителя:

- Экопрофилактика в школе: методическое пособие для педагогов / Е. А. Быкова

Литература:

1. Влияние окружающей среды на здоровье человека/ ФБУЗ «Центр гигиенического образования» Роспотребнадзора: сайт. URL: <https://cgon.rospotrebnadzor.ru>
2. Иванова А.А., Агисова Ф.Б., Сауткина Е.В. Проэкологическое поведение в России: Адаптация шкалы Кэмерона Брика и связь с экологической обеспокоенностью // Психологические исследования. 2020. Т. 13, № 70, С. 6. URL: <http://psystudy.ru>
3. Клир Д. Атомные привычки. Как приобрести хорошие привычки и избавиться от плохих. – СПб.: Питер, 2020.
4. Основные меры профилактики вредных привычек/ ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии»: сайт. URL: <https://www.59fbuz.ru/press-center/news/osnovnye-mery-profilaktiki-vrednykh-privychek>
5. Рудницкий Л. Что мы едим? Как определить качество продуктов. – СПб.: Питер, 2011.
6. Русинова Е., Гончаров О. ЭКОагенты Леша и коты спасают планету! – СПб.: Питер, 2020.
7. Сауткина Е.В., Агисова Ф.Б., Иванова А.А., Иванде К.С., Кабанова В.С. Проэкологическое поведение в России. Систематический обзор исследований // Экспериментальная психология. 2022. Том 15. № 2. С. 172—193. DOI: <https://doi.org/10.17759/exppsy.2022150213>
8. Составляющие здорового образа жизни/ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии»: сайт. URL: <https://fbuz-74.ru/about/news/533>
9. Экопрофилактика «школьных болезней» у обучающихся: учеб. пособие для студентов педагогических вузов / авт.-сост.: Н. В. Тимушкина, Д. В. Воробьев. – Саратов: Саратовский источник, 2019.