

Методический комплект к программе «Основы экопрофилактики»
включает **рабочие тетради для учащихся**

Е. А. Быкова



ОСНОВЫ ЭКОПРОФИЛАКТИКИ
рабочая тетрадь

Е. А. БЫКОВА

ОСНОВЫ ЭКОПРОФИЛАКТИКИ

Рабочая тетрадь



Самара
2026

УДК 373.167.1:613+613(075.3)

ББК 51.204.0я721-1

Б95

Быкова Е.А.

Б95 Основы экопрофилактики. Рабочая тетрадь. — Самара: АНО «Центр информационного развития «Генезис», 2026. — 20с., ил.

Рабочая тетрадь разработана к программе «Основы экопрофилактики», направленной на формирование у учащихся среднего звена базовых привычек здоровьесбережения в экологически неблагоприятных условиях и повышение общей экологической культуры. Данная программа создана в рамках проекта «Экопрофилактика в средней школе», реализуемого с использованием гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества.

Тетрадь содержит основные понятия научно-практической концепции «Экопрофилактика», информацию и практические задания по темам «Принципы здоровьесбережения в неблагоприятных экологических условиях», «Особенности правильного питания с позиции экопрофилактики», «Основные правила проэкологического поведения».

Данное пособие призвано помочь в организации самостоятельной работы учащихся на занятиях, способствовать лучшему усвоению ими изложенного материала.

УДК 373.167.1:613+613(075.3)

ББК 51.204.0я721-1

Учебное издание

Быкова Елена Александровна

ОСНОВЫ ЭКОПРОФИЛАКТИКИ

Рабочая тетрадь

Издается в авторской редакции

Художник М. А. Пешкова

Подписано в печать 12.05.26

Формат 60 х 84/8. Гарнитура Calibri. Печать офсетная.

Тираж 2700.

Отпечатано в типографии «Спринт»

ИП Свитко Р.А., ОГРНИП 324632700086600, ИНН 631903496725,
Юридический адрес: 446373, Россия, Самарская обл, Красноярский р-н,
село Белозерки, ул Никонова, 26
Фактический адрес: 443069, г. Самара, у л. Авроры, д. 110, к. 1, оф 326

© АНО «Центр информационного развития «Генезис», 2026

Дорогой друг!

«Здоровье не купишь, его разум дарит» - гласит народная мудрость. В этой тетради собраны базовые правила и рекомендации, которые позволят тебе не только разумно подходить к сбережению собственного здоровья, но и снизить вред, причиняемый окружающей среде.

Но сначала надо познакомиться с основными понятиями:

ЭКОПРОФИЛАКТИКА – комплекс оздоровительных мероприятий, осуществляемый в природных условиях окружающей среды, максимально соответствующий физиологическим возможностям человека, и направленный на предупреждение экотоксикоза.



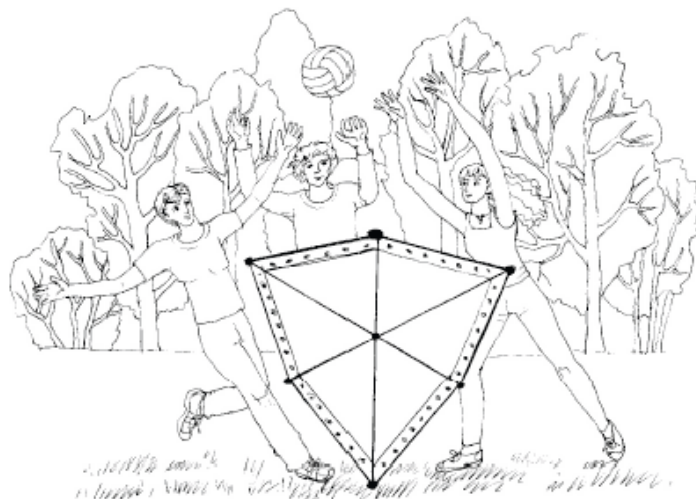
Экотоксикоз – паталогическое состояние, вызванное попаданием в организм человека и накоплением в нем экотоксикантов.



