

**ДОНЕЦКАЯ НАРОДНАЯ РЕСПУБЛИКА
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА ХАРЦЫЗСК**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ХАРЦЫЗСКАЯ СТАНЦИЯ ЮНЫХ НАТУРАЛИСТОВ»**

**Региональный этап Всероссийского конкурса юных
исследователей окружающей среды имени Б.В. Всесвятского**

**Номинация «Человек и его здоровье»
Тема: «Экология человека и его здоровье»**

Подготовила: Виноградова Евгения,
обучающаяся кружка «Если хочешь быть здоров»,
МБУДО «Харцызская станция юных натуралистов»
Руководитель работы: Гончар Елена Анатольевна,
педагог дополнительного образования,
МБУДО «Харцызская станция юных натуралистов»

Содержание

НАЗВАНИЕ РАЗДЕЛОВ	СТР.
Введение	3
1. Основная часть	5
1.1. Что же такое здоровье и экология человека?	5
1.2. Экологические факторы, влияющие на здоровье человека	6
1.3. Каковы же истинные причины ухудшения здоровья?	6
1.4. Иммунитет	8
1.5. Здоровый образ жизни	10
2. Практическая часть работы	12
2.1. Исследование заболеваний учащихся.	12
2.2. Анкетирование	13
3. Заключение	16
4. Список литературы	18
5. Приложения	19

Введение

В современном мире здоровье человека зависит от множества различных факторов, даже сам человек может влиять на свое здоровье, как положительно, так и отрицательно. Известно, что здоровье человека так же зависит от социально-экономических, психологических, производственно-бытовых, экологических и многих других факторов, т.е. от условий труда, жизни и быта населения. Все эти факторы взаимосвязаны и имеют большое значение для поддержания здоровья населения всей страны и мира в целом.

В соответствии с Конституцией Российской Федерации человек, его права и свободы являются высшей ценностью, каждый имеет право на благоприятную окружающую среду, достоверную информацию о ее состоянии и на возмещение ущерба, причиненного его здоровью или имуществу экологическим правонарушением.

Всестороннее изучение человека и его взаимоотношений с окружающим миром привело к пониманию, что здоровье — это не только отсутствие болезней, но и физическое, психическое и социальное благополучие человека. Здоровье — это капитал, данный не только природой от рождения, но и теми условиями, в которых человек живёт

Значительная часть болезней человека связана с ухудшением экологической обстановки в среде обитания: загрязнениями атмосферы, воды и почвы, недоброкачественными продуктами питания, возрастанием шума. Приспосабливаясь к неблагоприятным экологическим условиям, организм человека испытывает состояние напряжения, утомления.

Целью работы является исследование влияния воздействия факторов окружающей среды на организм человека и на его здоровье, изучение эффективности мер профилактики заболеваний и поддержания иммунитета, а так же исследование подверженности учащихся к различным простудным заболеваниям.

Задачи исследовательской работы:

- Рассмотреть конкретные факторы экологии человека
- Показать связь экологии человека и его здоровья
- Выявить процентное соотношение заболевших учащихся за сентябрь-октябрь 2017
- Подвести итог исходя из полученных данных
- Взять интервью у школьной медсестры
- Провести анкетирование среди учащихся
- Проанализировать результаты анкетирования
- Сделать выводы исходя из проведенного анкетирования
- Подвести итоги исследовательской работы и написать заключение

Актуальность исследовательской работы заключается в сохранении населением планеты своего здоровья, в ведении правильного образа жизни без вреда окружающей среде, а так же укреплению своего иммунитета.

Тема экологии человека и его здоровья актуальна в современном мире. Здоровье человека зависит от множества различных факторов: социально-экономических, психологических, производственно-бытовых, экологических

и других. Все эти факторы взаимосвязаны и имеют большое значение для поддержания здоровья населения.

Методы исследования:

- Теоритический анализ
- Работа с интернет – источниками
- Интервьюирование
- Анкетирование
- Обработка полученных результатов
- Подведение итогов

Основная гипотеза: Существует прямая зависимость между качеством окружающей среды и состоянием здоровья населения, при которой ухудшение экологических показателей приводит к росту заболеваемости и снижению продолжительности жизни.

Уточненная гипотеза: Антропогенное загрязнение воздуха, воды и почвы в городской среде является ключевым фактором, определяющим повышенный риск развития хронических заболеваний дыхательной и сердечно-сосудистой систем у городского населения.

Причинная гипотеза: Существует причинно-следственная связь между уровнем шумового загрязнения и частотой нарушений сна, сердечно-сосудистых заболеваний и стрессовых состояний у жителей мегаполисов.

Сравнительная гипотеза: Проживание в экологически чистых районах с низким уровнем загрязнения окружающей среды обеспечивает более высокие показатели физического и психического здоровья населения по сравнению с жителями промышленных зон.

Комплексная гипотеза: Совокупность экологических факторов (качество воздуха, воды, почвы, уровень шума) в большей степени определяет состояние здоровья населения, чем социально-экономические показатели региона.

Термин «Экология человека» встретился впервые в 1921 году. В своих исследованиях его употребили американские ученые Берджес и Парк. Со временем это понятие стало актуальным, так как люди начали придавать все большее значение качеству среды его обитания.

