

Школа экопрофилактики



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

Качество жизни современного человека, в том числе и здоровье, находится в прямой зависимости от его знаний о причинах и следствиях различных процессов, протекающих в окружающей среде и связанных с его жизнедеятельностью. Теоретические знания и практические навыки (привычки) лучше всего усваиваются и вырабатываются в детском и юношеском возрасте, тем более, если подобная работа ведется целенаправленно и систематически, то есть, включена в систему общего образования. Знания, которые даются обучающимся в современной школе обширны, но не показывают в полной мере целостной картины взаимосвязи между ухудшением состояния здоровья населения и сложившейся экологической ситуацией. 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.

«Школа экопрофилактики» – инновационный проект, объединяющий знания и опыт специалистов в области образования, экологии и медицины. Основная идея проекта: улучшить состояние здоровья детей и юношества можно путем внедрения в образовательные организации специальной программы «Школа экопрофилактики», направленной на формирование у них нового экологического мышления и ответственности за свое здоровье. Это будет способствовать повышению качества их жизни в настоящем и увеличению продолжительности здоровой и дееспособной жизни в будущем. Проект базируется на научно-практической концепции «Экопрофилактика», разработанной самарским профессором Д. В. Воробьевым. Реализация проекта осуществляется на региональном уровне для обучающихся общеобразовательных учреждений, специальных образовательных учреждений для детей с ОВЗ и учреждений среднего профессионального образования в рамках внеурочной деятельности. Учебно-методический комплекс "Школа экопрофилактики" включает три темы: «Принципы сохранения здоровья в неблагоприятных экологических условиях»; «Особенности правильного питания с позиции экопрофилактики»; «Стресс, как неблагоприятный экологический фактор». Занятия предусматривают индивидуальный подход к каждому обучающемуся, что обеспечивает регулярную самодиагностику и ведение индивидуального дневника ЗОЖ, в котором прописываются личные цели и отмечается их достижение. В рамках проекта проводится творческий конкурс, посвященный здоровому образу жизни, правильному питанию и профилактике стресса, что позволяет обучающимся лучше усвоить и применить на практике пройденный материал.

В июне 2020 года проект стал победителем конкурса Фонда президентских грантов и в 2020/2021 учебном году реализуется в сорока девяти образовательных учреждениях Самарской и Саратовской областях – пилотных площадках проекта.

На страницах этой газеты вы найдете *интервью с автором* научно-практической концепции «Экопрофилактика» и *практические рекомендации* по сохранению здоровья в экологически неблагоприятных условиях.

Подробнее о проекте: сайт: www.genesis-samara.ru (раздел «Социальные проекты»)
группа: https://vk.com/school_ecoprophylaxiz

Экопрофилактика - основа здорового образа жизни

Можно ли оставаться здоровым в экологически неблагоприятных условиях характерных для современного мира? На этот и другие вопросы отвечает Дмитрий Вениаминович Воробьев – доктор медицинских наук, профессор, президент Регионального Волжского отделения Международной академии наук экологии и безопасности жизнедеятельности (МАНЭБ), ассоциированной с ДОО ООН.

- Дмитрий Вениаминович, расскажите нашим читателям про научно-практическую концепцию «Экопрофилактика».

- Здоровое будущее человечества неразрывно связано с качеством окружающей среды. Действующая модель "развитие – сейчас, решение проблем – после" привела к дисбалансу в жизнедеятельности человека. Поэтому необходимо сформировать новое экологическое мышление, когда человек понимает свою взаимосвязь с окружающим миром и поэтому заботится не только о себе, но и о природе. Новой моделью здоровьесбережения в современных условиях является предложенная мною научно-практическая концепция «Экопрофилактика», методы которой позволяют человеку оставаться максимально здоровым даже в экологически неблагоприятных условиях.



- Мы знаем, что Вами лично была разработана эмблема экопрофилактики. Что она обозначает?

