ГПОУ «Донецкий техникум строительных технологий»

ТОП 15 ФАКТОВ О ПРИРОДЕ И ЗДОРОВЬЕ

Подготовил студент группы №1
Дятлов Александр

Донецк-2020

Твое здоровье — чистый воздух, вода и пища. Вставай утром с радостью, ложись спать с улыбкой. Ты радуешься, улыбаешься — значит, ты здоров. Не лечи болезнь, лечи свою жизнь, живи по законам природы, разума. Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилен разум.
(Геродот)

Современный человек не представляет жизни без достижений технического прогресса: телевизора, холодильника, телефона, радио, моющих средств, красок, изделий из пластмассы и т.п. Найдены эффективные лекарства. Автомобилем, поездом, самолётом удобно и легко преодолевать значительные расстояния.

Астронавты с орбитальной станции говорят с родными и знакомыми. Ежедневно человек получает новую информацию - ведь везде люди слушают, читают, смотрят.

Именно с помощью достижений технического прогресса можно успеть всё сделать вовремя и хорошо, победить болезни, красиво и комфортно одеться, вкусно поесть, интересно отдохнуть.

Но технический прогресс имеет и другую сторону. Деятельность человека наносит вред природе. А ей ничего не остается как ответить взаимностью.

Итак, сегодня я представляю вам топ «15 фактов о природе и здоровье»……

Факт №1

С миром природы нас объединяет взаимозависимость, выходящая далеко за рамки экосистем, биологического разнообразия или экономических выгод: наши нейроны и вода просто не могут жить друг без друга. И вода может сделать нас лучше, сильнее и счастливее.

Тело человека на 78 процентов состоит из воды, а мозг еще более «водянистый» (вода составляет до 80 процентов его объема). Неудивительно, что потребление достаточного количества качественной воды — одно из основных условий нормального функционирования мозга.

Факт №2

Группа ученых из Стэнфордского университета в США, среди которых были биолог, психолог и специалист по окружающей среде, обеспокоились тем, что у городских жителей все чаще обнаруживаются ментальные нарушения, включая клиническую депрессию, и решили проверить версию, будто все это из-за того, что людям не хватает природы. Это подтверждают их исследования.

Серия экспериментов показала, что да. Те участники исследования, которые в течение 90 минут прогуливались среди зелени и деревьев, действительно отмечали, что разрушительные мысли уходят, в то время как те, кто отправлялся на 90-минутную прогулку по городу, ничего такого за собой не наблюдали.

Факт №3

Конечно, ставить эксперименты на усталых людях — чрезвычайно жестоко, но что делать, если итальянские ученые из Университета Падуи задались целью выяснить, помогают ли изображения живой природы избавиться от усталости тем, кто много трудится головой. Для этого участников эксперимента сначала заставили пройти сложный тест на концентрацию внимания, а затем стали показывать им картины живой природы, изображения геометрических фигур и фотографии городской среды.Финальный тест на концентрацию внимания прошли только те, кто разглядывал живую природу.

Это подтвердило догадку: природа помогает вернуть себе способность сосредоточиться. Имейте это в виду, если придется готовиться ночью к экзамену или писать отчет — может быть, сэкономите на кофе.