Сегодня «экология человека» - общепризнанная наука, изучающая взаимодействие людей с окружающим миром.

Экология человека все больше внимания уделяет изучению влияния окружающей обстановки на самочувствие людей. С помощью современных методов экоэпидемиологии ученым удалось доказать связь между экологическим здоровьем человека и состоянием окружающей среды положительно сказывается на здоровье человека.

1. ОСНОВНАЯ ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

1.1. Что же такое здоровье и экология человека?

Здоровье — состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции.

Человек на протяжении своего существования стремится не приспособиться к окружающей среде, а сделать ее удобной для своего существования. Теперь всё человечество осознало, что любая деятельность оказывает влияние на окружающую среду, а ухудшение её состояния опасно для всех живых существ, в том числе и для человека.

В жизни употребляются множество различных, в зависимости от подхода понятий, как здоровье человека, здоровье семьи, здоровье народа и не малую роль среди этих понятий занимает здоровье школьника.

Под экологией человека мы понимаем изучение проблем взаимоотношения человека с окружающей средой. Другими словами, мы имеем дело с проблемой здоровья, здорового образа жизни человека и факторами среды обитания.

Основным принципом экологии человека в данном случае является комплексный подход.

В преамбуле Устава Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) указано: "Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов".

Считается, что здоровье определяется взаимодействием ряда факторов: наследственность, образ жизни, качество жизни (социально-экономическое и психологическое благополучие, доступность и качество медицинского обслуживания, наличие вредных привычек и др.), а также качеством окружающей среды.

Мы понимаем, что состояние здоровья формируется в результате взаимодействия экзогенных (природных и социальных) и эндогенных факторов (наследственность, конституция, пол, возраст). Наиболее полная характеристика понятия здоровья дана и в определении одного из основоположников науки о здоровье Виктора Порфирьевича Петленко: "Здоровье представляет собой нормальное психосоматическое состояние человека, способное реализовать свой потенциал телесных и духовных сил и оптимально удовлетворить систему материальных, духовных и социальных потребностей".

В медицинской клинической практике чаще всего понятие здоровье определяют через противоположное ему понятие – болезнь, как наиболее поддающееся медицинской диагностике и лечению.

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если работают все органы и системы слаженно, без перебоев, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга и всей нервной системы, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье определяется моральными принципами социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе.

Крепкое здоровье человека способствует успешности занятий любым видом деятельности, в том числе и умственной. Специальные исследования показали, что основной причиной низкой успеваемости у 85% учащихся является слабое здоровье. От общего состояния здоровья и функциональных возможностей человека во многом зависит память, внимание, усидчивость и результативность умственной деятельности, а также физическое развитие.

1.2. Экологические факторы, влияющие на здоровье человека

Загрязнение атмосферного воздуха. Промышленные выбросы, выхлопные газы автотранспорта и сжигание твёрдого топлива насыщают воздух микрочастицами, оксидами азота, серы и углерода, а также летучими органическими соединениями.

Качество питьевой воды. Загрязнение водоёмов тяжёлыми металлами, пестицидами, нитратами и патогенными микроорганизмами представляет угрозу для населения, особенно в регионах с недостаточно развитой системой водоочистки.

Шумовое загрязнение. Постоянный шум от транспорта, строительных работ и промышленных объектов нарушает нормальный ритм сна, повышает уровень стресса и способствует развитию гипертонии.

Почвенное загрязнение. Тяжёлые металлы, такие как свинец, кадмий и ртуть, накапливаются в сельскохозяйственных культурах и затем поступают в организм человека, вызывая нарушения в работе нервной системы, почек и печени.

Радиационное воздействие. Естественные источники радиации, такие как радон, выделяющийся из горных пород, и антропогенные, связанные с авариями на ядерных объектах, способны вызывать лейкемию, рак щитовидной железы и другие тяжёлые патологии.

1.3. Каковы же истинные причины ухудшения здоровья?

Негативные факторы окружающей среды

Загрязнение атмосферы и воды, физическое загрязнение (шумовое, электромагнитное, тепловое, радиационное, видео загрязнение), загрязнение поверхности почвы бытовыми и промышленными отходами являются неблагоприятными для человечества факторами окружающей среды.

Химическое загрязнение атмосферы.

Одним из главных факторов пагубного влияния городской среды на здоровье человека является загрязнение атмосферы. Основные источники загрязнения — автомобили, промышленность, теплоэлектростанции.

Эмиссия загрязняющих веществ из атмосферы вызывает загрязнение почв городов и пригородных территорий. Загрязнённость воздуха вызывает заболевания органов дыхания, кровообращения, пищеварения

Физическое загрязнение среды

Физическое загрязнение объединяет все виды неблагоприятных физических воздействий на окружающую среду, которые сопровождают хозяйственную деятельность человека (шумовое загрязнение, тепловое загрязнение, вибрация, электромагнитное загрязнение, радиоактивное загрязнение). При этом для человека главными факторами дискомфорта являются шумовое и электромагнитное загрязнения. Гомогенные поля отрицательно воздействуют на головной мозг человека, поэтому в него поступает недостаточно информации, что отрицательно сказывается на работе центральной нервной системы и на общем самочувствии человека.

Бытовые стоки и мусор.