- На эмблеме изображен цветок триллиум, большие лепестки которого символизируют три основных направления экопрофилактики: экологическое, медико-техническое и образовательное. Щит, образованный в центре при слиянии трех лепестков, символизирует основную цель экопрофилактики – охрану здоровья и снижение уровня заболеваемости путем предотвращения воздействия вредных, загрязняющих веществ (экотоксикантов) на организм человека.

- Какая конкретно работа проводится в образовательном направлении?

- При Международной академии наук экологии и безопасности жизнедеятельности создана научная школа «Экопрофилактика», которая объединяет ученых – врачей, педагогов, экологов, инженеров. В Балашовском институте Саратовского государственного университета им. Н. Г. Чернышевского с 2014 года в образовательный процесс внедрен курс «Экопрофилактика химической и лекарственной болезни», изданы учебные пособия «Охрана здоровья и экопрофилактика заболеваний у обучающихся», «Экопрофилактика школьных болезней у обучающихся». А с 2019 года в Самарской области ведется деятельность по проекту «Школа экопрофилактики». Это, прежде всего, цикл семинаров «Актуальные проблемы экопрофилактики и пути их решения в образовательных учреждениях» для педагогических работников, который мы проводили в городах Самара, Тольятти и Новокуйбышевск. Для обучающихся уже дважды был проведен областной творческий конкурс рисунков «Экопрофилактика глазами детей». Ну, и, конечно же, это образовательный проект «Школа экопрофилактики» для старшеклассников и студентов среднего профессионального образования, который в июне 2020 года получил грант Президента Российской Федерации на свою реализацию.

- Расскажите, пожалуйста, подробнее о проекте «Школа экопрофилактики»?

- Основной целью проекта является формирование у обучающихся базовых привычек здорового образа жизни в экологически неблагоприятных условиях и повышение общей экологической культуры посредством включения во внеурочную деятельность образовательных организаций Самарской области курса «Школа экопрофилактики». Данный курс рассчитан на молодых людей в возрасте 14-16 лет. Образовательная программа написана мною совместно с Еленой Александровной Быковой, кандидатом педагогических наук, которая давно и успешно работает в сфере дополнительного образования. За 34 занятия обучающиеся узнают, как сохранить здоровье, правильно и безопасно питаться, а также противостоять стрессу в экологически неблагоприятных условиях. Мы постарались сделать так, чтобы занятия проходили интересно, ребята не только узнавали что-то новое, но и активно внедряли в свою жизнь инновационные принципы здоровьесбережения. В программу включены деловые игры, мини-тренинги, полезные практикумы и творческие задания. Почти на каждом занятии предлагаются к просмотру и обсуждению видеосюжеты.

Большое внимание уделено мотивации обучающихся к внедрению практик здорового образа жизни. На средства гранта мы создали видеофильм, где с позиции главных героев – пары подростков 15 лет – показали основные направления и принципы экопрофилактики, мотивирующие к здоровому образу жизни. Этой же цели служат и индивидуальные дневники здорового образа жизни, специально разработанные для проекта. В них ребята проводят самодиагностику по каждой теме, записывают значимую информацию, ставят личные цели и отмечают их достижение. Каждая тема завершается составлением таблицы, которая учит экологически мыслить: думать, что можно сделать для сохранения собственного здоровья и благополучия окружающего мира уже сейчас и что в будущем, став взрослыми.

- Мы знаем, что реализация проекта осуществляется Региональным волжским отделением МАНЭБ совместно с АНО «Центр информационного развития «Генезис». Как и почему возникло это сотрудничество?