Факт №4

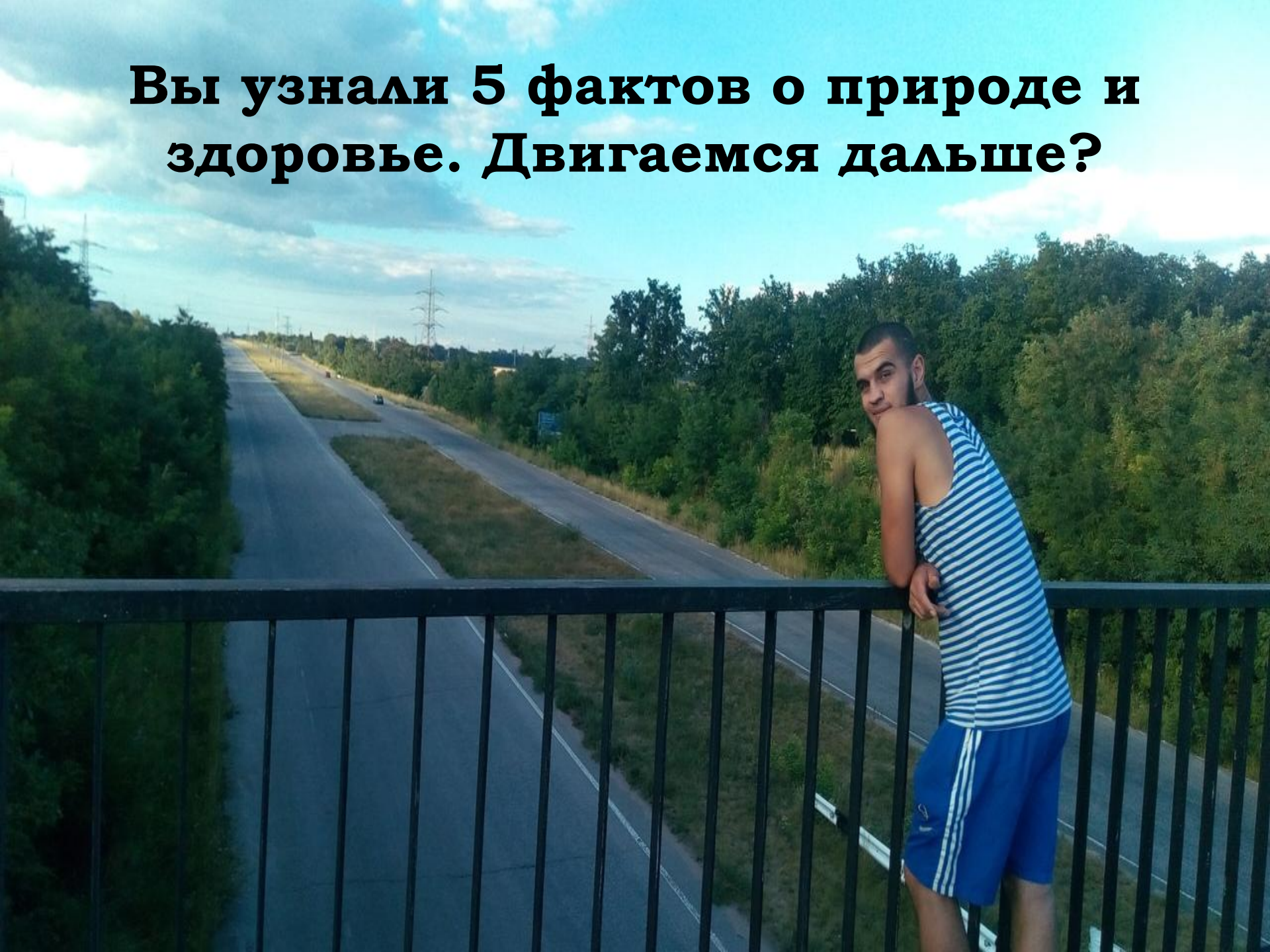
По оценкам различных исследований, примерно 2–6% населения подвержены вредным воздействиям, связанным с отходами.

Имеющиеся данные свидетельствуют о том, что у людей, живущих недалеко от свалок и мусоросжигательных установок старого поколения, риск рака, респираторных заболеваний и отрицательных репродуктивных исходов выше нормального уровня. Выбросы в воздух углекислого газа и загрязняющих веществ оказывают негативное воздействие на здоровье: это воздействие измеряется издержками, которые составляют от 4 до 63 евро на одну тонну выбрасываемых отходов.

Факт №5

Очередной жестокий эксперимент ученых — на этот раз это были исследователи из Университета Вагенингена в Нидерландах — показал, что природа успокаивающе действует на людей не только до стресса, но и после, оказывая своего рода медитативный эффект. Участники эксперимента были вынуждены сначала посмотреть фильм ужасов, а затем — либо фильм о природе, либо картину, действие которой происходит в городской среде. Кроме того, «подопытных» попросили оценить красоту фильмов о природе и о городе и пройти тест на концентрацию внимания после просмотра. О результатах исследования уже можно догадаться: картины природы кажутся более красивыми, помогают быстрее восстановиться после пережитого стресса и лучше концентрировать внимание, чем сцены из городской жизни.

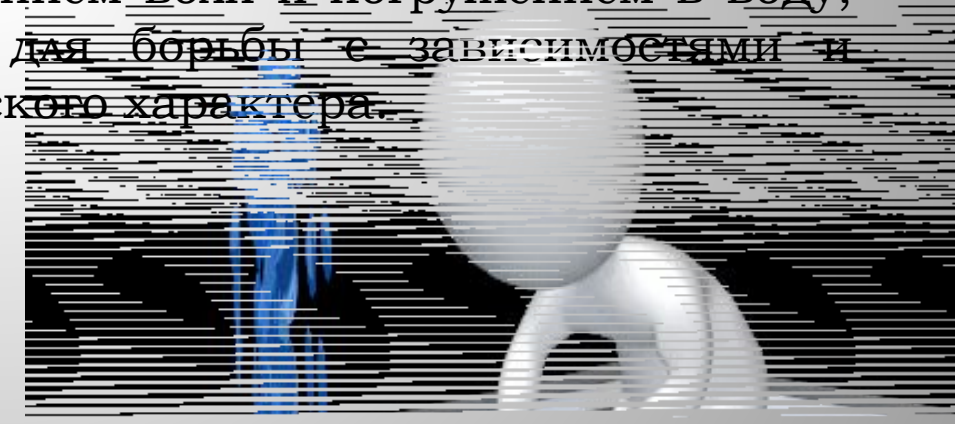
Вы узнали 5 фактов о природе и здоровье. Двигаемся дальше?