Фактором ухудшения городской среды является накопление бытового мусора, свалки которого уменьшают площадь зеленой зоны лесов и могут стать источником загрязнения атмосферы и воды. Еще больше на состояние воды и окружающую среду влияют бытовые стоки, а так же выделение в атмосферу вредных веществ от сжигания мусора на свалках. Бытовые стоки и мусор. Свалки бытового мусора могут стать источником загрязнения атмосферы и воды. Также на состояние воды и окружающую среду влияют бытовые стоки, а также выделение в атмосферу вредных веществ от сжигания мусора на свалках.

Биогенные факторы.

Паразиты относятся к биогенным факторам, оказывающим негативное влияние на здоровье и наследственность человека. Существуют временные паразиты (комары, клещи, клопы), использующие человека для питания кровью и постоянные - это эктопаразиты (вши), эндопаразиты (черви), покидающие своего хозяина только в процессе развития и расселения. Так же к биогенным факторам относят вирусы и бактерии.

Бытовое радиоактивное загрязнение.

Бытовая радиационная нагрузка вызывается воздействием на человека невысоких доз ионизирующего излучения, которое не связано с производством ядерной энергии или специальным использованием радиоактивного излучения. Ее можно получить во время рентгенологического обследования, а так же от чрезмерного использования телефонов и компьютеров.

Вредные привычки.

Влияние на здоровье человека и снижение иммунитета оказывает табакокурение, распитие спиртных напитков, употребление всех видов наркотиков. Они разрушают организм изнутри, воздействуя на все его механизмы.

Загрязнение почвы.

Отходы различных предприятий, применение удобрений, стимуляторов роста растений, средств борьбы с вредителями способствуют этому.

Загрязнение почвы приводит к тому, что многие овощи и фрукты содержат различные токсичные вещества

Биогенные факторы

К ним относятся паразиты, вирусы и бактерии, которые оказывают негативное влияние на здоровье и наследственность человека.

Нерациональное питание.

Нерациональное питание (в том числе переедание, потребление избыточного количества жиров и углеводов) — одна из главных причин возникновения сердечно - сосудистых заболеваний, болезней, связанных с нарушением обмена веществ, а также органов пищеварения.

1.4. Иммунитет.

Чтобы бороться со всеми отрицательными факторами окружающей среды каждый человек должен иметь крепкий иммунитет. Но что же это такое и как его укреплять?

Иммунная система человека - это система защиты организма от любых антигенов, против которых вырабатываются различные антитела. Прежде всего, иммунная система человека защищает его от многих микроорганизмов, которые населяют нашу планету, и предупреждает развитие различных заболеваний. Так в одной капле воды может содержаться до десятков миллионов микроорганизмов и убить их всех невозможно.

Многие микроорганизмы полезны для человека и с их помощью человек научился получать разнообразные продукты питания - хлеб, квас, пиво, вино, кисломолочные продукты, йогурты, сыр, творог и многие, многие другие продукты. Но имеются и болезнетворные микроорганизмы, которые при снижении защитных функций организма могут приводить к различным заболеваниям. Убивать все микроорганизмы на всякий случай нельзя. Тогда мы останемся без многих традиционных продуктов и все равно не защитим организм от инфекций. Поэтому необходимо всегда иметь надежную крепкую собственную иммунную систему защиты организма от вредных микроорганизмов и неблагоприятных воздействий на организм, а не надеяться на антибиотики.

Из чего же состоит наша система защиты? Иммунная система человека состоит из врожденного, переданного генетическим путем от родителей, и сформированного в период его жизни иммунитета. На приобретённый иммунитет приходится 60-65% от всего иммунного статуса организма, а соответственно на врождённый иммунитет приходится лишь 35-40%.

Снижение специфического иммунитета происходит из-за отсутствия в крови таких сахаров, как манноза, фруктоза, поскольку основные аминокислоты, необходимые для синтеза белковой части иммуноглобулинов и лимфоцитов присутствуют в достаточном количестве в крови у человека при высокобелковом питании. (Манноза — минорный сахар, который должен присутствовать в организме для синтеза гликопротеидов, гликолипидов и иммунных тел (лимфоцитов, фагоцитов)).

Проблем с белковым питанием в настоящее время в цивилизованных странах не имеется, в том числе и в России по данным Института Питания АМН РФ. А вот дефицит углеводов на 50 и более % в разных регионах России и у разных групп населения широко распространен.

Иммунная система человека также снижается при длительном приеме антибиотиков. Антибиотики, подавляя развитие микроорганизмов в кишечнике, приводят к нарушению синтеза белков в клетках печени. Это приводит при длительном приеме антибиотиков к развитию раковых заболеваний и болезням пищеварительной системы.

Необходимо все время принимать углеводистую пищу, а так же продукты с высоким содержанием клетчатки. Тогда в нашем организме всегда будут строиться только нормальные клетки, а иммунная система будет уничтожать только чужие, прорвавшиеся в наш организм. И у нас никогда не будет проблем с простудными и длительными воспалительными заболеваниями.

Основные способы укрепления иммунитета:

Укрепить иммунитет можно с помощью правильного питания, изменения образа жизни, в некоторых случаях — с помощью медикаментов, а также закаливания. Волшебной таблетки, которая «включила» бы иммунитет, не существует — для укрепления потребуется время

1. Активный образ жизни.

