

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти  
«Школа № 79 имени П.М. Калинина»

**РАССМОТРЕНО**

на заседании методического  
объединения учителей предметов  
естественного цикла, физической  
культуры, технологии и ОБЖ

Протокол № 1 от 26.08.2022

**ПРИНЯТО**

на заседании  
Педагогического совета

Протокол № 1 от 29.08.2022

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУ «Школа № 79»

\_\_\_\_\_ Тарасова М.А.

Приказ № 119-2 ОД от 31.08.2022г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
курса внеурочной деятельности  
**«Школа экопрофилактики»**

**Класс: 8**

# 1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Школа экопрофилактики»

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.

## **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)

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности «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 «м100М». 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».

### 3. Тематическое планирование

№	Наименование разделов дисциплин и тем	Всего часов	В том числе:		Форма контроля
			теория	практика	
1.	<b>Введение в экопрофилактику</b>	1	0,5	0,5	
2.	<b>Принципы сохранения здоровья в экологически неблагоприятных условиях</b>	12	6	6	письменная работа
3.	<b>Особенности правильного питания с позиции экопрофилактики</b>	13	6	7	письменная работа
4.	<b>Стресс, как неблагоприятный экологический фактор</b>	7	3	4	письменная работа
5.	<b>Итоговое занятие</b>	1	-	1	обобщающая беседа
	Итого	34	15,5	18,5	