

**Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Саратовской области
«САРАТОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ СТРОИТЕЛЬСТВО
МОСТОВ И ГИДРОТЕХНИЧЕСКИХ
СООРУЖЕНИЙ»**

Факультет земельно-имущественных отношений

Дисциплина физическая культура

РЕФЕРАТ

на тему:

«Влияние экологических факторов на ЗОЖ»

Студента группы 13 30

Барышева Александра

ГАПОУ СО «СКСМГС»

По состоянию здоровья населения Россия находится на одном из последних мест в мире. Ни одна страна в мирное время не знала столь значительных изменений демографической ситуации, как это происходит сейчас в России. Естественная убыль - смертность превышает рождаемость почти на 1 млн. человек ежегодно. Катастрофическим стал показатель продолжительности человеческой жизни, который за последние 10 лет уменьшился с 70 до 64 лет, причем у мужчин средний предел жизни составил 59 лет. Эти и другие данные показывают, что Россия вошла в состояние депопуляции, грозящее национальной катастрофой на фоне падения благосостояния значительной части населения и снижения затрат на здравоохранение. Если положение не изменится, к 2050 году население России уменьшится вдвое. «Народ здоров, если здорово общество», - так, по выражению академика Н.А. Амосова, подчеркивается важность главного для созидания - здоровья человека. Здоровье человека, в первую очередь, зависит от факторов, определяющих его здоровье. Первостепенным вопросом здоровья является здоровый образ жизни, который занимает около 50-55% удельного веса всех факторов, обуславливающих здоровье населения. Влияние экологических факторов на здоровье человека оценивается примерно в 20-25% всех воздействий, загрязнение окружающей среды, по оценкам ВОЗ, обуславливает до 30% заболеваний населения планеты, 20% составляют биологические (наследственные) факторы и на долю недостатков и дефектов здравоохранения отводится 10%. В настоящее время, когда медицина победила многие эпидемические инфекционные заболевания, а оспа практически ликвидирована на всем земном шаре, роль здравоохранения в предотвращении заболеваний современного человека несколько снизилась.

Профилактика же заболеваний зависит от многих причин, начиная с социально-экономической политики государства и заканчивая собственным поведением человека. На здоровье и продолжительность жизни оказывают влияние индивидуальные приспособительные реакции каждого члена общества с его социальными и биологическими функциями в определенных условиях конкретного региона. Знание всех факторов, влияющих на состояние здоровья человека, и составляет основу науки о здоровье - валеологии. Новая интегративная дисциплина «валеология» возникла в конце XX века на фоне дегенерирующих процессов в обществе. В данной работе рассмотрим влияние экологических факторов на здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни --это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Представители философско-социологического направления рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом, хотя само понятие «здорового образа жизни» однозначно пока ещё не определено. По оценкам специалистов, здоровье людей зависит на 50-55 % именно от образа жизни, на 20 % -- от окружающей среды, на 18-20 % -- от генетической предрасположенности, и лишь на 8-10 % -- от здравоохранения.

В психолого-педагогическом направлении здоровый образ жизни рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения (например, медико-биологическая), однако резкой грани между

ними нет, так как они нацелены на решение одной проблемы -- укрепление здоровья индивидуума

Занятия физкультурой -- одна из основных составляющих здорового образа жизни

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функции , для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья

На протяжении миллионов лет человек приспособивался к земным условиям существования, оказывающим влияние на организм. Такие влияния охватывают энергетические воздействия (включая физические поля), определенные характеристики атмосферы, водной среды, ландшафт местности и характер ее биосистем, сбалансированность и стабильность климатических и пейзажных условий, энергетические воздействия, ритм природных явлений и др. Влияние указанных факторов на деятельность живого существа была убедительно показана около 100 лет назад А.Л. Чижевским, обратившим внимание на энергетические явления, связанные с Солнцем. Ему удалось показать, что распространенность многих заболеваний (в частности -- сердечно-сосудистых) тесно связана с 14-летним

периодом колебаний солнечной активности. Сейчас уже доказано, что и фазы Луны оказывают заметное влияние на состояние человека, например на его психику, свертывание крови, самочувствие и т.д.