Полноценный сон — во время сна организм вырабатывает цитокины — белки, отвечающие за защиту от инфекций и воспалений. Рекомендуется стремиться к 7–9 часам сна каждую ночь, соблюдать режим: ложиться и вставать в одно и то же время.

Физическая активность — регулярные умеренные нагрузки, такие как прогулки, фитнес или йога, улучшают кровообращение. Главное — избежать изнуряющих тренировок, которые могут дать обратный эффект. Огромнейшую пользу приносят разнообразные физические упражнения, такие, как бег, фитнес и плавание, занятия на тренажерах, аэробика и шейпинг. Однако злоупотреблять ими тоже не стоит, так как сильная нагрузка может принести вред.

Стресс-менеджмент — хронический стресс негативно сказывается на иммунной системе. Практики релаксации, йога, медитация и хобби помогают снизить уровень стресса.

Отказ от вредных привычек — курение и чрезмерное употребление алкоголя разрушительно действуют на иммунитет

2. Закаливание.

Целенаправленное и постепенное воздействие на организм природными факторами — воздухом, водой и солнцем. Цель — научить тело быстро адаптироваться к изменениям внешней среды, укрепляя его защитные силы.

Начинать закаливающие процедуры необходимо, когда человек полностью здоров.

Необходимо соблюдать принцип постепенности: при закаливании водой нужно начинать процедуры с воды комнатной температуры, постепенно понижая её на 1–2 градуса.

Важно проводить закаливающие процедуры регулярно, без больших промежутков, в любую погоду и время года.

Перед началом любых процедур обязательно проконсультироваться с терапевтом.

3. Правильное питание.

Сбалансированное и разнообразное питание. Фрукты и овощи — богаты витаминами, минералами и антиоксидантами. Особое внимание следует уделить продуктам, богатым витамином С (цитрусовые, киви, ягоды) и витамином D (жирная рыба, яичные желтки).

Белки — белковые продукты, такие как мясо, рыба, яйца, бобовые и орехи, способствуют выработке антител и клеток иммунной системы.

Здоровые жиры — омега-3 жирные кислоты, содержащиеся в рыбе, орехах и семенах, помогают снизить воспаление и укрепить иммунный ответ.

Регулярное употребление достаточного количества воды — она участвует в большинстве биохимических процессов в организме

1.5. Здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни – комплексное понятие, включающее в себя множество составляющих. Сюда входят всё, начиная с питания и заканчивая эмоциональным настроением. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на полное изменение прежних привычек, касающихся еды, режима физической активности и отдыха.

Медицинские специалисты считают, что здоровье на 50% зависит именно от образа жизни, остальные факторы влияния распределяются следующим образом: окружающая среда – 20%, генетическая база – 20%, уровень здравоохранения – 10%.

Здоровый образ жизни – предпосылка и необходимое условие для:

Полноценного развития самых разных сторон человеческой жизнедеятельности;

Достижение человеком активного долголетия;

Активного участия человека любого возраста в социальной, трудовой, семейной деятельности.

Интерес к данной теме возник сравнительно недавно (в 70-х годах XX века) и был связан с изменением образа жизни современного человека, увеличением продолжительности жизни, глобальным изменением среды обитания людей, возрастанием влияния экологических факторов на здоровье человека.

Современные люди стали вести менее подвижный образ жизни, употреблять большее количество пищи и иметь больше свободного времени. При этом скорость жизни существенно возросла, что увеличило количество стрессовых факторов. Медики отмечают, что число наследственных заболеваний с каждым годом увеличивается. В связи с этим весьма

актуальным становится вопрос, как оставаться здоровым (духовно и физически) и при этом жить долго и активно.

Из чего состоит ЗОЖ?

Ведение ЗОЖ помогает каждому заботиться и ухаживать за своим организмом. Он способствует его укреплению, силе и устойчивости. Это так только при одном условии. Нужно использовать все его компоненты. Существует немало их классификаций. Я выбрала самую простую и содержательную. Основные компоненты ЗОЖ:

Воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков.

Окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье.

Отказ от курения, наркотиков и употребления алкоголя.

Здоровое питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов.

Движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (м., например, фитнес), с учётом возрастных и физиологических особенностей.

Личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи.

Разработанный режим дня

Практическая часть работы

2.1. Исследование заболевания учащихся.

В настоящее время в современном российском обществе особую актуальность приобретает формирование новых ценностных мировоззренческих основ - бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, воспитание культуры здорового образа жизни. Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности.

Работая над темой своего исследования, я просмотрела историю заболеваний учащихся всех классов за сентябрь и октябрь 2025 года. Результаты исследования показали, что основная часть детей подвержена заболеванию ОРВИ. Что неудивительно, ведь дети в наибольшей степени, чем взрослые, подвержены возникновению острых респираторных заболеваний. Это обусловлено еще не до конца сформировавшейся и недостаточно окрепшей иммунной системой.

Экология района в котором мы проживаем, является безопасной для жизни и здоровья человека, так как на её территории имеются зелёные насаждения и парки, что значительно улучшает экологическую обстановку населённого пункта.

Частота заболеваний у группы школьников, принявших участие в исследовании.

