

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

Экопрофилактика в средней школе



АНО «Центр информационного развития «Генезис»

при содействии РВО МАНЭБ

**Здоровье бесценное достояние не только каждого человека,
но и всего общества.**

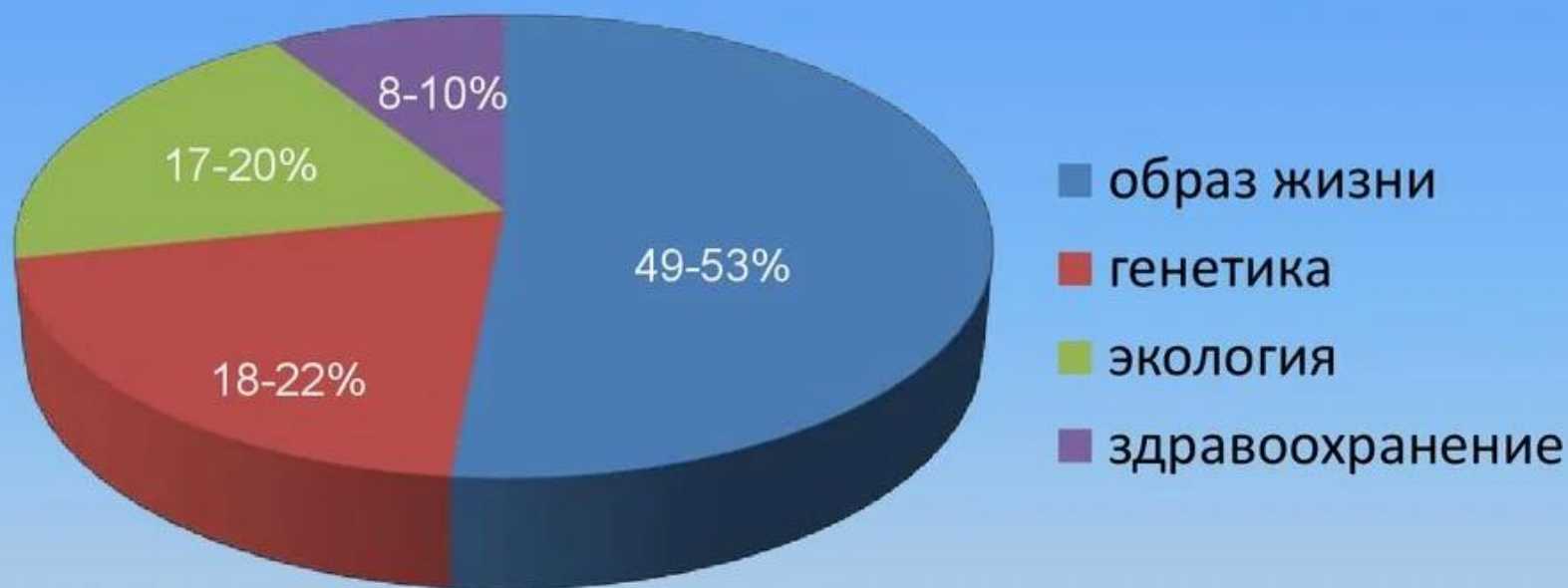


Но знает ли об этом подрастающее поколение?

Как показывает наш опыт взаимодействия со школьниками – **нет**.



Факторы, формирующие здоровье



Необходимо с детства показывать, что **здоровье** напрямую зависит от **образа жизни** человека и **состояния окружающей среды**.

Главный источник загрязнения окружающей среды - **ЧЕЛОВЕК**





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.



На это направлены основные положения **научно-практической концепции «Экопрофилактика»**, разработанной самарским профессором, доктором медицинских наук Д. В. Воробьевым.

