

## «Окружающая среда и здоровье человека»



«...Если нельзя вырастить ребенка, чтобы он совсем не болел, то, во всяком случае, поддерживать его высокий уровень здоровья, вполне возможно».

Академик Н. М. Амосов

**Здоровье человека** - это ценность, которая не только обеспечивает жизнедеятельность, но и позволяет создать полноценную семью, плодотворно трудиться, интересно и активно отдыхать. От чего же зависит здоровье? Почему так непросто сохранить его в течение всей жизни?

**Здоровье** человека зависит от многих факторов. Отечественные и зарубежные специалисты выделили следующие основные группы факторов, обуславливающих здоровье человека, и дали оценку их воздействия относительно всех воздействий: биологические (наследственные) факторы - 20%; образ жизни человека - 50-55%; экологические факторы (окружающая среда) - 20-25%; организация здравоохранения - 10%.

Такие факторы, как образ жизни, качество окружающей среды, развитие и доступность здравоохранения, тесно взаимосвязаны и зависят от развития общества в целом и информированности граждан.

**Окружающая среда** – один из факторов, влияющих на здоровье и образ жизни детей. Детский организм более чувствителен к изменению окружающей среды. Доказана прямая связь между здоровьем детей и различными факторами экологии.

Каждый человек может и должен заботиться о своем здоровье и здоровье своих близких. Для этого необходимо знать и учитывать основные факторы, влияющие на организм человека.

### Положительное влияние экологии.

Большинство из нас всегда стремится к природе – в горы, в лес, к берегу моря, озера или реки, где чувствуется прилив сил. Окружающий ландшафт способен оказывать на эмоциональное состояние ребенка различное влияние. Пребывание на свежем воздухе и созерцание красот природы успокаивает нервную систему и стимулирует жизненный

тонус. Не менее серьезное влияние на самочувствие детей и оказывают погодные условия. Всем хорошо известно, что воздух около текущей воды бодрит и освежает. Объясняется это тем, что в нем содержится большое количество отрицательных ионов, положительно влияющих на здоровье. Именно по этой причине свежим и чистым представляется воздух после грозы. Нельзя не отметить богатство лекарственных **средств, которые дарит нам природа**: лекарственные растения, морская соль, лечебная глина, грязи, минеральная вода и многое другое.

### Влияние плохой экологии на здоровье.

Множественные факторы окружающей среды, оказывают влияние на организм **ребенка**, его физическое и умственное развитие, на дыхание, обмен веществ, кровообращение, процесс пищеварения и т. д. Качественные и количественные изменения в обмене веществ, спровоцированные изменениями в экологии, могут вызывать и нарушения в росте и строении организма.

Плохое экологическое состояние ухудшает здоровье детей, вызывая отравление токсинами и тяжелыми металлами, кроме того, провоцирует развитие гиперактивности у детей.

**Воздух.** Загрязненный воздух сегодня остается одной из главных проблем любого крупного города. Доказано, что проживание поблизости оживленных автострад повышает вероятность развития бронхиальной астмы у детей. Сажа, пыль и другие мелкие частички, содержащиеся в загрязненном воздухе, способны вызывать спазм бронхов и сильный кашель, они раздражают слизистую оболочку носа и могут спровоцировать появление аллергического насморка, и послужить причиной раздражения глаз, появления конъюнктивита.

**Вода.** Купание в загрязненных водоемах, в особенности, если это пруд со стоячей водой, способно привести к заражению контагиозным моллюском. Намного более трудно обходиться без водопроводной воды, имеющей

повышенную жесткость из-за чрезмерного содержания солей. С целью минимизировать негативное воздействие данных компонентов, желательно использовать дома фильтры для очистки воды.

Вода — это жизнь, ведь без нее не может существовать ни одно живое существо. Нужно с рождения приучать ребенка к употреблению необходимого количества жидкости для здоровья и хорошего самочувствия.

### **Защитные меры.**

Чтобы свести к минимуму вредное влияние загрязненной экологии на здоровье детей нужно следовать простым советам:

- проводите больше времени с детьми на свежем воздухе – за городом, в лесу. Чистый воздух – лучшее лекарство для легких;
- установите дома специальный очиститель воздуха, который собирает разные неблагоприятные примеси и пыль;

- регулярно проводите влажную уборку, спрячьте все книги за стекло на полку, избавьтесь от ковров, собирающих пыль;
- для питья лучше всего использовать только бутилированную воду. Желательно, готовить на воде, очищенной с помощью фильтра;
- максимально ограничить употребление продуктов, в которых содержатся стабилизаторы, консерванты и прочие добавки, оказывающие плохое влияние на состояние организма. Пища детей должна быть максимально простой;
- в районах с плохой экологией детям чаще назначают витамины, антиоксиданты, препараты, содержащие йод и кальций, иммуномодуляторы;
- защитить детей от электромагнитного излучения можно, ограничив время их пребывания перед компьютером, телевизором, использование мобильного телефона и т. д.

Подводя итоги, можно сказать, что для сокращения негативного влияния экологии на детей мы должны сами заботиться об окружающей среде, прилагая как можно больше усилий для поддержки того природного баланса, в котором человечество способно существовать нормально.

Мы часто говорим детям фразу: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!». Но как оказалось не всякая вода и не всякий воздух полезен и солнце в одном случае дарит здоровье, в другом попросту убивает.

*Поэтому, крайне необходимо научить детей правильному пониманию положительного и отрицательного влияния различных факторов среды на их здоровье. Научить их получать от природы только заряд бодрости и хорошего настроения.*

Д/С «Улыбка» г. Волгодонск 2021