

## **Активный эколого-познавательный туризм как средство профилактики социально обусловленных заболеваний детей и молодежи**

*Веселовский Е.Д., Лапонова Е.Д., Романова Е.О.*

*(Республика Алтай, Яйлю,  
Москва, Горно-Алтайск)*

*Уважаемые коллеги!*

*Неблагоприятные тенденции в состоянии здоровья подрастающего поколения и доказанная многочисленными исследованиями их взаимозависимость от условий обучения и воспитания предопределяет необходимость оптимизации этих условий с целью сохранения здоровья детей и подростков. Однако посвящая значительную часть научных исследований вопросам сохранения здоровья детей именно в процессе обучения, мы подчас оставляем без внимания вопросы организации их каникулярного отдыха, тогда как именно в эти периоды имеется огромная потенциальная возможность для реализации разнообразных мероприятий, направленных на сохранение и укрепление как физического, так и психоэмоционального здоровья подрастающего поколения.*

*Так, в Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы, наряду с множеством важных задач, поднимаются вопросы развития разнообразных форм туризма и краеведения, лагерей труда и отдыха, обеспечения доступности занятий физической культурой, туризмом и спортом для всех категорий детей в соответствии с их потребностями и возможностями с ориентацией на формирование ценностей здорового образа жизни, внедрения новых видов отдыха и досуга для подростков, исключая традиции курения, употребления алкогольной продукции.*

*Одним из действенных механизмов реализации поставленных задач является развитие детского эколого-познавательного туризма.*

**Экологический туризм** (экотуризм, зелёный туризм) — форма туризма, сфокусированная на посещениях относительно нетронутых антропогенным воздействием природных территорий. Он предполагает отказ от культа комфорта, массовых коммуникаций, доступности и потребления все более многочисленных туристических благ и подразумевает погружение в первозданную природу. Таким образом, экотуризм прививает другую систему ценностей, которыми становятся созерцание природы, духовное обогащение от общения с ней, сопричастность к охране природного наследия и поддержке традиционной культуры местных сообществ.

*Термин «Экотуризм» на Западе был официально использован на одной из конференций мексиканским экологом Эктором Себальосом-Ласкурайном в первой половине 80-х годов XX в.*

**Отличительные особенности экотуризма** состоят в том, что он может предотвращать негативное воздействие на природу и побуждать туристов содействовать охране природы и социально-экономическому развитию

территории. Это единственное направление в индустрии туризма, кровно заинтересованное в сохранении своего главного ресурса — естественной природной среды или её отдельных компонентов (памятников природы, определённых видов животных или растений и т. д.).

### **Основные принципы экотуризма**

- Путешествия в природу, причем главное содержание таких путешествий — знакомство с живой природой, с местными обычаями и культурой.
- Сведение к минимуму негативных последствий экологического и социально-культурного характера, поддержание экологической устойчивости среды.
- Содействие охране природы и местной социокультурной среды.
- Экологическое образование и просвещение.
- Соблюдение определенных (довольно жестких) правил поведения.
- Участие местных жителей и получение ими доходов от туристической деятельности, что создает для них экономические стимулы к охране природы.
- Экономическая эффективность и вклад в устойчивое развитие посещаемых регионов.
- Интеграция экотуризма в планы регионального развития территории.
- Экологическое обучение персонала, занятого в сфере экологического туризма.

**Основными объектами** экологического туризма являются уникальные природные комплексы, в том числе особо охраняемые природные территории, а именно:

- национальные и природные парки
- государственные природные заказники;
- памятники природы;
- дендрологические парки и ботанические сады;
- лечебно-оздоровительные местности и курорты
- заповедники (с определенными ограничениями)

Зачастую, обычные пешие походы в лес для современных ребят - это экзотика. Многие с легкостью общаются с навигатором, но теряются, получив в руки обыкновенный компас. Эко-туристические детские лагеря дают возможность понять, что настоящая живая природа гораздо интереснее гаджетов, или, как минимум, тоже стоит внимания.

