

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение - детский сад № 21 «Искорка» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому и социально-личностному развитию детей.

## *Родительский клуб*

### *Воздействие окружающей среды на здоровье и физическое развитие ребенка*



Все процессы на земле взаимосвязаны. Человечество – лишь незначительная часть биосферы. Разум выделил человека из животного мира и дал ему огромное могущество. Человек на протяжении веков стремился не приспособиться к природной среде, а сделать ее удобной для своей жизни. Теперь мы понимаем, что любая деятельность человека оказывает влияние на окружающую среду, а ухудшение состояния биосферы опасно для всех живых существ, в том числе и для нас, а в особенности для детей. Всестороннее изучение человека, привели к пониманию, что здоровье - это не только отсутствие болезней, но и физическое, психическое и социальное благополучие человека. Здоровье - это капитал, данный нам не только природой от рождения, но и теми условиями, в которых мы живем.

г. Бердск 2011 год

Подготовила: руководитель  
по физическому воспитанию  
Мосина И.Н

# Химические загрязнения среды и здоровье ребенка.

В настоящее время хозяйственная деятельность человека все чаще становится основным источником загрязнения биосферы.

В природную среду во все больших количествах попадают газообразные, жидкие и твердые отходы производств. Различные химические вещества, находящиеся в отходах, попадая в почву, воздух или воду, переходят по экологическим звеньям из одной цепи в другую, попадая в конце концов в организм человека.



Огромный вред здоровью человека наносит курение. Курильщик не только сам вдыхает вредные вещества, но и загрязняет атмосферу, подвергает опасности своих детей. Установлено, что дети, находящиеся в одном помещении с курильщиком, вдыхают даже больше вредных веществ, чем сам родитель.



А Вы подумали о ребенке



# *Биологические загрязнения и болезни человека*

Кроме химических загрязнителей, в природной среде встречаются и биологические, вызывающие у человека различные заболевания. Это болезнетворные микроорганизмы, вирусы. Они могут находиться в атмосфере, воде, почве, в теле других живых организмов, в том числе и в самом человеке.



Часто источником инфекции является почва. В организм человека микробы могут попасть при повреждении кожных покровов, с немытыми продуктами питания, при нарушении правил гигиены.



## *Влияние звуков на человека*

Человек всегда жил в мире звуков и шума. Для всех живых организмов, в том числе и ребенка, звук является одним из воздействий окружающей среды. В природе громкие звуки редки, тихий шелест листвы, журчание ручья, птичьи голоса, легкий плеск воды и шум прибоя всегда приятны ребенку. Они успокаивают его, снимают стрессы. Но естественные звучания голосов Природы становятся все более редкими, исчезают совсем или заглушаются промышленными транспортными и другими шумами.



Длительный шум неблагоприятно влияет на орган слуха, понижая чувствительность к звуку. Он приводит к расстройству деятельности сердца, печени, к истощению и перенапряжению нервных клеток. Ослабленные клетки нервной системы не могут достаточно четко координировать работу различных систем организма. Отсюда возникают нарушения их деятельности. В настоящее время ученые во многих странах мира ведут различные исследования с целью выяснения влияния шума на здоровье ребенка. Очень шумная современная музыка также притупляет слух, вызывает нервные заболевания. В настоящее время врачи говорят о шумовой болезни, развивающейся в результате воздействия шума с преимущественным поражением слуха и нервной системы.



# *Погода и самочувствие ребенка*



Несколько десятков лет назад практически никому и в голову не приходило связывать свою работоспособность, эмоциональное состояние ребенка и самочувствие с активностью Солнца, с фазами Луны, с магнитными бурями и другими космическими явлениями.

