

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.

«Мы за экопрофилактику!» – 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 «Мы за экопрофилактику!», 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 в рамках летних школьных лагерей. Учебно-методический комплекс "Мы за экопрофилактику!" включает две темы: «Принципы сохранения здоровья в неблагоприятных экологических условиях» и «Особенности правильного питания с позиции экопрофилактики». Учащиеся узнают и внедряют в свою повседневную жизнь двенадцать базовых правил экопрофилактики, направленных на здоровьесбережение в экологически неблагоприятных условиях. В целях повышения мотивации для учащихся разработаны рабочие альбомы, а специально созданные авторские персонажи - тётушка ЗОЖица, Экоин и Сойдётитак помогут детям лучше усвоить и запомнить новую для них информацию. В рамках проекта проводится творческий конкурс, посвященный здоровому образу жизни и правильному питанию, что позволяет обучающимся лучше усвоить и применить на практике пройденный материал.

В июне 2022 года проект стал победителем конкурса Фонда президентских грантов и в 2022/2023 учебном году реализуется в школьных лагерях сорока одного образовательного учреждения Самарской области – 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 «Образовательные проекты») группа: https://vk.com/camp_ecopropylaxiz

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 направлению «Экопрофилактика». 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 пятый год проводится областной творческий конкурс рисунков «Экопрофилактика глазами детей». Ну, и, конечно же, это образовательные проекты «Школа экопрофилактики» и «Школьный лагерь «Мы за экопрофилактику!», которые в 2020 и 2023 годах получили грант Президента Российской Федерации на свою реализацию.

- Расскажите, пожалуйста, подробнее о проекте «Мы за экопрофилактику!».

- К сожалению, привычным стало видеть детей, которые, возвращаясь из школы, едят по дороге чипсы и пьют колу. При этом дети даже не подозревают, что с каждой порцией такой «пищи» их организм все больше отравляется 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! Катаясь на велосипедах и самокатах вдоль автомобильных дорог, дети вдыхают вместе с воздухом выхлопные газы. Употребляя нефilterованную воду из-под крана, а также фрукты-овощи, которые подвергались химической обработке при выращивании и хранении, получают вредные вещества, способные вызвать серьезные заболевания. Поэтому основной целью проекта является формирование у детей 7-10 лет базовых привычек здоровьесбережения в экологически неблагоприятных условиях и повышение общей экологической культуры посредством включения в летний школьный лагерь образовательных организаций Самарской области программы «Мы за экопрофилактику!». За 15 занятий учащиеся узнают двенадцать базовых правил экопрофилактики, направленных на сохранение здоровья. 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 тематические игры, творческие задания, трекары привычек.

Большое внимание уделено мотивации обучающихся к внедрению практик здорового образа жизни. Так, на средства гранта в 2023 году созданы индивидуальные рабочие альбомы, для которых разработаны авторские персонажи: тетушка ЗОЖица, Экоин и Сойдѣттак. Именно они предлагают ребятам выполнить задания, что превращает серьезное обучение в увлекательную игру. Хочется отметить, что иллюстрации для альбомов выполнила известная самарская художница Мария Александровна Пешкова.

- 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. Проекты, автором и руководителем которых является Елена Александровна Быкова, директор «ЦИР «Генезис», неоднократно выигрывали в конкурсах Фонда президентских грантов. А проект «Дорога Добра», посвященный воспитанию у подрастающего поколения гуманного и ответственного отношения к животным, даже вошел в ТОП-100 лучших проектов России, награжден дипломом Администрации Президента РФ. Во многом именно опыт Елены Александровны и ее авторитет в сфере образования помогли выиграть очередной президентский грант и привлекли к участию в проекте более сорока образовательных учреждений. А с 2020 года Елена Александровна является членом-корреспондентом МАНЭБ, что еще больше укрепляет наше сотрудничество с АНО «ЦИР «Генезис».

- 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.