экологическое

медико-техническое



образовательное

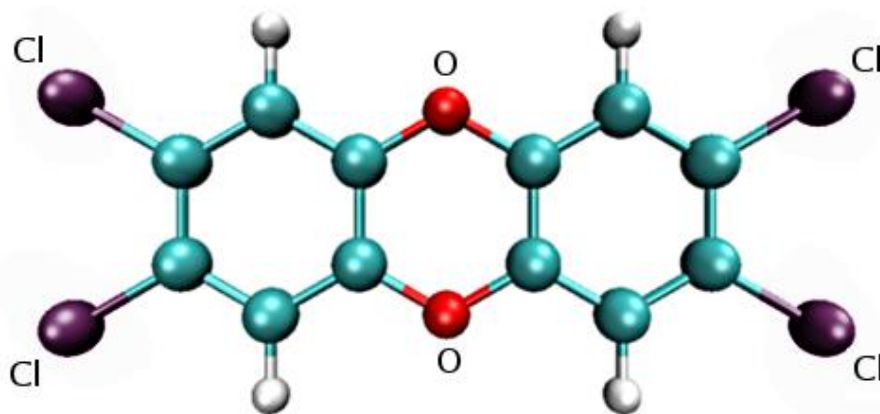
Основные направления данной концепции в комплексе **решают проблему здоровьесбережения населения в неблагоприятной экологической обстановке.**

Экопрофилактика – комплекс оздоровительных мероприятий, осуществляемый в условиях окружающей среды, максимально соответствующих физиологическим возможностям человека и направленный на **предупреждение экотоксикоза**.

Экотоксикоз – отравление (загрязнение) организма 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!



Иными словами, **экопрофилактика** – это умение оставаться максимально здоровым в экологически неблагоприятных условиях и осуществлять мероприятия по улучшению окружающей среды.

Правила экопрофилактики – нормы поведения, направленные на предотвращение попадания (или минимизацию) экотоксикантов в организм человека.





В Самарской области развитием образовательного направления
НПК «Экопрофилактика» с 2019 года занимается
АНО «Центр информационного развития «Генезис».





**ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ**



**Министерство образования
Самарской области**



**Международная академия наук
экологии и безопасности
жизнедеятельности**



Будущее России

Национальные проекты

- **«Молодежь и дети»**
- **«Продолжительная и активная жизнь»**
- **«Экологическое благополучие»**

Образовательное направление «Экопрофилактика»: проекты, программы, мероприятия



Школа экопрофилактики



АНО «Центр информационного развития «Генезис»

при содействии РВО МАНЭБ

В основу проекта положена программа дополнительного образования **«Школа экопрофилактики»**

Цель программы:

Формирование у **обучающихся 14-16 лет** базовых привычек здорового образа жизни в экологически неблагоприятных условиях и повышение общей экологической культуры.

Программа рассчитана на 34 часа и включает три модуля:

1. Принципы сохранения здоровья в неблагоприятных экологических условиях.
2. Особенности правильного питания с позиции экопрофилактики
3. Стресс, как неблагоприятный экологический фактор.

Для педагогов предусмотрен полный комплект методических материалов:

- поурочное планирование,
- демонстрационные и раздаточные материалы,
- мотивационный **фильм «Мы за экопрофилактику!»**



Для обучающихся разработан «Дневник здорового образа жизни»



Международная академия наук экологии
и безопасности жизнедеятельности



ДНЕВНИК ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

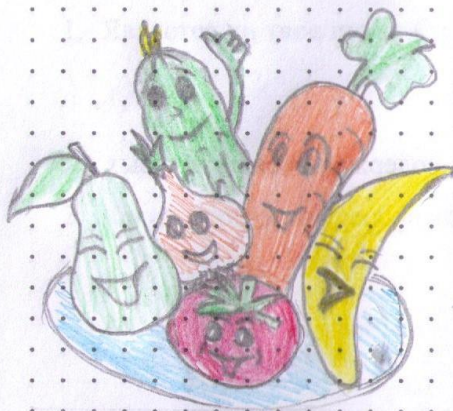


АНО «Центр информационного развития «Генезис»



Мои личные цели по теме

Воспользуйся формулой $m100M$



1. Цель — правильно питаться

Способ: "Я буду есть фрукты или овощи с каждым приемом пищи, минимум 5 раз в день"

От этого будет большая польза:

1. получение витаминов
2. повышение хорошего настроения
3. снижение лишнего веса и получение стройной фигуры.

