

А. В. АХАЕВ, Н. В. АХАЕВА, И. С. СТЕБЛЕЦОВА

Казахстан, Усть-Каменогорск, валеологическая
специализированная школа-комплекс для одаренных детей

**О НЕКОТОРЫХ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЯХ
РАЗВИТИЯ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ
(НА ПРИМЕРЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ШКОЛА
ЭКОПРОФИЛАКТИКИ»)**

Недостаток знаний в области экологии и экологической культуры приводит к ухудшению качества жизни и здоровья взрослого и детского населения. Особенно актуальна эта проблема для крупных промышленных регионов, к которым относится Восточно-Казахстанская область.

В силу исторически сложившегося развития, связанного с преобладанием цветной металлургии и горнодобывающей промышленности, Восточный Казахстан – один из наиболее экологически неблагополучных регионов в Республике Казахстан. Основным источником загрязнения атмосферного воздуха являются выбросы от стационарных источников 372 предприятий. Значительная доля в загрязнении атмосферы приходится на передвижные источники: в Восточно-Казахстанской области автомобильным транспортом осуществляется до 80 % грузоперевозок. На грани исчезновения находятся и леса в Восточном Казахстане. На территории республики леса занимают всего 3,5 % от общей площади. В Восточно-Казахстанской области расположено 60,5 % всех лесов Казахстана. Масштабы промышленного производства, несовершенство технологии и оборудования, диспропорции в размещении производственных сил привели к устойчивым изменениям окружающей среды с нарушением природоохранного равновесия.

Все это негативно воздействует на здоровье населения, особенно детей и подростков. Научно доказана взаимосвязь между заболеваемостью населения, прежде всего детского, и загрязнением окружающей среды.

Знания, которые даются обучающимся в современной школе, обширны, но не показывают целостной картины взаимосвязи между ухудшением состояния здоровья населения и сложившейся экологической ситуацией, недостаточно ведется целенаправленная работа по формированию у обучающихся практических навыков и мотивации в вопросах здоровьесбережения.

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.

В формировании экологической культуры особая роль отводится образованию, суть которого заключается не только в накоплении информации и обогащении обучающихся знаниями, но и в самом процессе формирования их мировоззрения, убеждений и алгоритмов поведения. «Школа экопрофилактики» – инновационный проект, объединяющий знания и опыт специалистов в области медицины, экологии и образования. Проект направлен на внедрение инновационных технологий здорового образа жизни, правильного питания и сбережения здоровья.

Проект базируется на научно-практической концепции «Экопрофилактика», разработанной доктором медицинских наук, профессором Д. В. Воробьевым, а также программе, разработанной Д. В. Воробьевым и кандидатом педагогических наук Е. А. Быковой. Концепция включает в себя такие основные направления, как экологическое, медико-техническое и образовательное, что позволяет оценить и предотвратить воздействие всего комплекса негативных факторов (природных, техногенных и социальных) на организм человека.

Программа дополнительного образования «Школа экопрофилактики» направлена:

- на создание условий для развития личности обучающихся и повышения их экологической культуры;
- развитие мотивации обучающихся к здоровьесбережению;
- формирование у обучающихся нового экологического мышления и ответственности за свое здоровье;
- освоение базовых знаний и навыков, необходимых для сохранения здоровья в экологически неблагоприятных условиях;
- создание условий для творческой самореализации обучающихся.

Программа включает в себя три основные темы: «Принципы сохранения здоровья в неблагоприятных экологических условиях»; «Особенности правильного питания с позиций экопрофилактики»; «Стресс как неблагоприятный экологический фактор». Каждая тема подразумевает теоретические аспекты экопрофилактики, конкретные практики, самостоятельную творческую работу обучающихся.

В соответствии с программой занятия предусматривают индивидуальный подход к каждому обучающемуся. Это выражается в регулярной самодиагностике и самотестировании и ведении индивидуального дневника ЗОЖ, в котором прописываются личные цели и задачи, отмечается их достижение.

Цель программы – формирование у обучающихся базовых привычек здорового образа жизни в экологически неблагоприятных условиях, повышение общей экологической культуры. *Задачи* программы – 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.

Условия и сроки реализации. Программа адресована обучающимся общеобразовательных школ и студентам учреждений технического и профессионального образования. Предварительного собеседования или входного тестирования не требуется, заниматься могут все желающие. Занятия проводятся в группах. Количество человек в группе – не более 25 человек. Каждому обучающемуся для формирования базовых привычек здорового образа жизни необходим дневник ЗОЖ (напечатанный по предлагаемому макету или общая тетрадь на 40 листов).

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 стимулирования 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 всеми учащимися (во время объяснения материала);

– индивидуальная, при реализации которой педагогическое взаимодействие осуществляется с одним индивидуумом. 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).

Планируемые результаты реализации программы. 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, вызывающие стресс у человека; правила конструктивного общения; о влиянии 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 определяется путем сравнения результатов входного и выходного тестирования.

Содержание программы дополнительного образования «Школа экопрофилактики». Программа рассчитана на один учебный год. На освоение программы требуется 34 занятия при режиме обучения один академический час в неделю.

1. *Введение.* Экопрофилактика. Цели и задачи экопрофилактики. Основные направления экопрофилактики.