Сеть детских экологических лагерей развивается достаточно интенсивно. Валдай, Байкал, Белогорье, Ладожское озеро, Камчатка - вот далеко неполный перечень заповедных, уникальных природных зон, где активно развивается направление детского экологического туризма. Безусловно, такая работа в разных природных зонах имеет свою специфику и заслуживает отдельного обсуждения.

*Сегодня мы представляем опыт работы в этом направлении Алтайского государственного природного биосферного заповедника, расположенного в самом сердце Евразийского континента, там, где смыкаются горные цепи Алтая и Саян. Это один из самых крупных заповедников России, имеющий в своем составе часть акватории Телецкого озера — жемчужины Горного Алтая. Заповедник занимает одно из первых мест среди Российских заповедников по биологическому разнообразию.*

*Его площадь составляет 8812 квадратных километров - это почти в три раза больше площади Европейского государства Люксембург и сопоставимо с площадью острова Кипр. С 1998 года Телецкое озеро и Алтайский заповедник имеют статус объекта Всемирного природного наследия ЮНЕСКО.*

*По мнению сотрудников Заповедника, одним из проверенных средств раскрытия и дальнейшего развития творческого потенциала подрастающего поколения России, и универсальным инструментом в профилактике социальных заболеваний детей и молодёжи, является активный эколого-познавательный туризм, базирующийся на лучших патриотических традициях краеведческого и детско-юношеского туризма времён Советского Союза.*

*Прителецкая природная территория, обладающая огромными ресурсами, с 30-х годов XX века использовалась в качестве универсальной площадки по развитию детско-юношеского и краеведческого туризма.*

*Во второй половине XX века (1961-1991 гг.) на Телецком озере с успехом действовала Всесоюзная детская туристическая база «Медвежонок» с уникальным опытом организации активных маршрутов краеведческого туризма. Со всего Советского Союза туда приезжали мальчишки и девчонки, чтобы в сопровождении опытных инструкторов горными тропами через прителецкую тайгу подняться к заснеженным вершинам Алтын-Туу. Детей обучали в первую очередь самоконтролю за своим поведением на дикой природе, главной целью которого было "не навреди". По ходу передвижения по маршруту постоянно велось наблюдение за окружающей средой, результаты которого фиксировались в специальных дневниках. На стоянках и тропах поддерживался идеальный порядок. К сожалению, серьезное ухудшение экономической ситуации в стране в целом к началу 90-х годов не обошло стороной и эту детскую туристическую базу, которая была продана, также запретили палаточные лагеря на территории Заповедника, фактически растеряв уникальные возможности и уникальный накопленный опыт организации детского туризма с сочетанием с экологическим воспитанием.*

*К счастью, через несколько лет в Заповеднике был создан отдел экологического просвещения, задачами которого является развитие детского и молодёжного эколого-познавательного туризма, а также использование методов экологического воспитания в профилактике*

*социальных заболеваний детей и молодёжи. В значительной степени этому способствует уникальный природный ландшафт Заповедника, создавая близкие к идеальным условия для минимизации урбанистических влияний на ребенка окружающей среды.*

*В 1996 году в Алтайском заповеднике была создана программа «Природа и дети», направленная на использование методов активного эколого-познавательного туризма в профилактике детской безнадзорности социальных заболеваний детей и молодёжи. Участниками этой программы в первую очередь стали подростки, состоящие на учете комиссии по делам несовершеннолетних города Горно-Алтайска. 15 мальчишек в возрасте от 12 до 17 лет поселились в палатках на берегу Озера со своими воспитателями и инструкторами Заповедника. Очень хорошо характеризует эту группу подростков фраза, сказанная по прибытии на Озеро одним из их воспитателей: "Ну все, город спит спокойно!" В течение месяца город действительно спал спокойно, пока трудные подростки*

*-чистили таежные тропы*

*-заготавливали дрова*

*-брали пробы воды и грунта в горных озерах для экологического мониторинга ракетно-космической деятельности*