История заболеваний за сентябрь и октябрь 2025 года:

Класс	Количество болевших	Грипп чел-%	ОРВИ чел-%	Другие (фарингит, ларингит) чел-%
1-4	22	5 чел – 22%	14 чел – 63%	3 чел – 15%
5-9	24	6 чел-24%	14 чел – 59%	4-17%
10-11	14	2 чел – 14%	9 чел – 64%	3 – 22%

Результаты исследования показали, что основная часть детей подвержена заболеванию ОРВИ. Это не удивительно, так как дети в наибольшей степени подвержены возникновению острых респираторных заболеваний, чем взрослые. Это обусловлено еще не до конца сформировавшейся и недостаточно окрепшей иммунной системой.

В октябре детям были сделаны прививки от гриппа.

В целом уровень заболеванием ОРВИ выше осенью и весной, чем в остальные времена года. К такому выводу я пришла, просмотрев архивные данные в школьном медпункте за осенне-зимние месяцы 2025 года.

Как избежать заражения

Чтобы избежать заражения сезонными болезнями, Роспотребнадзор рекомендовал избегать массовых скоплений людей и ограничить личные контакты. Особенно это необходимо при появлении первых признаков недомогания. С развитием симптомов следует оставаться дома и обращаться за медицинской помощью.

Защититься от болезней помогает тщательная дезинфекция своего жилища. Необходимо обработать антисептиком дверные ручки, выключатели света, спинки стульев, столы, полки и крышки комодов. Особое внимание следует уделить кухонным поверхностям, бытовым приборам и личным предметам гигиены, чтобы они всегда оставались чистыми и дезинфицированными. Если дома есть больной, следует проводить ежедневную очистку с влажной уборкой.

Также для профилактики болезней нужно часто мыть руки, использовать кожные антисептики и влажные салфетки. Кашлять и чихать можно только в одноразовые платки, а если их нет — то в сгиб локтя, но никак не в ладони. Осенью важно одеваться по погоде, даже если из-за обилия солнца кажется, что температура всё еще держится высокая. Помочь пройти этот период без осложнений могут прием витаминов и правильное питание с отказом от вредных привычек. Помимо этого, вакцинация от гриппа также хорошо помогает защитить организм.

2.2. Анкетирование

В рамках изучения уровня здорового образа жизни среди обучающихся 9 класса было проведено анкетирование. (Приложение 2)

Цель: выявить уровень ведения здорового образа жизни у учащихся 9 класса

Ответь на вопросы:

1. Вы знаете, что такое здоровый образ жизни?
Да, затрудняюсь ответить, нет
2. Вы регулярно занимаетесь физической активностью?
Да, затрудняюсь ответить, нет
3. Вы стараетесь питаться правильно и разнообразно?
Да, затрудняюсь ответить, нет
4. Вы пьете достаточное количество воды каждый день?
Да, затрудняюсь ответить, нет
5. Вы избегаете вредных привычек (курение, алкоголь)?
Да, затрудняюсь ответить, нет
6. Вы следите за своим режимом сна?
Да, затрудняюсь ответить, нет
7. Вы знаете, как правильно планировать свой день, чтобы сохранять здоровье?

- Да, затрудняюсь ответить, нет
8. Вы понимаете важность отдыха и восстановления?
Да, затрудняюсь ответить, нет
9. Вы знаете, какие продукты полезны для здоровья?
Да, затрудняюсь ответить, нет
10. Вы поддерживаете чистоту своего тела?
Да, затрудняюсь ответить, нет
11. Вы интересуетесь информацией о правильном питании и физических нагрузках?
Да, затрудняюсь ответить, нет
12. Вы проводите достаточно времени на свежем воздухе?
Да, затрудняюсь ответить, нет
13. Вы знаете, как справляться со стрессом?
Да, затрудняюсь ответить, нет
14. Вы стараетесь уменьшить время, проводимое за компьютером или телефоном, чтобы сохранить здоровье глаз?
Да, затрудняюсь ответить, нет
15. Вы посещаете спортивные секции или кружки?
Да, затрудняюсь ответить, нет
16. Вы используете активные виды отдыха (походы, велопогулки)?
Да, затрудняюсь ответить, нет
17. Вы принимаете участие в школьных мероприятиях, направленных на укрепление здоровья?
Да, затрудняюсь ответить, нет
18. Вы стараетесь избегать переедания?
Да, затрудняюсь ответить, нет
19. Вы включаете в свой рацион свежие овощи и фрукты ежедневно?
Да, затрудняюсь ответить, нет
20. Вы следите за осанкой и стараетесь избегать долгого сидения в неправильной позе?
Да, затрудняюсь ответить, нет

Высокий уровень ведения здорового образа жизни 16 уч – 64%

Учащиеся демонстрируют осознанный и целенаправленный подход к сохранению и укреплению своего здоровья. Они придерживаются режима дня, занимаются физической активностью, правильно питаются и избегают вредных привычек. Такие учащиеся активно участвуют в спортивных мероприятиях, используют знания о здоровье на практике и стремятся улучшить качество своей жизни. Их высокий уровень осведомленности и устойчивые здоровые привычки являются примером для окружающих.