Зависимость человека от периодичности солнечной и лунной активности закрепились в определенном чередовании состояния его здоровья и самочувствия в виде определенных биоритмов. Зная закономерности их изменений (а они имеют, как считают многие специалисты, свою периодичность для физического, психического и даже интеллектуального состояния каждого человека), можно заранее рассчитать и возможные сроки риска для своего здоровья, и периоды, наиболее благоприятные для осуществления определенных замыслов.

Природные закономерности, которые пока еще во многом составляют тайну для человеческого познания, вызывают определенные и порой весьма значительные изменения условий, в которых находится человек. Одним из них является атмосферное давление, заметные колебания которой) ведут не только к изменениям погоды, сказывающимся на состоянии человека, но могут непосредственно вызывать нарушения его здоровья. Например, при повышенном атмосферном давлении хуже себя чувствуют люди с высоким артериальным давлением, а при пониженном -- с низким.

Зависимость от природных факторов и их непредсказуемость предопределили стремление человека сделать себя более защищенным, независимым от превратностей природы, для чего он создавал и изобретал все новые, облегчающие его жизнь, все более благоприятные условия существования и совершенные орудия производства. Это обеспечило ему

комфортные для поддержания жизнедеятельности условия (одежду, жилище, мебель и др.) и позволяло получать изделия и продукты при меньших затратах мышечного труда. При этом запросы человека постоянно росли, что требовало расширения и интенсификации производства. В обеспечении последнего человек во все большей мере использовал природные материалы и источники энергообеспечения. Взаимоотношения человека с природой по мере развития цивилизации все больше менялись от приспособления человека к условиям существования, свойственного практически всему процессу эволюции, к изменению самих этих условий. При этом влияние человека на природу осуществлялось (и продолжает осуществляться) по нескольким направлениям:

1. Человеку нужны и он берет у природы для своих нужд имеющиеся у нее богатства (лес, нефть, металл, уголь, глина и др.).
2. Чтобы обезопасить себя от капризов природы, человек преобразует саму естественную среду: строит каналы и водохранилища, высаживает лесные защитные полосы, устанавливает плотины и даже пытается повернуть реки вспять.
3. Развивая экономику, человек вносит в природную среду многие вещества как целенаправленно (например, пестициды и инсектициды, минеральные удобрения и т.д.), так и в виде побочных продуктов производства (в виде отходов производства, выбросов в атмосферу продуктов производства предприятий, автомобильного транспорта и др.).

Руководствуясь такими принципами, человек, с одной стороны, имеет возможность получать желаемый результат при меньших

затратах своей энергии, но с другой, как предупреждал еще в XIX веке Ф. Энгельс, в конечном итоге это ведет к непоправимым последствиям нарушения той природной среды, которая сформировала самого человека.

Увеличение выбросов от технологических процессов привело к появлению в атмосферном воздухе до 350 различных канцерогенов, среди которых каждый шестой обладает особенно выраженными патогенными свойствами. Следует отметить, что в нашей стране с ее несметными природными ресурсами минералов, источников сырья и энергии технологические процессы их освоения и переработки идут экстенсивным, крайне малоэффективным путем, чреватый низким к.п.д. извлечения полезных продуктов и как результат -- большим объемом отходов.

Отчетливые воздействия измененной среды обитания на здоровье человека привели к появлению новой науки -- э к о л о г и и. Одним из важнейших ее направлений является экологическое образование, имеющее задачи:

- Воспитание осознания того, что человек является частью природы, и механизмы его жизнедеятельности подчиняются ее законам.
- Обучение бережному отношению к природе.
- Овладение приемами и методами поведения в изменившейся экологической обстановке.