*-учились управляться с лошадьми и заботиться о собаках*

*-купались в чистой воде и загорали под летним солнцем*

*-сами пекли хлеб в камнях, ловили рыбу, варили пищу на костре*

*-участвовали в экологическом мониторинге разрастающейся туристической деятельности на Телецком озере, собственным примером воспитывая "диких" туристов, вывозя с территории лагеря весь бытовой мусор на полигон твердых отходов*

*-вечерами, у Костра вечерних откровений, слушали рассказы инструкторов, песни под гитару, вели долгие разговоры о самом главном.*

*Никто не хотел уезжать. А потом, при встрече в городе, родители этих беспокойных мальчишек стали рассказывать удивительные вещи о том, как изменился их сын после возвращения с Озера - стал сам мыть посуду и всячески проявлять позитивную социальную активность. У вчерашних правонарушителей горели глаза, и было сразу видно, что они научились многим хорошим делам, увидели полноценную жизнь в общении с природой и достойными людьми.*

*Так и определилась целевая аудитория этих программ - дети, попавшие в трудную жизненную ситуацию (воспитанники социальных приютов и*

детских домов, трудные подростки, дети из незащищенных социальных слоев и т.д.)

Постепенно деятельность экологического лагеря менялась, в начале 2000 он стал еще и трудовым: 30 подростков были устроены на работу в Заповедник, приобрели первые профессиональные навыки работы в тайге, получили свою первую, честно заработанную, зарплату, что, несомненно, способствовало повышению их самооценки.

Еще одним уникальным, на наш взгляд, опытом работы в Заповеднике стали совместные смены, совместное проживание в лагере трудных подростков и детей с ограниченными физическими возможностями. Это были дети с заболеваниями сердца, опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дети, которые не могли ходить, сидеть, говорить. Однако же с помощью городских хулиганов им удалось покататься на парусных лодках, на лошадях, и даже подняться (на плечах своих помощников) на вершину Горы, чтобы посмотреть на Озеро с высоты птичьего полета.

Конечно, не все подростки, прошедшие такую социальную реабилитацию на берегах Телецкого озера встали на правильный жизненный путь, но все-таки значительная часть из них изменили свое поведение.

В 2005 году опыт программы был обобщён в сборнике методических материалов "Озеро и дети".

В дальнейшем в процессе развития программы «Природа и Дети» появилась необходимость в выделении отдельного направления в заповеднике по использованию методов активного эколого-познавательного туризма в профилактике социально обусловленных заболеваний детей и молодёжи. Такое направление появилось и называется оно – Телецкая школа молодёжного экологического туризма «Хранители Озера», в рамках которой действует несколько отдельных проектов, частично интегрированных друг в друга:

«Тропа Здоровья» - проект по использованию особенностей естественных природных ландшафтов, эколого-просветительских мероприятий, общения с домашними животными на формирование позитивного психофизиологического состояния городских подростков.

«Озеро Чудес» - организация работы летнего молодёжного эколого-волонтерского центра на Телецком озере в селе Яйлю, центральной усадьбе Алтайского биосферного заповедника, началась в 2011 году. Дети и подростки из различных районов Республики Алтай и других регионов России под руководством сотрудников заповедника и сопровождающих их педагогов и родителей занимаются благоустройством заповедной деревни,

ухаживают за памятником героям Великой Отечественной войны и участвуют в других мероприятиях эколого-волонтерской направленности.

Проект «**Лесные Робинзоны**» начался в 2000 году с проведения в Алтайском заповеднике на Телецком озере первых в Республике Алтай интеграционных оздоровительных летних лагерей-экспедиций для детей с различной степенью инвалидности и подростков, состоящих на учёте в комиссии по делам несовершеннолетних города Горно-Алтайска. Приобретённый опыт оказался настолько эффективным, что в последующие десять лет подобные летние лагеря и экспедиции проводились уже не только в заповеднике, но и в других районах Республики Алтай.