Средний уровень ведения здорового образа жизни 7 уч- 28 %

Учащиеся осведомлены о базовых принципах здорового образа жизни, но применяют их непоследовательно или частично. Они стараются избегать вредных привычек и периодически участвуют в

спортивной активности, но могут игнорировать такие аспекты, как сбалансированное питание, регулярный отдых или правильное планирование дня. Для повышения уровня этим учащимся требуется дополнительная мотивация, практические советы и участие в оздоровительных мероприятиях.

Низкий уровень ведения здорового образа жизни 2 уч – 8 %

Учащиеся демонстрируют недостаточную осведомленность и мотивацию в вопросах здоровья. Они редко задумываются о правильном питании, избегают физической активности, не следят за режимом сна и не понимают важность заботы о психическом и физическом благополучии. Таким учащимся необходимо предоставить доступную информацию о пользе здорового образа жизни, вовлечь их в активные и интересные мероприятия, направленные на улучшение их привычек

Заключение.

Изучив тему «Экология человека и его здоровье» и проведя исследование, я пришла к выводу, что причиной нарушения здоровья человека может быть умственное и физическое перенапряжение, недостаточный сон, неполноценный отдых, вредные привычки, неправильное питание. Все эти факторы приводят так же и к снижению иммунитета, делая организм более доступным для проникновения разных вирусов и бактерий.

Установлено, что полноценное питание – одно из основных условий сохранения здоровья. Неправильное питание во время болезни задерживает выздоровление. Человек должен стараться употреблять как можно больше свежих фруктов и овощей, не переедать и по возможности отказаться от полуфабрикатов и прочей вредной пищи. Так же от здоровья кишечника зависит здоровье всего организма.

Сохраняет и укрепляет здоровье физическая активность и закаливание. Они повышают работоспособность и здоровый дух организма. Физические упражнения имеют важное значение, не только в предупреждении, но и в успешном лечении различных заболеваний. Физическое здоровье и иммунитет в значительной степени зависят от психологического состояния человека, от уравновешенности чувств, преодоления эмоциональных конфликтов и от формирования гармоничных отношений в коллективе между людьми.

Так же на здоровье человека и иммунитет воздействуют антропогенные факторы. В настоящее время состояние окружающей среды находится не в лучшем состоянии, что так же влияет и на здоровье человека.

Укрепить своё здоровье и повысить иммунитет можно следующим образом:

Режим дня. Очень важно правильно распределить время отдыха и работы. Режим включает в себя рациональное распределение основных потребностей человека в течение дня. Правильный режим обеспечивает высокую работоспособность, поэтому очень важно его придерживаться, где бы ты ни находился. Соблюдающие режим люди легче переносят физические и умственные нагрузки.

Правильное питание. Нужно есть пищу в небольших количествах, правильно соотносить белки и жиры, а также употреблять пищу из всех групп продуктов каждый день.

Занятия спортом и физкультурой. С древних времён большое внимание уделяли физической культуре, так как она является важной составляющей частью поддержания здоровья и иммунитета человека. Человечество издавна руководствуется древним изречением: «В здоровом теле – здоровый дух!» В настоящее время уделяется большое внимание развитию физической культуры и спорта во всем мире.

После анкетирования было выявлено, что ребята не умеют справляться самостоятельно со стрессом, им были розданы памятки с рекомендациями «10 способов уберечь себя от стресса» (Приложение 3).

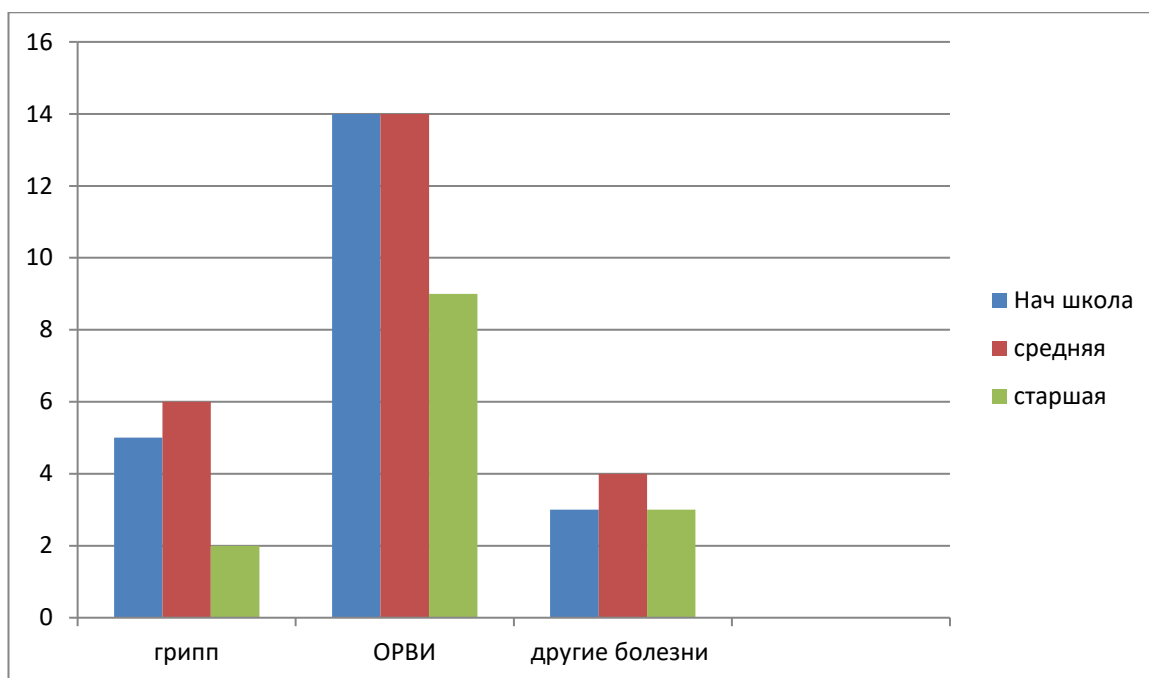
В добавок ко всему выше сказанному хотелось бы сказать что, здоровье человека прежде всего зависит от него самого. Никто не в состоянии заставить нас следить за своим здоровьем, если мы сами в этом не заинтересованы. **НАШЕ ЗДОРОВЬЕ В НАШИХ РУКАХ!**

