

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Здоровье и окружающая среда»

- **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** - это сложный многогранный феномен. По определению Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), здоровье - это такое состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие.
- Современное понимание определения здоровья допускает условное выделение следующих его компонентов: физическое здоровье, психическое здоровье, социальное здоровье. Последние два компонента близки между собой и с таким понятием, как душевное здоровье. Душевное здоровье - это характеристика человека, которая определяет его способность справляться со сложными (главным образом, неблагоприятными) обстоятельствами своей жизни, сохраняя оптимальный эмоциональный фон, адекватность поведения, творческое долголетие.
- Понятие «здоровый» является условным. Любые показатели здоровья значительно колеблются в зависимости от пола, возраста, функционального состояния, образа жизни и других факторов, поэтому самочувствие человека может изменяться не только с возрастом, но даже в течение одних суток. Обобщая мнения специалистов относительно феномена здоровья, можно сделать следующие выводы.
- Абсолютное здоровье - это идеал. В абсолютном смысле здоровья не существует.
- Каждый человек здоров условно. Ни один человек не бывает вполне здоровым на протяжении всей жизни. Каждый может быть здоров в определенных условиях (климат, пища, труд). Есть подходящие (нормальные) и неподходящие (ненормальные, вредные) условия для конкретного человека. Условия, нормальные для одного, могут быть ненормальными для другого.

- С точки зрения социальной медицины можно определить три уровня оценки здоровья:
 - здоровье отдельного человека (индивидуума);
 - здоровье малых социальных, этнических групп (семейное или групповое здоровье);
 - здоровье всего населения (популяционное здоровье), проживающего в городе, в селе, на определенной территории.
- 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 - 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. Известный хирург, пропагандист здорового образа жизни Н.А. Амосов писал: «Народ здоров, если здорово общество».
- 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. Особое внимание обратим на образ жизни человека и влияющие на него экологические факторы.
- ***Здоровый образ жизни человека*** - это его мышление и поведение, которые обеспечивают сохранение и укрепление здоровья. При характеристике здорового образа жизни в нем следует выделить основные позиции, отражающие наиболее благоприятные воздействия (влияния на здоровье):
 - удовлетворенность работой, физический и духовный комфорт;
 - активная жизненная позиция;
 - полноценный отдых;
 - сбалансированное питание;
 - высокая медицинская активность;
 - экономическая и материальная независимость;

- психофизиологическая удовлетворенность;
 - исключение из жизни саморазрушающего поведения (табакокурения, алкоголизма, наркомании и т.д.);
 - регулярная физическая и двигательная активность;
 - соблюдение правил личной гигиены.
- Основу здорового образа жизни составляет выбор способа жизни, сделанный самим человеком. Этот выбор в большой степени определяется воспитанием и образованием человека, начиная с самого раннего возраста, а также самовоспитанием личности (сотвори себя сам!).
 - В XX столетии человечество в полной мере осознало роль внешних факторов в реальном ухудшении состояния среды и здоровья людей. В современных условиях нестабильной социально-экономической обстановки эти негативные тенденции в полной мере проявляются в России. Согласно некоторым прогнозам в течение ближайших 30-40 лет (при сохранении существующих тенденций развития промышленности и сельского хозяйства) состояние здоровья населения России будет зависеть от качества окружающей среды не на 20-25%, а на 50-70%. В связи с этим появилось понятие **экологически опасных факторов**, представляющих такие воздействия окружающей среды, которые оказывают влияние на размножение, жизнеспособность, рост, поведение и адаптацию человека (других организмов) или группы людей.
 - Представим наиболее простую и удобную классификацию основных экологически опасных факторов.
 - **1. Химические экологически опасные факторы:**
 - газообразные загрязнители воздуха;
 - тяжелые металлы;
 - диоксины;
 - нитраты и нитриты;
 - пестициды и другие химикаты;
 - пол и циклические ароматические углеводороды;
 - химические канцерогены и др.

Химическая нагрузка на окружающую среду резко возросла в связи с постоянным увеличением количества отходов всех отраслей промышленности, производством новых продуктов бытовой химии,

косметических средств, удобрений, пищевых добавок, лекарственных препаратов и т.д.

- **2. Физические экологически опасные факторы:**
 - шумовое загрязнение;
 - магнитные поля, радиочастоты, микроволны;
 - световые факторы, ультрафиолетовое излучение;
 - температура и тепловые факторы;
 - радиация и радиоактивное загрязнение и др.
- Увеличение интенсивности воздействия этих факторов связано с развитием новых видов техники, наземного и воздушного транспорта, промышленной и бытовой электроники, атомной энергетики и т.д.
- **3. Биологические экологически опасные факторы.** Их источниками служат живые организмы и продукты их жизнедеятельности:
 - микробиологические факторы;
 - другие живые организмы (биогенные факторы).
- **4. Механические экологически опасные факторы и природные стихийные явления:**
 - твердые бытовые и токсичные отходы;
 - космические загрязнения (метеориты, осколки спутников и т.п.);
 - наводнения;
 - землетрясения и др.
- То, что сохранение и укрепление своего здоровья - это одна из основных задач, должен осознать каждый человек. Помочь в этом нам помогут не только знания о своем организме и окружающей среде, но и активная жизненная позиция. Все что окружает человека, является средой его обитания и может влиять на его здоровье. Любой фактор внешней среды может стать экологически опасным, если его воздействие будет слишком сильным или слишком слабым. Позаботиться о своем здоровье может каждый человек, корректируя свой образ жизни, по возможности, исключая воздействие экологически опасных факторов, своевременно обращаясь к врачу в случае болезни. Социальная среда, которая окружает человека, - мощный фактор воздействия на него. Каждый из нас - частичка этой среды. Улыбка и доброе отношение к людям поднимут ваше

настроение и укрепят здоровье. Сохраняйте и укрепляйте здоровье с детских лет. Сохранение здоровья ребенка - долг его родителей.

Подготовила: Кузнецова М. А.