

муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 28» г. Ярославль

IXX открытые Сабанеевские эколого-краеведческие чтения

«Твоё здоровье - в твоих руках!»

номинация

«Влияние окружающих факторов на здоровье человека»

выполнил

ученик 3 «В» класса

Кузнецов Тимофей

руководитель

Голицина Лариса Александровна,

учитель начальных классов

ЯРОСЛАВЛЬ, 2018

Актуальность.

Среда обитания человека практически во всех своих проявлениях способна в разной степени оказывать отрицательное влияние на здоровье. Людям свойственно списывать свои болезни на радиацию и вредное воздействие других загрязнителей окружающей среды. Однако, влияние экологии на здоровье человека в России сегодня составляет всего 25–50% от совокупности всех воздействующих факторов. И только через 30–40 лет, по прогнозам экспертов, зависимость физического состояния и самочувствия граждан РФ от экологии возрастёт до 50–70%.

Наибольшее влияние на здоровье россиян оказывает образ и качество жизни, который они ведут (50%). Среди составляющих данного фактора:

- характер питания,
- качество употребляемой воды, чистота воздуха,
- двигательная активность.

На втором месте по степени влияния на здоровье человека находится такой фактор, как экология (25%), на третьем — наследственность, которая составляет целых 20%. Остальные 5% приходятся на медицину. Однако известны случаи, когда действие сразу нескольких из этих 4-х факторов влияния на здоровье человека накладываются друг на друга.

Я учусь в 3 «В» классе школы № 28. В нашем классе учится 27 человек и почти постоянно кто-то чем-то болеет. Однажды я задумался почему?

Цель моего исследования: узнать, как окружающий мир влияет на здоровье.

Задачи:

- Исследовать факторы окружающей среды, влияющие на состояние здоровья человека.
- Разработать правила сохранения и укрепления своего здоровья.

Методы исследования:

- Изучение литературы и информации в сети Интернет;
- Собеседование со специалистом;
- Сравнение и обобщение информации.

Согласно Всемирной Организации Здравоохранения: «Здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия».

Окружающая среда это мир, в котором я живу, то чем я дышу, то, что я ем и пью!

Согласно современной статистике, более 80 % заболеваний связано с тем, чем мы дышим, какую пьем воду и какую еду, мы едим.

Первый фактор, влияющий на наше здоровье – качество воздуха.

Ярославль промышленный город, предприятия производят выброс в атмосферу вредных веществ. Увеличились выхлопы от автотранспорта, которого стало больше. Вредные вещества из воздуха попадают в организм человека через органы дыхания, откуда через легкие в кровь и разносятся по всему организму, от этого человек болеет разными болезнями, в первую очередь болезнями органов дыхания.

Как же избежать воздействия грязного воздуха?

- Если в этот день воздух особенно грязный, лучше остаться внутри помещения, используя фильтры для очистки воздуха и кондиционеры, иногда можно применять увлажнители.
- Если дома посидеть не получится, можно носить маски с фильтрами, если есть сильное задымление.

Я рекомендую, сажать новые деревья. Мы с классом уже второй год высаживает сосенки у школы! Ухаживать за деревьями, которые уже очищают воздух. Каждую весну мы белим стволы деревьев.

Второй фактор, влияющий на наше здоровье – качество воды.

В Ярославле низкое качество питьевой воды. В области насчитывается 11 тысяч колодцев, однако качество воды в 40% из них не отвечает нормативам питьевой воды по уровням химических загрязнений, а в остальных 60% не соответствует нормативным микробиологическим показателям. Причин у низкого качества питьевой воды несколько. Это неконтролируемый сброс отходов предприятий в Волгу. Сброс частных канализаций в ту же Волгу. Еще одна причина заключается в изношенности водопроводных сетей Ярославской области. При общей длине 2821 км ремонта требуют около 1500 км трубопроводов. У 90% артезианских скважин, предназначенных для питьевого водоснабжения населения, срок эксплуатации превысил нормативный. Вредные вещества, находящиеся в воде, попадая в организм человека, откладываются в клетках, тканях и органах. Эти вещества нарушают обмен веществ и нарушают процесс жизнедеятельности человека. В первую очередь, страдают органы желудочно-кишечного тракта.

Как же избежать воздействия некачественной воды?

- Необходимо использовать только чистую воду для питья и приготовления блюд

- Тщательно мыть руки перед едой, после посещения туалета и гигиенических процедур
- Мыть овощи и фрукты перед едой.

Я рекомендую обязательно пить только чистую воду, чистыми руками!

Третий фактор, влияющий на наше здоровье – качество пищи.

Неправильное питание значительно снижает защитные силы организма и работоспособность, нарушает процессы обмена веществ, ведет к преждевременному старению и может способствовать возникновению многих заболеваний, в том числе и инфекционного происхождения, так как ослабленный организм подвержен любому отрицательному воздействию.

Стоит только почитать пословицы о правилах здорового питания, – и всё сразу станет на свои места.

Мои рекомендации

- Разнообразие. Это один из главных принципов создания меню, только так можно обеспечить организм незаменимыми аминокислотами.
- Режим. Питаться ребенок должен регулярно, промежутки между приемами пищи должны быть регламентированы.
- Сбалансированный рацион. Обязательным считается наличие белков животного происхождения. Углеводы, которые быстро расщепляются, должны составлять не более 20%.
- Витамины.
- В рационе должны присутствовать овощи и фрукты.
- Старайтесь избегать «вредной еды».

Если мы рассмотрим данные официальной статистики, то увидим, что процент заболеваний органов дыхания выше всего.

Мы обратились к школьным врачам, и оказалось, что чаще всего школьники болеют ОРВИ, что доказывает негативное воздействия некачественного воздуха, воды и питания на здоровье.

Выводы.

Как мы видим, влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека может привести к частым заболеваниям. К сожалению, создавать неблагоприятные для себя и часто губительные условия существования присуще одному человеку. Пора нам задуматься над этой глобальной проблемой ради своего же благополучия.

Я подготовил для вас листовки с рекомендациями

Все в твоих руках



- Сажайте деревья!
- Используйте фильтры, кондиционеры, увлажнители.
- Используйте только чистую воду для питья и приготовления блюд!
 - Тщательно мойте руки!
 - Разнообразьте ваше питание!
 - Соблюдайте режим питания!
- Сбалансированный рацион питания! Ешьте витамины!



Список источников:

1. Здоровье — Википедия, <https://ru.wikipedia.org/wiki/Здоровье>
2. Эксперт экопресс-центра - заведующая кафедрой зоологии ЯГПУ, депутат муниципалитета Ярославля Елена Анашкина о проблемах Ярославской области «Экологические проблемы Ярославской области», <http://ecopress.center/>
3. Правильное питание, <https://www.oum.ru/yoga/pravilnoe-pitanie>
4. Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения «Центр гигиенического образования населения» <http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/62/781/>