Список литературы:

1. <http://www.moluch.ru/conf/psy/archive/33/1912/>
2. <http://odiplom.ru/estestvennye-nauki/zdorove-cheloveka>
3. <http://www.km.ru/referats/332984-formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni>
4. <http://works.doklad.ru/view/T2ehJKcXGxw/2.html>
5. <http://rezeptik.ru/zanyatiya-fizkulturoj-profilaktika-zabolevanij/>
6. А. М. Цузмер, О.Л. Петришина «Биология. Человек и его здоровье», Москва, 1994
7. <https://ru.wikipedia.org/>
8. Прохоров Б.Б. Экология человека. Терминологический словарь [Под ред. Б. Б. Прохоров]. - Ростов н/Д: Феникс, 2005 - 476 с.
9. Прохоров Б.Б. Экология человека: Учеб. для студ. высш. учеб. Заведений. [Под ред. Б. Б. Прохоров]. - М.: Академия, 2003 - 320 с.
10. Алексеев В.П. Очерки экологии человека. М.1998.с.18
11. Алексеева Т.И. Экология человека. Учебное пособие (Под руководством Т.И.Алексеева, А.И. Козлова – 2000. – 300с.)

Процентные данные о количестве заболевших учащихся.

Класс	Количество болевших	Грипп чел- %	ОРВИ чел- %	Другие (фарингит, ларингит) чел- %
1-4	22	5 чел – 22%	14 чел – 63%	3 чел – 15%
5-9	24	6 чел-24%	14 чел – 59%	4-17%
10-11	14	2 чел – 14%	9 чел – 64%	3 – 22%

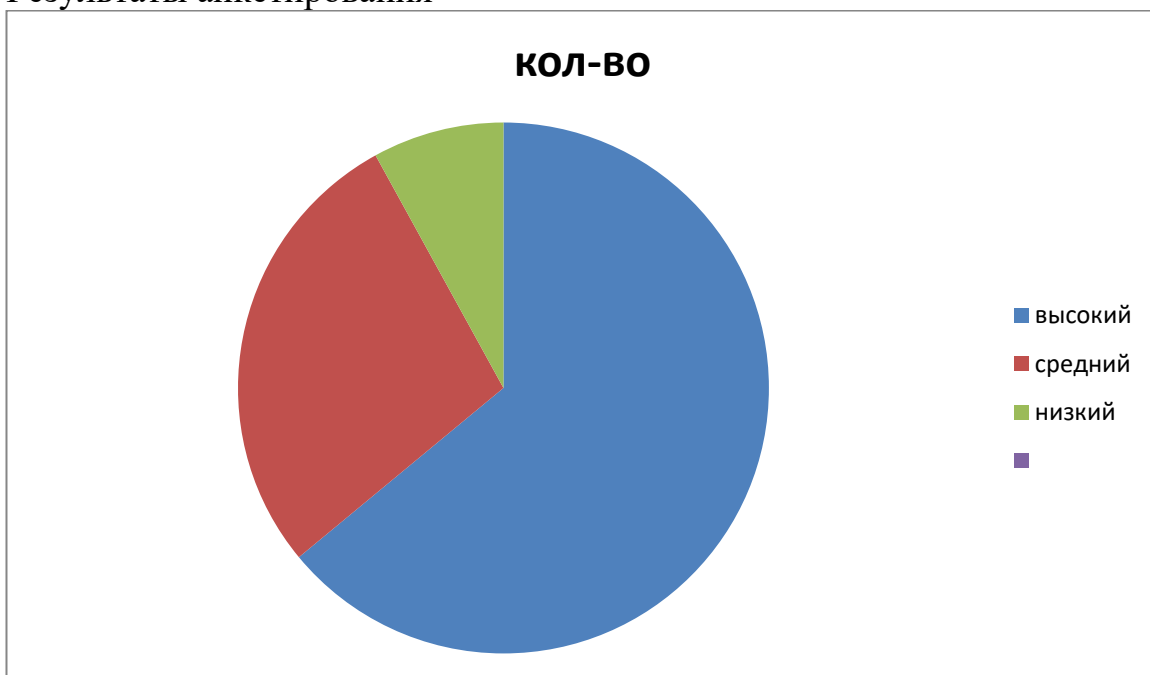


В рамках изучения уровня здорового образа жизни среди обучающихся 9 класса было проведено анкетирование – 26 человек