Экотоксиканты – чужеродные токсические вещества из окружающей среды.

На эмблеме экопрофилактики изображен цветок триллиум. Его лепестки символизируют три направления экопрофилактики: экологическое, медико-техническое и образовательное.

Посмотри, при слиянии лепестков в центре эмблемы образуется щит. Как, по-твоему, что он защищает?



**Экопрофилактика – умение оставаться здоровым
в неблагоприятной экологической обстановке
и предупреждать ухудшение состояния окружающей среды**

ЗДОРОВЬЕ - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.
(по определению Устава Всемирной организации здравоохранения)



Зоя Олеговна Жильцова, которую ученики, любя, называют тётушкой ЗОЖицей, обучает правилам здоровьесбережения и показывает связь здоровья человека с состоянием окружающей среды.

Сейчас она демонстрирует плакат **«Факторы, влияющие на здоровье человека»**

Перечисли актуальные экологические проблемы, влияющие на здоровье. Выдели те, которые считаешь самыми опасными.

Экологические проблемы, влияющие на здоровье человека:

Глобальные: _____

Региональные: _____

Локальные: _____

Посмотри на диаграмму, представленную выше, и закончи предложения:

1. Важнейшую роль в сохранении здоровья человека играет _____

2. Существенное влияние на здоровье человека оказывает _____

Влияние окружающей среды на здоровье человека зависит от воздействия человека на состояние окружающей среды

ОБРАЗ ЖИЗНИ — это совокупность привычек, поведения и ежедневных решений, которые человек принимает относительно своего здоровья и благополучия.



Допиши самые распространенные полезные, вредные и нейтральные привычки.

Посмотри на список привычек и отметь те, которые есть у тебя. А теперь сосчитай полезные и вредные привычки. Каких больше?

Нарисуй на флажке нижней чаши весов знак «+», если перевешивают полезные привычки, и знак «-», если вредные.



Чтобы выявить и проанализировать все свои привычки, предлагаем создать карточку привычек. Для этого запиши в столбик все ежедневные привычки с момента пробуждения и до отхода ко сну. Затем посмотри список и напротив каждой привычки поставь знак «+», «-», или «=» в зависимости от того, полезная, вредная или нейтральная данная привычка.

Какие привычки — такая и жизнь!

Самые **ОПАСНЫЕ ПРИВЫЧКИ** те, которые провоцируют зависимость и вызывают угрозу жизни человека. Это:



Курение
Алкоголизм
Наркомания



Закрась красным цветом рамки запрещающих знаков и запомни - это очень опасно!

Во многие сигареты и алкогольную продукцию добавляют химические вещества, которые порой полностью заменяют природные ингредиенты. Это многократно усиливает их негативное воздействие на организм человека и быстрее вызывает опасную зависимость!

Дополни правую колонку таблицы:

ОПАСНАЯ ПРИВЫЧКА	ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА
Курение	• <u>Задержка роста и общего развития</u>
	• <u>Увядание кожи, нездоровый вид</u>
	• _____
	• _____
	• _____
	• <u>Преждевременная смерть</u>
Алкоголизм	• <u>Умственная деградация</u>
	• <u>Ухудшение внешнего вида</u>
	• _____
	• _____
	• _____
	• <u>Преждевременная смерть</u>
Наркомания	• <u>Деградация личности</u>
	• <u>Раннее старение</u>
	• _____
	• _____
	• _____
	• <u>Преждевременная смерть</u>

Приобрести опасную привычку легко,
избавится от нее – сложно!

Конец ознакомительного фрагмента

Если вам ранее были выданы рабочие тетради, то обратите внимание на то, что **все права защищены**. Никакая часть данной рабочей тетради не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельца авторских прав.

Приобрести рабочие альбомы для учащихся можно только по предварительной заявке, направленной на электронный адрес АНО «Центр информационного развития «Генезис»: genesis-samara@mail.ru

