

Секция «Мои первые шаги в экологию»

# Влияние экологии на здоровье человека

Автор:

**Табулович Алиса Денисовна**

МАОУ «СОШ № 148 г. Челябинска» класс 3В

Научный руководитель:

Пименова Елена Борисовна,

учитель биологии МАОУ «СОШ № 148 г. Челябинска»

# Введение:

- В наш технологический век человеческому организму приходится справляться с немалым количеством стрессов. Самый очевидный фактор такого стресса – это физическое загрязнение окружающей среды, ухудшение экологии.
- Как следствие – человеческий организм также, будучи продуктом окружающей среды, страдает от загрязнений экологии. До определенного момента тело человека справляется с вредными факторами, но когда их становится слишком много, может наступить болезнь.





# Как же уменьшить вред, наносимый экологией здоровью человека?

- **Моя презентация** посвящена мерам предотвращения болезней, связанных с загрязнением окружающей среды. Вам нужно задуматься о них, особенно если вы живете в городе.

# Экология помещения и здоровье:

- **Источники загрязнения:** Дешёвая мебель из отходов производства, шкафы из ДСП, мебель из полимерных материалов, некоторые строительные и отделочные материалы, токсичные чистящие средства.
- **Механизм загрязнения:** В процессе старения полимерных материалов выделяются вредные летучие химические соединения. Они обладают мутагенной и аллергенной активностью. Многие чистящие средства, например, стиральные порошки содержат фосфатные соединения
- **Воздействие на здоровье человека:** Химические вещества, если вы подвергаетесь их воздействию изо дня в день, имеют тенденцию накапливаться в вашем организме. Болезни, которые могут при этом вызываться – астма, аллергия, нарушения нервной системы, онкология.



- 
- **Как бороться:** Создайте себе экологическое пространство для проживания.
  - Внимательно относитесь к подбору отделочных и строительных материалов при ремонте вашего жилища. Сейчас по каждому из этих материалов можно найти подробную информацию – как о составе, так и о способе производства. Не ленитесь внимательно изучить эти сведения! Ведь в окружении этих материалов вам предстоит жить несколько лет.
  - Точно также внимательно относитесь к подбору мебели. При поиске бюджетных предметов интерьера все равно отдавайте предпочтение произведенным из экологически чистых материалов лучше мебель будет смотреться менее броско и эффектно, зато не окажет дурной. Путь службы вашему здоровью.
  - Что касается выбора чистящих средств – внимательно читайте состав. Исключите порошки, содержащие фосфаты. Постарайтесь из месяца в месяц менять марки чистящих средств – таким образом вы сможете подстраховаться от накопления в организме вредных химических соединений.
  - А лучше внимательно изучите возможности для натурального очищения вашего жилища и ваших вещей. Например, многое можно отчистить при помощи соды и обычного мыла. Старайтесь минимизировать влияние химикатов на ваше здоровье. Улучшая экологию вашего дома, вы улучшаете свое здоровье и здоровье ваших близких.

# Влияние загрязненного воздуха на здоровье человека:

- **Источники загрязнения:** Автомобили, химические производства, теплоэлектростанции.
- **Механизм загрязнения:** Автомобили выбрасывают в воздух довольно много токсичных веществ, в том числе оксид углерода и летучие соединения тяжелых металлов. Различные производства также насыщают воздух окружающей их местности различными опасными веществами.
- **Воздействие на здоровье человека:** Тяжелые металлы накапливаются в организме человека, вызывая болезни органов дыхания, кровообращения и нервной системы.



**Как бороться:** Если вы живете в крупном городе, постарайтесь больше выбираться за город, гулять на свежем воздухе. Если возможно – выберите для проживания районы с удовлетворительной экологией – недалеко от лесопарков, подальше от центра города или промышленных предприятий. В квартире установите кондиционер с фильтрацией воздуха, но обязательно в сочетании с ионизатором.



# Чистота воды и ваше здоровье:

- ❑ **Источники загрязнения:** Выбросы промышленных предприятий, утечки канализации, недостаточность очищения при таянии снега, недобросовестность производителей бутилированной воды.
- ❑ **Механизм загрязнения:** Вода заражается молниеносно при воздействии внешних факторов. Она способна растворить и содержать в себе соли тяжелых металлов, радиоактивные вещества. При ненадлежащем уходе в воде также размножается органика, которая губительна для здоровья человека – сине-зеленые водоросли и болезнетворные микроорганизмы.
- ❑ **Воздействие на здоровье человека:** Некачественная вода способна в течение довольно короткого времени полностью подорвать иммунитет человека и даже вызвать генные мутации и даже вызвать заболевания всех систем человека.



- **Как бороться:** Водопроводную воду необходимо подвергать фильтрации. Причем, фильтр нужно купить не первый попавшийся, а внимательно изучить документацию.
- При употреблении бутилированной воды вам следует помнить – большинство производителей очищают воду лишь от вредоносных микроорганизмов, а химический состав такой воды по-прежнему близок к водопроводной. Советуем вам озаботиться анализом такой воды, чтобы выбрать марку, наиболее пригодную для питья.



# Экологичность вашей пищи:

- ❑ **Источники загрязнения:** Химические консерванты, пищевые добавки, красители, синтетические удобрения и ядохимикаты.
- ❑ **Механизм загрязнения:** Овощи и фрукты в процессе выращивания могут обрабатывать химическими веществами с различными целями. Беда только в том, что эти вещества накапливаются в самих овощах и фруктах, и такая полезная изначально для человека растительная пища становится ядом. В процессе производства полуфабрикатов, консервов – используются разнообразные пищевые добавки, большинство из которых при систематическом употреблении несут огромный вред здоровью человека.
- ❑ **Воздействие на здоровье человека:** Чего только нет в современных продуктах – это пестициды и нитраты, гербициды и нитраты. Не говоря уже о различных красителях и ароматизаторах. Помимо обычных отравлений, вызванных переизбытком чужеродных веществ в продуктах, подобная “химия” грозит человеку гепатитом, дисбактериозом, аллергией и онкологией. Консерванты уничтожают полезные бактерии кишечника, а большинство пищевых добавок не усваиваются, а откладываются в печени, вызывая со временем нездоровый желтый цвет лица и заболевания желудочно-кишечного тракта.



- ❑ **Как бороться:** Старайтесь свести к минимуму потребление продуктов длительного хранения – это касается напитков, супов, колбас, соусов, сыров. Помните – чем дольше хранится продукт, тем больше в нем веществ, противоестественных для вашего организма.
- ❑ Старайтесь также не употреблять магазинных консервов (занимайтесь домашним консервированием, предварительно изучив, как это сделать наиболее натурально и экологично). Что касается овощей и фруктов – совет покупать их только у проверенных продавцов довольно тяжело соблюсти, но мы желаем вам найти именно такого, надежного человека.
- ❑ Если у вас есть дачный участок, постарайтесь обеспечить себя и свою семью продуктами самостоятельно.



# Заключение:

- Тема показалась мне очень важной, поскольку проблема экологии очень волнует все человечество. В погоне за комфортом современный человек сильно усугубляет состояние экологии, делая наш дом практически непригодным для жизни. И очень хочется верить, что наше потомство не будет так подвержено негативным факторам окружающей среды, как сегодня. Однако, мы до сих пор не осознаем важности и глобальности той проблемы, которая стоит перед человечеством относительно защиты экологии.