(Но! Главное не переусердствовать с порциями питания)

Важное правило: сколько тратишь энергии, столько и ешь.

Значимая информация по теме

2. Цель — чаще готовить дома.

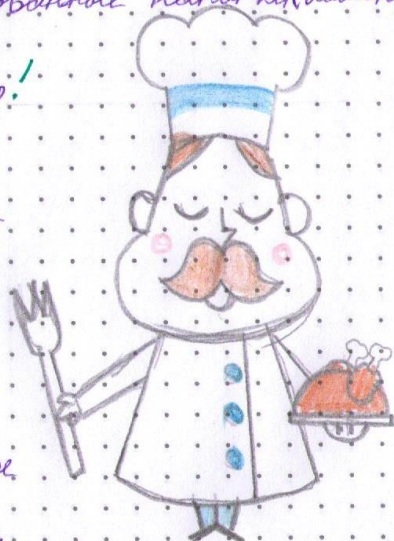
Способ: "Я буду планировать меню каждую неделю"

Мне придется сократить потребление следующего:

- полуфабрикаты (колбасы)
- сдобная выпечка (булочки)
- сладкое (конфеты)
- сладкие газированные напитки (лимонад)

Готовить правильно!

Важное значение имеет метод обработки пищи. Лучше продукты варить, готовить на пару или тушить. Жареное сократить до минимума.



Школьный лагерь «Мы за экопрофилактику!»



АНО «Центр информационного развития «Генезис»

при содействии РВО МАНЭБ

В основу проекта положена программа дополнительного образования **«Мы за экопрофилактику!»**

Цель программы:

Формирование у **обучающихся 7-10 лет** базовых привычек здорового образа жизни в экологически неблагоприятных условиях и повышение общей экологической культуры.

Программа рассчитана на 15 часа и включает два модуля:

1. Принципы сохранения здоровья в неблагоприятных экологических условиях.
2. Особенности правильного питания с позиции экопрофилактики

Для педагогов предусмотрен полный комплект методических материалов:

- поурочное планирование,
- демонстрационные материалы,
- раздаточные материалы.



Для обучающихся разработаны рабочие тетради



Сойдѣтитак нѣс карточки с основными понятиями экопрофилактики, но выронил их, и карточки рассыпались.

Помоги **Сойдѣтитаку** собрать карточки в правильном порядке: раскрась одинаковым цветом карточки, относящиеся к одному определению, и пронумеруй их по порядку.



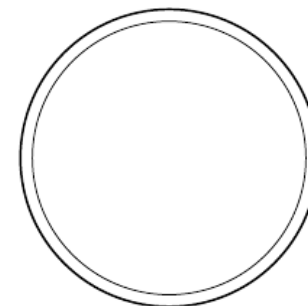
4

Привычка № 1:

ПРАВИЛЬНО ВЫБИРАТЬ МЕСТО ДЛЯ ПРОГУЛКИ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ.

Напиши, какие места считаются вредными для прогулок. _____

Придумай знак, который предупреждает, что здесь не место для прогулок и физической активности.



Авторское право — институт гражданского права, регулирующий правоотношения, связанные с созданием и использованием произведений науки, литературы или искусства, то есть объективных результатов творческой деятельности людей в этих областях.



Статья 1259 Гражданского кодекса Российской Федерации,

К основным элементам авторского права относятся:

- **Исключительное право автора.** Авторы и создатели имеют право контролировать использование своих произведений, в том числе воспроизводить, распространять, публично исполнять, транслировать, адаптировать и переводить их.
- **Право на авторство.** Авторы имеют право быть признанными как создатели своих произведений и указывать своё имя при публикации.
- **Право на защиту чести и репутации.** Авторы имеют право на защиту своей чести и репутации в случае искажения, изменения или незаконного использования их произведений.