- Идея такого сотрудничества зародилась еще в 2018 году, но в реальные мероприятия воплотилась, начиная с 2019 года. Дело в том, что «Центр информационного развития «Генезис» имеет успешный опыт реализации социальных и образовательных проектов, тесно взаимодействует с министерством образования и науки Самарской области. Два проекта, автором и руководителем которых является Елена Александровна Быкова, директор «ЦИР «Генезис», выиграли конкурс Фонда президентских грантов в 2017 и 2019 годах. Проект «Дорога Добра», посвященный воспитанию у подрастающего поколения гуманного и ответственного отношения к животным, вошел в ТОП-100 лучших проектов России, награжден дипломом Администрации Президента РФ. Проект «Школа компьютерного творчества» разработан для обучающихся начальных классов и с успехом реализуется в образовательных учреждениях Самарской области. Во многом именно опыт Елены Александровны, в соавторстве с которой написан проект «Школа экопрофилактики», и ее авторитет в сфере образования помогли выиграть очередной президентский грант и привлекли к участию в проекте около пятидесяти образовательных учреждений.

- Что бы Вы хотели пожелать нашим читателям в заключение беседы?

- Разумеется, здоровья! И напомнить, что оно зависит, прежде всего, от нас. От нашего отношения к собственному организму и отношения к окружающему миру, в котором мы живем и частью которого мы являемся.

Алина Светлова

Если хочешь быть здоров

Предлагаем вашему вниманию простые правила экопрофилактики доступные каждому.

1. Для предотвращения заболеваний органов дыхания старайтесь, насколько это возможно, избегать места, где воздух особенно сильно загрязнен. Именно при дыхании экотоксиканты быстрее всего проникают в организм человека. Поэтому заниматься спортом, да и просто гулять вдоль оживленных магистралей опасно для здоровья. В случае если этого никак нельзя избежать, например, живете рядом с автотрассой или даже заводом, рекомендуем проводить отпуск и выходные дни на природе, дышать свежим воздухом. Не получается регулярно, делайте это хотя бы периодически. Нет возможности выехать за город, гуляйте в городских парках и ботаническом саду. Японцы, которые возглавляют список долгожителей, регулярно практикуют синрин-йоку. В переводе с японского «синрин-йоку» – лесные ванны. Иными словами, прогулка по лесу или парку, во время которой человек не только дышит чистым лесным воздухом, но и снимает эмоциональное напряжение.

2. Стресс является причиной многих заболеваний, так как значительно снижает способность человека сопротивляться вредным факторам окружающей среды: вирусам, бактериям и вредным ядовитым веществам (экотоксикантам). Очень важно стараться самому и своевременно справляться со своими стрессами. Следует помнить, что сам по себе стрессор — лишь повод для начала стресса, а причиной нервно-психического переживания мы делаем его сами. Находясь в стрессовой ситуации, взгляните на происходящее со стороны, будто вы смотрите кино про самого себя или перенесите внимание на другие объекты: посмотрите в окно, прислушайтесь к сторонним звукам или посчитайте количество ручек на столе. После стрессовой ситуации восстановить эмоциональное равновесие помогут прослушивание музыки, арома- и цветотерапия, физические упражнения, прогулка, хобби или просто деятельность (например уборка или мытье посуды). Сильными антистрессовыми средствами являются смех и общение с друзьями: посмотрите комедию, юмористическую передачу или расскажите о проблеме друзьям (при условии, что они готовы вас выслушать).

3. После окончания летнего сезона особенно актуальными становятся правила обработки овощей и фруктов, которые можно купить на рынках или в магазинах. Дело в том, что овощи и фрукты, особенно в зимнее время, часто поставляют из других стран. Для того чтобы они не испортились, их покрывают защитным слоем: парафином, дифенилом и другими веществами, часто вредными для здоровья человека. Эти вещества трудно смываются водой, поэтому верхний слой, то есть кожуру лучше срезать. Кроме того, у таких овощей, как огурец, редиска, морковь, свекла следует отрезать хвостики и кончики, поскольку именно там накапливаются вредные вещества, которые попадают в них из почвы. Зелень перед употреблением необходимо вымачивать в воде.



Выполняя эти несложные правила можно сберечь и существенно укрепить здоровье.