Таким образом, не вызывает сомнения все возрастающая роль изменений окружающей человека среды на его здоровье. Выход можно искать в разработке долговременных государственных

социально-экономических программ, в повышении культуры и валеологической грамотности населения, в воспитании у человека чувства ответственности за свое здоровье и за здоровье других людей, за ближайšie и отдаленные последствия нерационального использования природных ресурсов для живущих и последующих поколений.

Состояние среды и уровень заболеваемости

С экологической точки зрения болезнь можно рассматривать как недостаточную адаптацию организма к среде, отрицательную реакцию на ее неблагоприятные воздействия. По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье - это не просто отсутствие болезни, а состояние полного физического, психологического и социального благополучия.

Имеются данные, что состояние здоровья людей на 50-52% зависит от образа жизни, на 20-25% - от генетических факторов, на 18-20% - от состояния окружающей среды и только на 7-12% - от уровня здравоохранения. С антропогенными факторами связывают появление совершенно новых техногенных болезней.

Среди факторов, отрицательно влияющих на здоровье людей, одно из первых мест занимают, пожалуй, различного вида загрязнения. Человеком введено в биосферу только несвойственных ей веществ более 4 млн. Кроме этого, ежегодно в среду поступает еще около тысячи новых веществ. Многие из них являются ксенобиотиками, т. е. чуждыми для человека и других организмов. Увеличение заболеваемости обуславливается также различными трансформациями природной среды, вплоть до ее полного разрушения и превращения в чисто техногенные ландшафты, промышленные

комплексы, однотипные поселения и другие образования, объединяемые обычно понятием «третья природа». Возрастает значимость для здоровья социальных и экономических условий. Становится очевидным, что можно иметь идеальную в природном и физико-химическом плане среду и в то же время высокую заболеваемость и смертность, обусловливаемую неблагоприятной социально-экономической ситуацией. Последняя действует прежде всего через психологическое состояние, стрессовые явления

Сильными факторами, влияющими на общую заболеваемость детей, признается окись углерода и шум. Имеются сведения, что при увеличении содержания CO с 6,5 до 12 ПКД уровень заболеваемости детей увеличивается в 2 раза, а при увеличении территорий с акустическим дискомфортом с 8 до 20% - в 1,4 раза.

Вещества и факторы, вызывающие различные группы заболеваний

Факторы вызывающие мутации на генном уровне В естественных условиях мутация появляется под влиянием факторов внешней и внутренней среды и обозначается термином «естественные (или спонтанные) мутации». Причиной генных, или так называемых точечных, мутаций является замена одного азотистого основания в молекуле Д.Н.К. на другое, потеря, вставка, или перестановка азотистых оснований в молекуле Д.Н.К. Отсюда следует - ген мутирующий у человека могут развиваться патологические состояния, патогенез которого различен. На факторы вызывающие мутации на генном уровне оказало соответствующее влияние окружающей среды (подагру, некоторые формы сахарного диабета). Подобные заболевания

чаще проявляются при постоянном воздействии неблагоприятных или вредных факторов окружающей среды (нарушение режима питания и др.). Мутация гена может повлечь за собой нарушение синтеза белков, выполняющих пластические функции. Вероятная причина таких заболеваний синдром Элерса - Данлоса. В стадии изучения находится заболевание, в основе которых лежит недостаточность механизмов восстановления измененной молекулы Д.Н.К. Генная мутация может привести к развитию иммунодефицитных болезней (аплазия вилочковой железы в сочетании агаммаглобулинемией). Причиной аномальной структуры гемоглобина является замена в молекуле остатка глутаминовой кислоты на остаток валина. Известен ряд мутаций генов, контролирующих синтез факторов свертывания крови. Генные мутации могут быть причиной нарушения транспорта различных соединений через клеточные мембраны. Они связаны с нарушением функций мембранных механизмов и с дефектами в некоторых системах. Если мутация на генном уровне возникает при действии различных физических, химических, биологических факторов, то это называют мутагенезом. Основой мутации являются первичные повреждения в молекуле Д.Н.К.

