Семакова Лариса Владимировна,

МБОУ Гимназия №25 города Архангельска.

Педагог дополнительного образования

физкультурно- оздоровительной и

спортивно – массовой работы

**Здоровье человека и окружающая среда**

Одинокая живая пылинка – это наша планета Земля. Земля – одуванчик. Жизнь человека – единственного разумного живого существа – не вечна. Каждый человек неизбежно умрет: один – раньше, другой – позже. Сроки жизни для человека неопределенны. Но всякая ранняя смерть – трагедия. Чтобы продлить долгую и счастливую жизнь, нужно научиться ценить и беречь природу, как ничем незаменимую среду жизни и колыбель человечества.

Древнегреческий философ Фалес Милетский писал, что тот счастлив, кто здоров телом, восприимчив душой и податлив на воспитание. [2]

В Уставе Всемирной организации здравоохранения говорится о высшем уровне здоровья, как об одном из основных прав человека. Не менее важно право человека на информацию о тех факторах, которые определяют здоровье человека или являются факторами риска, то есть их воздействие может привести к развитию болезни. [4]

Одним из важнейших приобретенных по наследству свойств здорового организма является постоянство внутренней среды. Это понятие ввел французский ученый Клод Бернар (1813 - 1878), считавший постоянство внутренней среды условием свободной и независимой жизни человека. Внутренняя среда образовалась в процессе эволюции. Она определяется в первую очередь составом и свойствами крови и лимфы. [4]

Постоянство внутренней среды – замечательное свойство организма, которое в какой-то мере освободило его от физических и химических влияний внешней среды. Однако это постоянство – оно называется гомеостазом – имеет свои границы, определяемые наследственностью. А потому, наследственность является одним из важнейших факторов здоровья. [4]

Организм человека приспособлен к определенному качеству физических показателей (температура, влажность, атмосферное давление). Химических показателей (состав воздуха, воды, пищи). Биологических (разнообразные живые существа) показателей окружающей среды. [2]

Если человек длительно находится в условиях, значительно отличающихся от тех, к которым он приспособлен, нарушается постоянство внутренней среды организма, что может повлиять на здоровье и нормальную жизнь.

В наш век человек, как и все живые организмы, подвержен внешним воздействиям, которые приводят к изменениям наследственных свойств. Эти изменения называются мутационными (мутациями). [3] Особенно возросло количество мутаций за последнее время. Отклонения от определенных, привычных свойств окружающей среды можно отнести к факторам риска заболевания (*смотри приложение*). Итак, данные, приведенные в таблице, свидетельствуют о том, что заболеваемость и смертность связаны, прежде всего, с условиями среды и образом жизни людей.

Каждый из нас имеет право знать обо всех экологических изменениях, происходящих и в местности, где он живет, и во всей стране. Мы должны знать все о пище, которую употребляем, о состоянии воды, которую пьем, а медики обязаны объяснить опасность жизни в зонах, зараженных радиацией. Человек должен осознавать грозящую ему опасность и соответственно действовать. [3]

Для человека окружающей внешней средой является не только природа, но и общество. Поэтому социальные условия также влияют на состояние организма и его здоровье. Условия жизни и трудовой деятельности, а также характер и привычки человека формируют образ жизни каждого из нас. [2] Образ жизни – культура питания, движения, профессия, использование свободного времени, творчество – влияет на духовное и физическое здоровье, укрепляя или разрушая его, продлевая или укорачивая жизнь. Для растущего и формирующегося организма школьников особое значение имеет соблюдение режима дня (правильный распорядок учебного труда и отдыха, полноценный сон, достаточное пребывание на свежем воздухе). Итак, правильный образ жизни является фактором здоровья, а нездоровый – фактором риска.

Морально ответственный человек понимает необходимость следования нормам и правилам, запретам и предписаниям. Сознательное и ответственное отношение к здоровью должно стать нормой жизни и поведения каждого из нас. Улучшить и повысить свое здоровье можно, составив определенный график работы над собой. Не все могут сразу кардинально взяться за улучшение здоровья. В таком случае приступить к осуществлению программы можно постепенно, например, начать с утренней гимнастики, а потом дополнить ее бегом трусцой. Затем мы можем заняться борьбой с лишним весом. Достигать цели следует не экстраординарными мерами (полным голоданием или изнуряющими сидениями в парилке), а опять же постепенными уменьшениями в рационе углеводов, жиров, исключением алкоголя. Не позволять употребления спиртного молодежи, не украшать стол бутылками, отказываться от выпивки.

Наше здоровье в наших собственных руках. Мы должны понять, что выжить в современном мире по силам только здоровым людям, поэтому надо беречь самое ценное, что у нас есть.

# Список литературы

1. http://studentmedic.ru/referats.php?view=467

2. «Здоровье человека и окружающая среда» // Величковский Б.Т. – Москва, Новая школа, 1997

3. «Основы экологии» // Банников А.Г. – Москва, Колос, 1996

4. «Сколько жить тебе человек?» // Владиславский В. – Челябинск, Южно-Уральск, кн. изд., 1996

Приложение

Группировка факторов риска по их удельному весу для здоровья

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Факторы, влияющие на здоровье | Значение для здоровья в % | Группы факторов риска |
| Образ жизни, условия труда проживания, привычки | 49-53 | Курение, употребление алкоголя, неправильное питание, вредные условия труда, стрессовые ситуации, адинамия, гиподинамия, плохие материально-бытовые условия, употребление наркотиков, непрочность семей, высокий уровень урбанизации |
| Генетика, биология человека | 18-22 | Предрасположенность к наследственным болезням |
| Внешняя среда, природно-климатические условия | 17-20 | Загрязнение воздуха, воды, почвы, резкая смена атмосферных явлений, повышенные космические, магнитные и другие явления излучения |
| Здравоохранение | 8-10 | Неэффективность профилактических мероприятий, низкое качество медицинской помощи, несвоевременность ее оказания |