№ п/п	Вопрос анкеты	Да 26	Затрудняюсь ответить 16	Нет 06
1	Вы знаете, что такое здоровый образ жизни?	20	4	2
2	Вы регулярно занимаетесь физической активностью?	11	5	9
3	Вы стараетесь питаться правильно и разнообразно?	15	5	5
4	Вы пьете достаточное количество воды каждый день?	20	3	2
5	Вы избегаете вредных привычек (курение, алкоголь)?	21	1	3
6	Вы следите за своим режимом сна?	16	1	8
7	Вы знаете, как правильно планировать свой день, чтобы сохранять здоровье?	14	6	5
8	Вы понимаете важность отдыха и восстановления?	16	3	6
9	Вы знаете, какие продукты полезны для здоровья?	20	2	3
10	Вы поддерживаете чистоту своего тела?	25	0	0
11	Вы интересуетесь информацией о правильном питании и физических нагрузках?	11	4	10
12	Вы проводите достаточно времени на свежем воздухе?	10	6	9
13	Вы знаете, как справляться со стрессом?	3	2	20
14	Вы стараетесь уменьшить время, проводимое за компьютером или телефоном, чтобы сохранить здоровье глаз?	4	3	18
15	Вы посещаете спортивные секции или кружки?	9	0	16
16	Вы используете активные виды отдыха (походы, велопогулки)?	8	0	17
17	Вы принимаете участие в школьных мероприятиях,	21	1	3

	направленных на укрепление здоровья?			
18	Вы стараетесь избегать переедания?	18	2	5
19	Вы включаете в свой рацион свежие овощи и фрукты ежедневно?	25	0	0
20	Вы следите за осанкой и стараетесь избегать долгого сидения в неправильной позе?	13	4	8

Результаты анкетирования



ФАКТЫ О СТРЕССЕ

Длительный стресс приводит к повышению артериального давления, что значительно увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе инсульта и инфаркта.

При длительном стрессе нарушается переход глюкозы из крови в клетки организма. Именно поэтому при стрессе хочется сладкого. При этом сахар крови растёт, а клетки «голодают» и требуют питания. Следствие – риск развития сахарного диабета.

Гормоны стресса способствуют «вымыванию» кальция из костей и развитию остеопороза

Гормоны стресса снижают выработку коллагена в коже. Результат – ускорение процесса старения, ранние морщины.

6 Научитесь расслабляться. Для этого отлично подходят медитация и йога (по медицинским показаниям)

7 Обязательно найдите себе хобби (рыбалка, работа в саду, вязание, общение с животными, коллекционирование и т. д.).

8 Делитесь переживаниями с близкими, родными или переносите свои волнения на бумагу – ведите дневник.

9 Не пытайтесь снять стресс с помощью табака или алкоголя. Вызванные стресс проблемы никуда не денутся, а здоровье пострадает.

10 Как ни странно, но вести здоровый образ жизни, делать то, что вам нравится, любить жизнь, радоваться каждому дню жизни вместе с близкими – это наиболее простой и эффективный способ справиться с «плохим» стрессом.

ЕСЛИ НУЖНА ПОМОЩЬ

Многие стрессовые ситуации можно остановить, изменив свое отношение к ним, потому что стресс – это не то, что произошло с вами, а то, как вы к этому отнеслись. Это не будет просто, но, следуя нашим советам шаг за шагом, вы научитесь держать стресс под контролем.

Если ситуация кажется вам слишком сложной, обратитесь за помощью к специалисту: психологу, психотерапевту или психиатру.



10 СПОСОБОВ УБЕРЕЧЬ СЕБЯ ОТ СТРЕССА

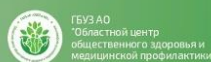
1 Распланируйте свой день — это важная и первостепенная задача. Планируйте не только свои рабочие дела, но и прием пищи, физическую нагрузку, встречи с друзьями, отдых.

2 Высыпайтесь! Взрослому человеку необходимо 7-8 часов сна в сутки.

3 Чередуйте периоды интенсивной работы с отдыхом. Не отказывайтесь от отпуска.

4 Не ешьте на ходу: завтрак, обед и ужин должны стать временем отдыха.

5 Снять эмоциональное напряжение поможет физическая нагрузка: ходьба, бег, плавание, велосипед, танцы, фитнес. При физической нагрузке вырабатывается особый «гормон счастья», который помогает бороться со стрессом.



СТРЕСС: КАК С НИМ БОРОТЬСЯ?

Когда мы говорим «у меня давление» или «у меня температура», мы подразумеваем повышение этих показателей. При этом мы знаем, что без давления и температуры человек прожить не может. Точно так же показатели психического здоровья являются неотъемлемой частью существования живого организма.

В основе стресса лежит повышение гормонов стресса. Так задумано природой: гормоны стресса повысились – человек мобилизовался, подрался, поймал мамонта, убежал и вернулся к нормальной жизни.

За последние столетия человек разучился гоняться за потенциальной едой и тратить все полученные калории, зато научился переживать по любому поводу.

Современные стрессовые ситуации часто неразрешимы и длятся месяцами, а то и годами. Длительная выработка гормонов стресса приводит к «плохому» стрессу. К сожалению, часто мы не можем устранить стрессовую ситуацию. Поэтому – самое лучшее – поменять свое отношение к ней.