Практика: Рисунок-коллаж на тему «Экопрофилактика».

2. *Принципы сохранения здоровья в экологически неблагоприятных условиях.* 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 XXI 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 «m100M». 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.* Основные принципы 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 «Польза или вред?». Экоигра «Съедобное – несъедобное». 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.* 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».

Описанная выше программа дополнительного образования апробирована на базе КГУ «Валеологическая специализированная школа-комплекс для одаренных детей» управления образования Восточно-Казахстанской области в рамках проекта «Школа экопрофилактики». Для его реализации была создана творческая команда из числа педагогов, учащихся – представителей школьного органа самоуправления «Юнита», родительской общественности.

Этапы реализации проекта:

1) организационный – проведение авторами программы «Школа экопрофилактики» Д. В. Воробьевым и Е. А. Быковой обучающих вебинаров для творческой команды школы-комплекса;

2) реализация проекта, внедрение программы «Школа экопрофилактики»;

3) подведение итогов реализации проекта.

Эффективность программы «Школа экопрофилактики» доказана полученными в ходе мониторинга показателями и достижением ожидаемых результатов. Это позволяет сделать вывод о возможности рекомендации программы для внедрения в других общеобразовательных школах и детских экологических центрах Восточно-Казахстанской области и в целом Республики Казахстан.

Список использованной литературы

1. Воробьев, Д. В. Экопрофилактика лекарственной болезни в современных оздоровительных и спортивно-тренировочных технологиях / Д. В. Воробьев // Экопрофилактика, оздоровительные и спортивно-тренировочные технологии : материалы I Междунар. науч.-практ. конф., Балашов, 1–3 окт. 2015 г. – Саратов : Сарат. источник, 2015. – С. 31–35.

2. Воробьев, Д. В. Важная роль концепции «Экопрофилактика» в развитии оздоровительных и спортивно-тренировочных технологий / Д. В. Воробьев // Экопрофилактика, оздоровительные и спортивно-тренировочные технологии : материалы II Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 85-летию Балашов. ин-та ФГБОУ ВО «Сарат. нац.-исслед. ун-т им. Н. Г. Чернышевского», Балашов, 20–21 февр. 2018 г. – Саратов : Сарат. источник, 2018. – С. 81–85.

3. Грибанова, О. В. Витамины для вашего здоровья: физиология и биохимия для любознательных / О. В. Грибанова. – Ростов н/Д : Феникс, 2015. – 240 с.

4. Охрана здоровья и экопрофилактика заболеваний у обучающихся : учеб. пособие для студентов пед. вузов / авт.-сост.: Н. В. Тимушкина, Д. В. Воробьев. – Саратов : Сарат. источник, 2018. – 160 с.

5. Рудницкий, Л. Что мы едим? Как определить качество продуктов / Л. Рудницкий. – СПб. : Питер, 2011. – 156 с.

6. Смотровая, И. А. Укрепление духовно-нравственного здоровья обучающихся и педагогов как актуальное направление экопрофилактики / И. А. Смотровая, С. Ю. Саломахин // Экопрофилактика, оздоровительные и спортивно-тренировочные технологии : материалы II Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 85-летию Балашов. ин-та ФГБОУ ВО «Сарат. нац.-исслед. ун-т им. Н. Г. Чернышевского», Балашов, 20–21 февр. 2018 г. – Саратов : Сарат. источник, 2018. – С. 275–278.

7. Стейтем, Б. Чем нас травят? Полный справочник вредных, полезных и нейтральных веществ, которые содержатся в пище, косметике, лекарствах / Б. Стейтем. – СПб. : Прайм-Еврознак, 2008. – 319 с.

8. Суворов, В. В. ЗОЖ как фактор развития личности и экопрофилактики / В. В. Суворов, С. В. Петров // Актуальные проблемы экопрофилактики и пути их решения : материалы Всерос. науч.-практ. конф., Саратов, 14–15 мая 2019 г. – Саратов : Сарат. источник, 2019. – С. 255–263.

9. Хата, З. И. Здоровье человека в современной экологической обстановке / З. И. Хата. – М. : ФАИРПРЕСС, 2001. – 120 с.

А. Ю. БОБРОВА

Беларусь, Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

ЧЕМУ УЧАТ КОСТЫЛИ. ПРИМЕНЕНИЕ КАРЬЕРНОЙ СПИРАЛИ В СИТУАЦИИ ВРЕМЕННОЙ МАЛОМОБИЛЬНОСТИ

Исследование темы профессионализации как непрерывного процесса личностных изменений, протекающего на протяжении всего онтогенеза, приводит нас к рассмотрению внешних детерминант, влияющих на становление личности профессионала. Экономические и внешнеполитические изменения влияют на профессиональное сообщество в целом в каждой индустрии и соответственно решаются обществом совместными усилиями (государственными рычагами управления либо частным способом на каждом отдельном предприятии). Однако неожиданные кризисные ситуации, происходящие в жизни конкретного профессионала, предстоит проходить самостоятельно.

В данной статье мы рассмотрим одно из таких обстоятельств – временная маломобильность, связанная с получением травмы профессионала. Нам удалось провести включенное наблюдение о профессиональной самореализации человека, оказавшегося в инвалидном кресле.