конкурс рисунков «ЭКОПРОФИЛАКТИКА глазами детей»



2019 г.





Международная академия
экологии и безопасности
жизнедеятельности

АНО «Центр
информационного
развития «Генезис»



творческий конкурс «Мы за экопрофилактику!»



2024 г.

При содействии Министерства образования и науки Самарской области

СОРТИРУЙ...
ИЛИ
ЖИВИ НА ПОМОЩЬ



ВЫБОР ЗА ТОБОЙ

образовательный проект

Экопрофилактика в средней школе



АНО «Центр информационного развития «Генезис»

при содействии РВО МАНЭБ



ФОНД ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

Проект реализуется с использованием гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов.

ЦЕЛЬ ПРОЕКТА:

Формирование у обучающихся среднего звена базовых привычек здоровьесбережения в экологически неблагоприятных условиях и повышение общей экологической культуры посредством включения во внеурочную деятельность образовательных организаций Самарской области программы дополнительного образования **«Основы экопрофилактики»**.

МЕРОПРИЯТИЯ ПРОЕКТА:

1. Семинар для работников образования «Образовательный проект «Экопрофилактика в средней школе».
2. Разработка программы дополнительного образования «Основы экопрофилактики» и ее апробация на пилотных площадках в 2025/2026 уч. году.
3. Издание и распространение электронного пособия для педагогов "Экопрофилактика в школе".
4. Социально-ориентированный конкурс «Мы за экопрофилактику!»
5. Создание и распространение презентационного ролика «Экопрофилактика в школе».

Создание и апробация программы «Основы экопрофилактики»

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

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.

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.

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.

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:

- 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.

Программа адресована обучающимся 5-7-х классов общеобразовательных учреждений и рассчитана на 1 учебный год. На освоение программы требуется 34 занятия при режиме обучения – 1 академический час в неделю.

Программа «Основы экопрофилактики» рассчитана на 34 часа и включает три темы:

1. Принципы здоровьесбережения в неблагоприятных экологических условиях.
2. Особенности правильного питания с позиции экопрофилактики.
3. Основные правила проэкологического поведения.



СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ



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. Принципы здоровьесбережения в экологически неблагоприятных условиях

Теория: Влияние качества окружающей среды на здоровье человека. Здоровый образ жизни. Вредные и опасные привычки человека. Курение – самая распространенная опасная привычка. 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.

3. 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. Экфигра «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».

4. 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 «Ноль отходов». Составление личного плана внедрения проэкологических правил поведения в повседневную жизнь.

5. Итоговое занятие

Теория: Обобщающая беседа по программе «Основы экопрофилактики».

Практика: Итоговое тестирование по программе «Основы экопрофилактики».

Для педагогов по данной программе будет разработано **поурочное планирование**, созданное с учетом возрастных особенностей учащихся.

Также будут разработаны **наглядный и раздаточный материал**: презентации, видеоролики, трекары полезных привычек.

Занятие 1. Введение в экопрофилактику



ОБОРУДОВАНИЕ И МАТЕРИАЛЫ

- 1) Мотивационный фильм «Мы за экопрофилактику!»
- 2) Дневники ЗОЖ

1) Сегодня вы начинаете обучение в Школе экопрофилактики. Что такое школа все вы хорошо знаете. А вот знаете ли вы, что такое экопрофилактика?

Высказывания обучающихся

Я сейчас не буду конкретизировать понятие экопрофилактики, к этому мы вернемся немного позже. А вместо этого предлагаю посмотреть фильм, который называется «Мы за экопрофилактику!»

Демонстрация мотивационного фильма «Мы за экопрофилактику!»

2) Итак, как вы уже поняли из фильма, в нашей Школе экопрофилактики вас ждут занятия по трем темам, посвященным здоровому образу жизни, правильному питанию и профилактике стресса. Вместо оценок на занятиях вы будете получать **экоины**.