Проект «**Телецкая кругосветка**» создан в 2013 году при поддержке Русского географического общества. В рамках проекта организуются молодёжные эколого-познавательные экспедиции по Телецкому озеру на парусно-гребных судах в целях профилактики браконьерства на особо охраняемой природной территории и с посещением кордонов Алтайского биосферного заповедника для проведения на них волонтерских работ.

Еще одной важной задачей, сформулированной в Национальной стратегии действий в интересах детей, является развитие **волонтерского движения** в целях решения проблем, связанных с формированием у детей и подростков потребности в здоровом образе жизни. И это направление также активно реализуется на берегах Телецкого озера. Так, в августе 2014 года волонтерский десант студентов и преподавателей Алтайской медицинской академии поработал в пос. Яйлю сразу в нескольких важных направлениях - решались задачи по сохранению уникального яблоневого сада, проводилось изучение состояния здоровья местных школьников, а также силами студентов-медиков была организована для местных детей активная развлекательно-педагогическая программа.

По признанию социологов, подросток начала 21-го века к 12-ти годам благодаря современным средствам информации и коммуникации успевает посмотреть **100.000 !!!** – сто тысяч сцен насилия. Его неокрепшая психика подвергается мощным агрессивному воздействию и, может быть именно поэтому с каждым годом растёт спрос на организацию детского и молодёжного отдыха на Телецком озере и в Алтайском биосферном заповеднике. Для подрастающего поколения подготовлен большой набор познавательных и оздоровительных мероприятий, практически полностью занимающий их время. Но есть короткие часы досуга, когда так хочется просто посидеть на берегу Телецкого озера и ... почитать хорошую книжку.

Именно это обстоятельство и дало начало самому молодому проекту Телецкой школы Алтайского биосферного заповедника, который назван "Читальный зал Алтын-Келя", реализуемого при поддержке (в том числе и научной) нашего НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков. Суть

его состоит в приобщении современных детей к чтению настоящих, бумажных книг, что, по мнению психологов, несет в себе огромное позитивное в психоэмоциональном плане, значение.

**Целью** нашей небольшой научно-исследовательской работы (или пилотного проекта) была оценка психофизиологического статуса детей в период пребывания в Заповеднике, а также выявление особенностей эмоционального состояния до и после сеансов книгочтения в условиях разных природных ландшафтов. Для достижения указанной цели необходимо было решить следующие задачи:

1. оценить исходный уровень невротизации детей
2. выявить и оценить характер изменений психофизиологического статуса детей в начале и в конце периода (смены) пребывания в Заповеднике
3. выявить и оценить особенности эмоционального состояния детей до и после сеансов книгочтения в условиях разных природных ландшафтов, а также проверить чувствительность используемого метода оценки.

Для решения поставленных задач применялись следующие, принятые в гигиене детей и подростков, **методы исследования**: тестирование уровня невротизации с помощью специальной анкеты, мониторинг психоэмоционального состояния в динамике с использованием опросника "САН" (самочувствие, активность, настроение), изучение эмоционального состояния в динамике методом "цветопись" (по Лутошкину).

В исследовании принимали участие 10 школьников из Горно-Алтайска в возрасте от 10 до 14 лет. Незначительное количество участников объясняется особенностями организации детского отдыха в Заповеднике, а также тем, что данный проект имеет пилотный характер (с большой степенью неопределенности результата и путей его достижения).

На первом этапе мы оценивали исходный уровень невротизации участников смены. Установлено, что основным невротизирующим фактором для детей является школа. Даже в период летних каникул дети испытывают тревоги по поводу школьных проблем (9 чел), чувство робости (5 чел), боятся сделать ошибку (8 чел), им иногда трудно концентрировать внимание (5 чел) и принимать решения (6 чел). Также большинство детей жалуются на усталость и вялость в течение дня, а также на нарушения сна (8 чел). При этом подавляющее большинство респондентов оценивают уровень своего здоровья как средний (8 чел).