Содержание понятия "информационно-психологическая безопасность" в общем виде можно обозначить как состояние защищенности индивидуальной, групповой и общественной психологии и, соответственно, социальных субъектов различных уровней общности, масштаба, системно-структурной и функциональной организации от воздействия информационных факторов, вызывающих дисфункциональные социальные процессы. Иными словами, речь идет о таких социальных

процессах, которые затрудняют или препятствуют оптимальному функционированию государственных и социальных институтов российского общества и человека как полноправного и свободного гражданина. В практике использования информационно-коммуникативных ситуаций в целях изменения психологических характеристик, состояний и поведения людей реализуется специфический смешанный тип внушающего и убеждающего воздействия, в котором в едином коммуникационном акте внушение и убеждение выступают как взаимосвязанные и взаимодополняющие элементы его структуры и зачастую, по своей сути, представляют скрытое психологическое принуждение.

Профилактика экологически здорового образа жизни

Многосторонняя зависимость здоровья каждого человека, в том числе детей дошкольного возраста, семьи, коллектива и общества в целом от воздействия окружающей среды, питания, труда, быта, отдыха, уровня развития физической и духовной культуры людей свидетельствуют о необходимости обеспечения государством социально-экономических условий, способствующих не только предотвращению заболеваний, но информированию, укреплению, профилактике и наращиванию здоровья населения.

Для большинства людей вести здоровый образ жизни значит просто отказаться от вредных привычек, регулярно заниматься спортом и правильно питаться. На самом деле, здоровый образ жизни -- это более глубокое понятие, это стиль жизни и мышления. Именно мысли человека составляют основу здорового образа жизни.

Сегодня, если человек хочет быть здоровым, недостаточно только правильно питаться, регулярно давать себе физические нагрузки, нужно еще и развивать в себе экологическое мышление. Если Вы хотите, чтобы Ваши дети, внуки, были здоровыми, стоит об этом задуматься уже сейчас. Дело в том, что загрязнённая окружающая среда, которая является одной из причин подрыва здоровья людей, -- дело рук самих людей. Мы покупаем много ненужных товаров, а потом благополучно выкидываем их в мусорку, совершенно не задумываясь, какой вред мы наносим тем самым окружающей среде. Мы тратим большое количество электроэнергии, включая всевозможные приборы в доме: свет в комнате, компьютер, телевизор, настольную лампу... а да, ещё забыли выключить свет в ванне?

Таких примеров можно привести огромное количество. И мы должны усвоить, что каждый человек должен вести такой образ жизни, который позволит сохранить природу не только для себя, но и для последующих поколений. Поэтому в современном мире на сегодняшний момент актуально новое понятие здорового образа жизни -- здоровый образ жизни с экологическим прицелом.

Экологический образ жизни подразумевает ведение жизнедеятельности, нацеленной на сохранение природы, в противовес ее разрушению путем полнейшего истощения природных запасов и загрязнения среды обитания, что в наше время наблюдается почти повсеместно. Человек бездумно потребляет природные ресурсы (землю, воду, полезные ископаемые), вырубает деревья, загрязняет реки, моря и океаны, оставляя после себя лишь горы мусора, которые к тому

же очень сложно переработать, не нанеся вреда окружающей среде, в которой мы, кстати, и живём.

Развитие человеческой цивилизации в теперешнем виде ведет к разрушению планеты -- нашего единственного дома в этой вселенной. Вот почему каждый из нас должен задумываться о своем вкладе в дело сохранения природы и предпринимать определенные действия в этом направлении. Иначе получается, что мы хотим быть здоровыми, но сами являемся причиной нашего нездоровья.

Таких примеров можно привести огромное количество. И мы должны усвоить, что каждый человек должен вести такой образ жизни, который позволит сохранить природу не только для себя, но и для последующих поколений. Поэтому в современном мире на сегодняшний момент актуально новое понятие здорового образа жизни -- здоровый образ жизни с экологическим прицелом.

Иначе получается, что мы хотим быть здоровыми, но сами являемся причиной нашего нездоровья.