

26 МАЯ

8 КЛАСС

БИОЛОГИЯ

Окружающая среда и здоровье человека

Французский философ и писатель Мишель Монтень писал: «Здоровье — это капитал, данный человеку природой изначально, потеряв который, трудно вернуть обратно».

Существует много определений понятия здоровья. Например, Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Хорошее состояние здоровья зависит от социального, экологического и духовного развития, а также от здоровой окружающей среды.

Необходимо добавить, что каждый человек должен ответственно относиться к своему здоровью. Поэтому стоит считать справедливым еще одно определение здоровья человека. Здоровье — это образ жизни человека, его индивидуальная система поведения, обеспечивающая физическое, душевное и социальное благополучие в окружающей среде и активное долголетие.

Факторы, влияющие на здоровье человека, ученые разделили на группы. Генетические факторы, или здоровая наследственность составляют примерно 20% от всех факторов. Столько же процентов отводится на медицинское обеспечение, и примерно 60 % здоровья человека определяют природно-социальные и экономические условия существования, образ жизни и состояние среды, в которой живет человек.

Человек с давних пор рассматривает окружающую природную среду как источник ресурсов и редко задумывается о том, что возвращая в природную среду отходы производства, загрязняет ее и создает условия, неблагоприятные для своего существования. К факторам окружающей среды, оказывающим влияние на здоровье человека, относят абиотические, биотические и антропогенные факторы.

Абиотическими факторами называются факторы неживой природы.

К ним относятся солнечный свет, температура, влажность, свойства воды, почвы, воздуха. Влияние их на здоровье человека может быть положительным и отрицательным. К сожалению, состояние окружающей среды постоянно ухудшается и усиливается ее отрицательное влияние на здоровье человека. Непрерывный приток атмосферного кислорода, питьевой воды, пищи абсолютно необходим для существования и биологической деятельности человека. Но если в окружающей среде содержатся вредные для здоровья вещества, то это приводит к возникновению различных заболеваний.

Загрязнение окружающей среды, вызванное деятельностью человека, — это антропогенный фактор. Двуокись серы, вылетающая из труб промышленных предприятий, выхлопные газы автомобилей, сбросы технической воды горнорудных предприятий, вносимые гербициды и минеральные удобрения в почву — все это отражается на здоровье человека, и конечно, губительно влияет на природу. Биотическими факторами, влияющими на здоровье человека, являются живые организмы окружающей среды. Организм человека во многом связан с растениями, грибами, животными, микроорганизмами, бактериями, его сложный организм входит в общий круговорот веществ и подчиняется его законам.

К биотическим факторам, опасно влияющим на здоровье, относят возбудителей многих болезней, которые распространены в природе. Например, возбудитель туляремии может бесконечно долго передаваться от поколения к поколению в популяциях грызунов, а при определенных условиях заразить человека. Именно такой характер имеют природные очаги чумы, желтой лихорадки, малярии, вирусного гепатита, клещевого энцефалита. Переносчиками таких болезней являются москиты, комары, блохи, клещи.

К биотическим факторам также можно отнести отравления, вызванные ядовитыми грибами и растениями.

Нельзя забывать, что человек не только биологический, но и социальный организм. В определенных случаях он приобретает вредные социальные привычки: табакокурение, употреблением алкоголя, прием наркотиков.

Даже самые малые дозы табака и спиртного негативно влияют на здоровье. А употребление наркотических веществ, является губительным фактором для всех органов, и приводит к поражению

всего организма. Поэтому важно понимать, что зависимость от этих веществ приводит не только к возникновению неизлечимых болезней, но и к потере социального статуса.

В социуме человеку иногда приходится преодолевать опасности, угрожающие здоровью и жизни.

Поведение людей в экстремальных ситуациях может быть разным и зависит от индивидуальных особенностей. Если человек ведет себя адаптивно ситуации, знает он использует правильные меры защиты и взаимопомощи, это обеспечит ему сохранение здоровья. Иногда в сложной ситуации поведение и поступки человека носят негативный характер. В этом случае нерациональное поведение является опасным для здоровья.

Многие врачи в наше время рассматривают еще одну опасность для здоровья человека — избыточную информацию, отрицательно воздействующую на психику. Экологи называют это информационным загрязнением среды обитания человека.

Признаки и свойства информационного загрязнения разнообразны. Такое загрязнение имеет невещественную природу, его невозможно потрогать, понюхать, услышать или увидеть всю силу его воздействия на окружающую среду и здоровье. Но оно имеет широкую распространенность и касается всех жителей планеты.

Информационное загрязнение особенно сильно влияет на детей. Молодые люди становятся более информированными, но менее образованными, не способными адекватно оценивать качество получаемых сведений.

Классический постулат «Чем больше информации, тем лучше» в современном мире утратил свое значение. Информация и знания стали разными понятиями. Знания способствуют развитию человека и благоприятно влияют на его психическое и физическое здоровье, лишняя информация нарушает работу головного мозга и снижает мыслительную деятельность.

При возникновении большого количества загрязнений, вероятно развитие болезней. Высокий уровень шума может вызывать головные боли, повышение давления, потерю слуха. Избыточная освещённость приводит к раздражительности, ухудшению зрения, недосыпанию. Оксид углерода и диоксид азота в воздухе крупных городов снижает иммунитет.

Наш окружающий мир — это наш организм, оберегая

окружающую среду — мы оберегаем своё здоровье. Мы обязаны сохранить самую уникальную ценность человека — его здоровье и здоровую природную среду.

Вопросы:

1. От чего зависит здоровье человека?
2. В чем выражается влияние природной и социальной среды на здоровье человека?
3. Дайте характеристику правилам поведения человека в опасных и чрезвычайных ситуациях