Демонстрируются экоины

Экоин – эквивалент оценки знаний и практических навыков в экопрофилактике. Так, кто наберет к концу учебного года больше всего **экоинов**, ждет награда.

А еще вы можете поучаствовать в областном конкурсе по экопрофилактике. В конце каждой темы вас ждет творческое задание. Выполните его, лично или целой командой, и представляйте на конкурс. Лучшие работы будут отмечены и получат награды.

А теперь возвращаемся к нашему вопросу. Так что же такое экопрофилактика?

Ответы обучающихся

За правильный ответ - 1 экоин

А какая основная цель школы экопрофилактики?

Ответы обучающихся

За правильный ответ - 1 экоин

Да, основная цель экопрофилактики - повысить экологическую культуру и внедрить практики здорового образа жизни в вашу повседневную жизнь. А в этом вам поможет дневник здорового образа жизни, который вы будете регулярно заполнять.

Демонстрация дневников ЗОЖ

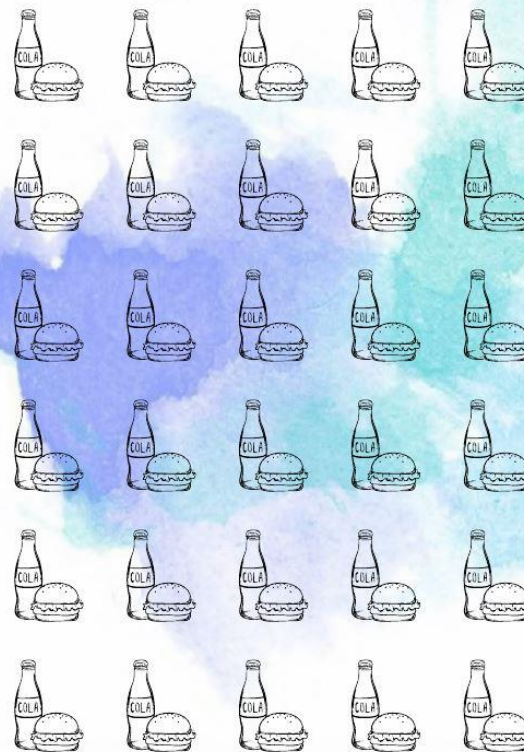
Дневник ЗОЖ станет вам верным помощником в сохранении и укреплении здоровья. В дневнике представлены три темы нашего курса: «Принципы сохранения здоровья в неблагоприятных экологических условиях», «Особенности правильного питания с позиции экопрофилактики», «Стресс как неблагоприятный экологический фактор». Именно в дневник вы будете записывать наиболее значимую для вас информацию по каждой теме, прописите свои личные цели и будете отмечать их достижения. Дневник выполнен в популярном стиле **bullet journal**, что позволит вам творчески подходить к его заполнению.

Педагог раздает каждому обучающемуся дневник ЗОЖ

А сейчас предлагаю вам заполнить титульный лист своего персонального дневника.

30 дней отказа от фастфуда и газировки

Каждый день отмечайте в трекаре, удалось ли вам сегодня отказаться от фастфуда и/или газировки.



Для обучающихся будут разработаны **рабочие тетради**

Для повышения познавательного интереса и мотивации к внедрению привычек здоровьесбережения и проэкологического поведения будут созданы короткие **образовательных ролики.**

Созданы авторские персонажи:

тетушка ЗОЖица

Экоин

Сойдетитак



Пилотные площадки проекта



города:

Самара

Тольятти

Новокуйбышевск

Чапаевск

Кинель

муниципальные районы:

Волжский

Исаклинский

Кинельский

Кошкинский

Пестравский

Приволжский

Хворостянский

Требования к педагогам пилотных площадок:

- ✓ Быть участником **группы** проекта в ВК.
- ✓ Ознакомиться с **программой** «Основы экопрофилактики» и другими методическими материалами.
- ✓ Регулярно проводить **занятия** с обучающимися в соответствии с календарно-тематическим планом.
- ✓ Предоставлять **фотоотчет** с занятий по программе «Основы экопрофилактики» - не менее 4 постов в группе проекта.
- ✓ Провести входной и выходной **мониторинг** учащихся – до 50 человек
- ✓ Вести **таблицу-мониторинг** прохождения программы

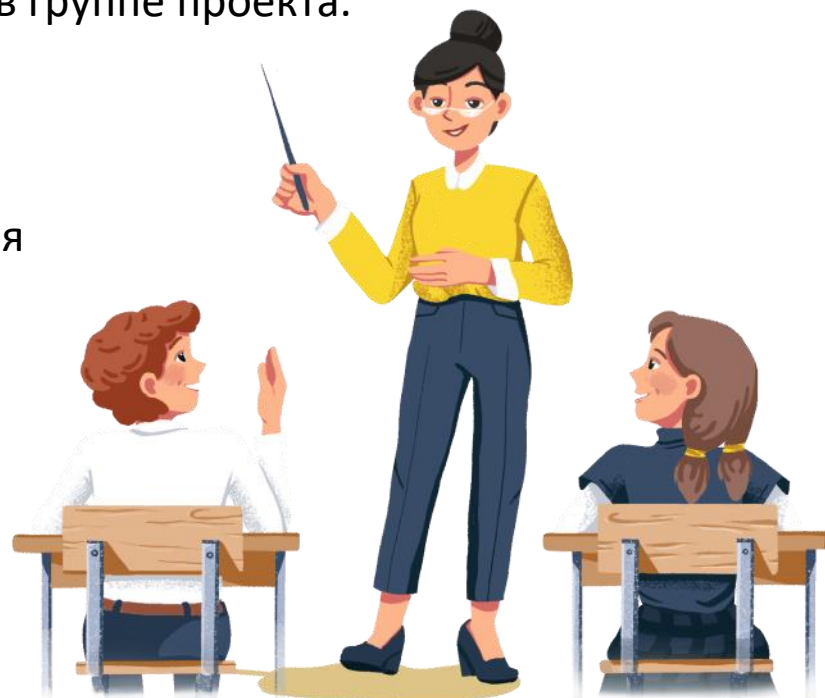


Таблица-мониторинг прохождения программы

Программа «Основы экопрофилактики», 2025/2026 учебный год

ОУ _____

Педагог _____

Занятие	Для педагога <i>полная информация/нет</i>	Для ученика <i>понятно/не понятно</i>	Временные рамки <i>хватило/нет/лишнее</i>	Замечания/комментарии
1				
2				
3				
4				
5				

Образовательная организация и педагоги получают подтверждающие документы



Автономная некоммерческая организация
ЦЕНТР ИНФОРМАЦИОННОГО РАЗВИТИЯ «ГЕНЕЗИС»
443070, г. Самара, ул. Партизанская, д. 150, к. 52 ИНН/ КПП 6316154015/631101001
Тел.: 2671069. E-mail: genesis-samara@mail.ru ОГРН 1106300001961

21 мая 2025 г.

СПРАВКА

Настоящая справка подтверждает, что МБОУ Школа № 7 г. о. Самара в 2025/2026 учебном году является пилотной площадкой образовательного проекта «Экопрофилактика в средней школе». Цель проекта: формирование у обучающихся базовых привычек здоровьесбережения в экологически неблагоприятных условиях и повышение общей экологической культуры посредством включения во внеурочную деятельность образовательных организаций Самарской области курса «Основы экопрофилактики».

Проект реализуется с использованием гранта Президента Российской Федерации, предоставленного Фондом президентских грантов (договор № 25-1-006127 от 31.01.2025 г.), при поддержке министерства образования Самарской области (письмо № МО/5018 от 13.09.2024 г.) и содействии Регионального Волжского отделения Международной академии наук экологии и безопасности жизнедеятельности.