Климат также оказывает серьезное воздействие на самочувствие человека, воздействуя на него через погодные факторы. Хорошо известно, что возле быстро текущей воды воздух освежает и бодрит. В нем много отрицательных ионов. По этой же причине нам представляется чистым и освежающим воздух после грозы. Наоборот, воздух в тесных помещениях с обилием разного рода электромагнитных приборов насыщен положительными ионами. Даже сравнительно непродолжительное нахождение в таком помещении приводит к заторможенности, сонливости, головокружениям и головным болям. Аналогичная картина наблюдается в ветреную погоду, в пыльные и влажные дни. Специалисты в области экологической медицины считают, что отрицательные ионы положительно влияют на здоровье, а положительные - негативно.





## *Питание и здоровье ребенка*

Каждый из нас знает, что пища необходима для нормальной жизнедеятельности организма. В течение всей жизни в организме человека непрерывно совершается обмен веществ и энергии. Источником необходимых организму строительных материалов и энергии являются питательные вещества, поступающие из внешней среды в основном с пищей. Если пища не поступает в организм, человек чувствует голод. Но голод, к сожалению, не подскажет, какие питательные вещества и в каком количестве необходимы. Мы часто употребляем в пищу то, что вкусно, что можно быстро приготовить, и не очень задумываемся о полезности употребляемых продуктов. Врачи утверждают, что полноценное рациональное питание – важное условие сохранения здоровья, а для детей еще и необходимое условие роста и развития. Для нормального роста и развития ребенку необходимы белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли в нужном ему количестве.



Регулярное переедание, потребление избыточного количества углеводов и жиров - причина развития таких болезней, как ожирение и сахарный диабет. Они вызывают поражение сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и других систем, резко понижают устойчивость к заболеваниям, сокращающая продолжительность жизни в среднем на 8-10 лет.





В продуктах многие биологически активные вещества обнаруживаются в равных, а иногда и в более высоких концентрациях, чем в применяемых лекарственных средствах. Вот почему с древнейших времен многие продукты, в первую очередь овощи, фрукты, семена, зелень, применяют при лечении различных болезней. Многие продукты питания оказывают бактерицидные действия, подавляя рост и развитие различных микроорганизмов. Так, яблочный сок задерживает развитие стафилококка, сок граната подавляет рост сальмонелл, сок клюквы активен в отношении различных кишечных, гнилостных и других микроорганизмов. Всем известны анти микробные свойства лука, чеснока и других продуктов. К сожалению, весь этот богатый лечебный арсенал не часто используется на практике.

## *Ландшафт как фактор здоровья*

Человек всегда стремится в лес, в горы, на берег моря, реки или озера. Здесь он чувствует прилив сил, бодрости. Недаром говорят, что лучше всего отдыхать на лоне природы. Санатории, дома отдыха строятся в самых красивых уголках. Это не случайность. Оказывается, что окружающий ландшафт может оказывать различное воздействие на эмоциональное состояние. Созерцание красот природы стимулирует жизненный тонус и успокаивает нервную систему.

Современный город следует рассматривать как экосистему, в которой созданы наиболее благоприятные условия для жизни человека. Следовательно, это не только удобные жилища, транспорт, разнообразная сфера услуг. Это благоприятная для жизни и здоровья среда обитания; чистый воздух и зеленый городской ландшафт. Не случайно, экологи считают, что в современном городе человек должен быть не оторван от природы, а как бы растворен в ней. Поэтому общая площадь зеленых насаждений в городах должна занимать больше половины его территории



## *Забота об окружающей среде.*



Проблема экологии должно волновать каждого, и наше потомство не будет так подвержено негативным факторам окружающей среды, как в настоящее время. Однако, мы до сих пор не осознаем важности и глобальности той проблемы, которая стоит перед человечеством относительно защиты экологии.



Во всем мире люди стремятся к максимальному уменьшению загрязнения окружающей среды, также и в Российской Федерации принят уголовный кодекс, одна из глав которого посвящена установлению наказания за экологические преступления. Но, конечно, не все пути к преодолению данной проблемы решены и нам стоит самостоятельно заботиться об окружающей среде и поддерживать тот природный баланс, в котором человек способен нормально существовать.