На втором этапе работы, используя опросник "САН", регистрировалось психоэмоциональное состояние детей в динамике (в начале и в конце смены). Так, изначально показатели по шкалам "самочувствие" и "настроение" у большинства детей (8 человек) находились в наиболее благоприятном диапазоне шкалы. Однако показатели по шкале "активность" регистрировались в основном на среднем уровне (7 человек). К

окончанию смены практически все показатели достигли своих максимальных значений, что, в целом, свидетельствует о выраженном положительном влиянии организованного в Заповеднике отдыха на психоэмоциональное состояние детей.

Третий этап работы - это выявление и оценка особенностей эмоционального состояния детей до и после сеансов книгочтения (чтения вслух) в условиях разных природных ландшафтов. Дети слушали познавательные книги для школьников младших и средних классов об Алтайском и Лапландском заповедниках, которые им читали сотрудники заповедника и волонтеры проекта.

Согласно данным анкетирования, более половины детей (6 человек) в свободное время предпочитают компьютерные игры нежели чтение "живой" книги. С целью развития интереса подрастающего поколения к чтению как, в перспективе, к одной из форм профилактики высокой компьютерной занятости и зависимости, программа пребывания детей в Заповеднике включала в себя сеансы "живого" чтения (чтения вслух). Оценка эмоциональных реакций на такие сеансы проводилась с использованием теста "цветопись" (по Лутошкину). Данная методика позволяет выявить участников, испытывающих комфортное эмоциональное состояние (КЭС), уравновешенное эмоциональное состояние (УЭС) и дискомфортное эмоциональное состояние (ДЭС) в момент исследования.

Всего было выделено 6 разных площадок для проведения таких сеансов. В зависимости от характера эмоциональных реакций участников эти площадки можно условно разделить на 2 группы. Первую группу составили площадки №1 (в кругу друзей), №2 (с видом на Телецкое озеро), №3 (у костра), а также площадка "Мыс Чачилган". В этих исследованиях после сеанса книгочтения выявлен выраженный прирост детей, испытывающих КЭС (например, №1 и №3 - с 5 до 10 человек, м. Чачилган - с 2 до 10 человек) за счет очевидного уменьшения детей с ДЭС (например, м. Чачилган - с 8 до 3 человек). Это наглядно показано на диаграммах.

Вторую группу составили площадки "Пещера Пикемонов" и "Васькина гора". В "ПП" изменений эмоционального состояния не выявлено. При этом отмечается значительное количество детей с ДЭС. На "Васькиной горе" количество детей с КЭС не изменилось, однако несколько снизилось количество участников, испытывающих эмоциональный дискомфорт, вероятно за счет перехода в группу детей с уравновешенным эмоциональным статусом, что тоже можно считать положительным результатом.

Таким образом, участниками пилотного проекта были дети со средним уровнем здоровья, испытывающие значительное невротизирующее влияние школы. Тестирование психоэмоционального состояния детей



*показали наиболее благоприятный уровень изучаемых показателей (самочувствия, активности, настроения) в конце периода пребывания в Заповеднике, что свидетельствует о значительном здоровьесберегающем потенциале такой организации детского отдыха. Изменения показателей эмоционального состояния детей под влиянием сеансов книгочтения подтверждают чувствительность используемого метода оценки, а также показывают имеющиеся потенциальные возможности благоприятного изменения эмоционального статуса детей посредством приобщения детей к чтению книг. Кроме того, очевидно некоторое влияние разных ландшафтных видов на эмоциональное состояние участников.*

*Однако очевидно, что для более глубокого изучения поставленных задач необходимо продолжать работу в указанном направлении. Наряду с используемыми методами, необходимо привлекать и другие, более сложные, психофизиологические методики.*

***Таким образом, дальнейшая реализация этих проектов будет способствовать увеличению количества подростков, демонстрирующих активную жизненную позицию, самостоятельность и творческую инициативу в созидательной деятельности, ответственное отношение к жизни, окружающей среде, а также будет способствовать профилактике социальных заболеваний подрастающего поколения России.***