Директор АНО
«Центр информационного развития
«Генезис»



/ Е.А. Быкова /



Центр информационного
развития «ГЕНЕЗИС»

ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

СЕРТИФИКАТ

удостоверяет, что

приняла участия в 2022/2023 учебном году
в областном образовательном проекте
«Школьный лагерь «Мы за экопрофилактику!»
в качестве педагога пилотной площадки

Директор
АНО «Центр информационного
развития «Генезис»



/Быкова Е. А./

29 июня 2023г.

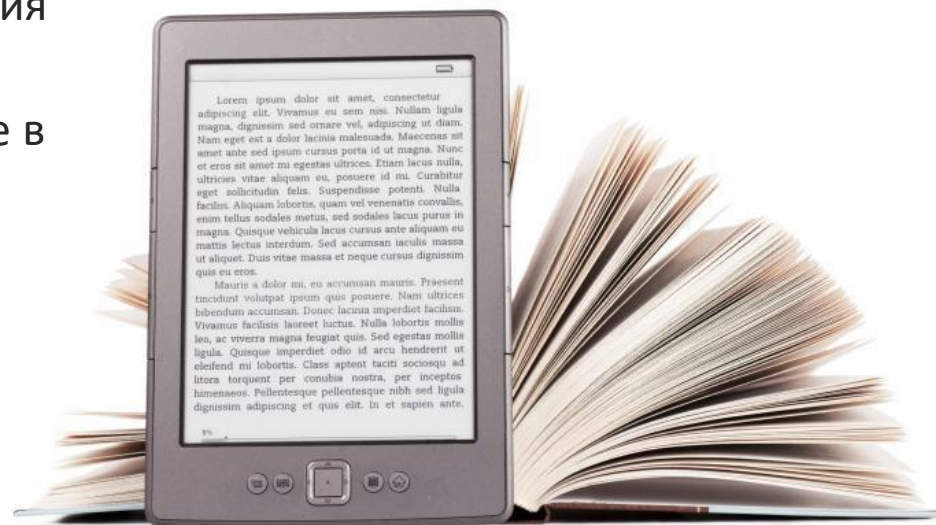
г. Самара

Издание и распространение электронного пособия для педагогов "Экопрофилактика в школе"

В сборник войдут основы научно-практической концепции "Экопрофилактика" и методика преподавания экопрофилактики в средней школе.

А именно:

- понятие экопрофилактики и ее актуальность для современного общества,
- направления экопрофилактики,
- задачи образовательного направления научной школы "Экопрофилактика";
- программы «Мы за экопрофилактику!», «Основы экопрофилактики», «Экопрофилактика»
- темы, входящие в программы дополнительного образования детей;
- содержание и методы взаимодействия учителя и учащихся,
- возможные трудности, возникающие в процессе обучения и способы их преодоления.



Областной социально-ориентированный конкурс «Мы за экопрофилактику!»

Участники конкурса **обучающиеся 7-18 лет**, в том числе с ОВЗ.

Конкурс включает две номинации:

- 1) **«ЭКОдело»**: разнообразные конкретные дела, направленные на профилактику загрязнения окружающей среды или улучшение ее состояния.
- 2) **«Популяризация экопрофилактики»**: создание и размещение плакатов; создание и распространение листовок, буклетов, видеороликов; выступление агитбригад и другие созидательные действия, направленные на популяризацию правил экопрофилактики и проэкологического поведения.



Все участники конкурса **получают сертификаты**.

Призеры и лауреаты конкурса получают **дипломы**.

Педагоги – **благодарственные письма** от проекта.



Создание и распространение презентационного ролика «Экопрофилактика в школе»

Презентационный ролик в наглядной форме познакомит с программами по экопрофилактике и основными мероприятиями для педагогов и обучающихся.





Для педагогов предусмотрены:

- Группа в Вконтакте 
- Консультационная поддержка



https://vk.com/school_ecopropfylaxiz



www.genesis-samara.ru

genesis-samara@mail.ru

8905 300 10 69