

Автономная некоммерческая организация  
«Центр информационного развития «Генезис»



Утверждаю  
Директор АНО «ЦИР «Генезис»  
Е. А. Быкова  
«11» июня 2025 г.

## ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

### «ОСНОВЫ ЭКОПРОФИЛАКТИКИ»

Возраст обучающихся 11-13 лет

Срок реализации – 1 год

**Автор-составитель:**  
Елена Александровна Быкова,  
кандидат педагогических наук

Самара 2025 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Введение.** 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.rospotrebnadzor.ru/bytag7/-/asset\\_publisher/sn9H/content/](http://63.rospotrebnadzor.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;

### **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.

### **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.

**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          |              |          |                   |

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

**1. Введение в экопрофилактику**

*Теория:* Определение понятия «экопрофилактика». Экотоксиканты 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.<br>Принципы здоровьесбережения в экологически неблагоприятных условиях. | 12          | 8            | 4        | Письменная работа | Рабочая тетрадь<br>Компьютер,<br>проектор |
| 1.  | Влияние качества окружающей среды на здоровье человека.                           | 1           | 1            | 0        |                   |                                           |
| 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<br>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 фруктах.                        | 2           | 1            | 1        |                   |                                        |
| 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<br>Компьютер, проектор |
| 1. | Понятие проэкологического поведения.                   | 1           | 1            | 0        |                   |                                        |
| 2. | Виды проэкологического поведения.                      | 1           | 1            | 0        |                   |                                        |
| 3. | Ресурсосбережение в повседневной жизни.                | 1           | 1            | 0        |                   |                                        |
| 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».

#### 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-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.rosпотребнадzor.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-privyчек>
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.