Факт №6

Исследователям известно много историй, когда люди, открывшие для себя экстремальное плавание, спуск на байдарках по горным рекам, парусный спорт или серфинг, отказывались от наркотиков и алкоголя.

К таким занятиям на открытом воздухе прибегают для того, чтобы помочь людям «заменить наркотический кайф эндорфинами, вырабатываемыми благодаря активным физическим упражнениям». Экстрим, совмещенный с созерцанием волн и погружением в воду, оказывается вдвойне полезным для борьбы с зависимостями и различными проблемами психического характера.



Факт №7

После стресса на природе люди восстанавливаются быстрее

Британские ученые из Университета Эссекса выяснили неожиданное. Оказывается, если человек наблюдает сцены природы прежде, чем подвергнуться стрессу, он приходит в себя быстрее, чем человек, наблюдавший перед тем, как пережить неприятный момент своей жизни, городские сцены. Он физиологически восстанавливается, его парасимпатическая нервная система активизируется — а именно это помогает нам обычно успокоиться, когда мы перевозбуждены или встревожены. Возможно, это означает, кто каждому из нас перед работой необходимо погулять в какой-нибудь зеленой рощице.

Факт №8

Сохраняется проблема неочищенных сточных вод: в странах Региона с высоким и средне-высоким уровнем доходов около 30% и 60% городских сточных вод сбрасывается в окружающую среду без очистки.

Болезни, связанные с водой, по-прежнему распространены и оборачиваются значительными экономическими издержками: каждый день в Европейском регионе ВОЗ от диарейных болезней из-за неудовлетворительного качества услуг водоснабжения, санитарии и гигиены (WASH) умирают 14 человек.

Чаще всего сообщается о таких наиболее распространенных инфекционных болезнях, как кампилобактериоз, лямблиоз, гепатит А и шигеллёз.

Факт №9

Исследование, опубликованное в Scientific Reports, показало, что сравнительно небольшая «доза» общения с природой оказывает влияние на психическое и соматическое здоровье людей. Максимальную пользу получают те, кто находился в зеленых пространствах 200-300 минут в неделю. Ученые указывают, что более длительные периоды не усиливали эффекта на здоровье. Впрочем, о «передозировках» авторы исследования не сообщают.

«Даже люди с длительными заболеваниями были склонны часто сообщать о лучшем состоянии здоровья после того, как проводили 120 минут на природе», - сообщал соавтор этого исследования Мэтью Уайт (Mathew White) из Экстерского университета в статье, опубликованной The Conversation.

Факт №10

Загрязнение воздуха является самым большим отдельно взятым фактором экологического риска для здоровья населения в Европе. Каждый год загрязнение воздуха вызывает почти 500000 случаев преждевременной смерти; на долю загрязнения воздуха в быту (внутри помещений) от сжигания твердых видов топлива для обогрева и приготовления пищи приходится около 120000 случаев преждевременной смерти. По данным за 2018 г., во всем мире самыми распространенными причинами преждевременной смерти, относимой на счет загрязнения воздуха во внешней окружающей среде, являются ишемическая болезнь сердца и инсульт (72%); за ними идут хроническая обструктивная болезнь легких и рак легкого.

Я знаю оставшиеся факты о влиянии состояния природы на здоровье человека. А вы? Продолжим…

Факт №11

В Европе шумовое загрязнение окружающей среды считается одним из главных опасных факторов окружающей среды, воздействующих на соматическое и психическое здоровье и благополучие.
Шумовое загрязнение окружающей среды является одним из главных экологических опасных факторов в Европе.

К слуховым последствиям, связанным с подверженностью воздействию чрезмерного шума, относятся ухудшение слуха и звон в ушах, а неслуховые последствия для здоровья могут проявляться в виде раздражения, бессонницы, сердечно-сосудистых событий, когнитивных нарушений, нарушений обмена веществ, ухудшения психического здоровья и благополучия и негативных исходов родов.

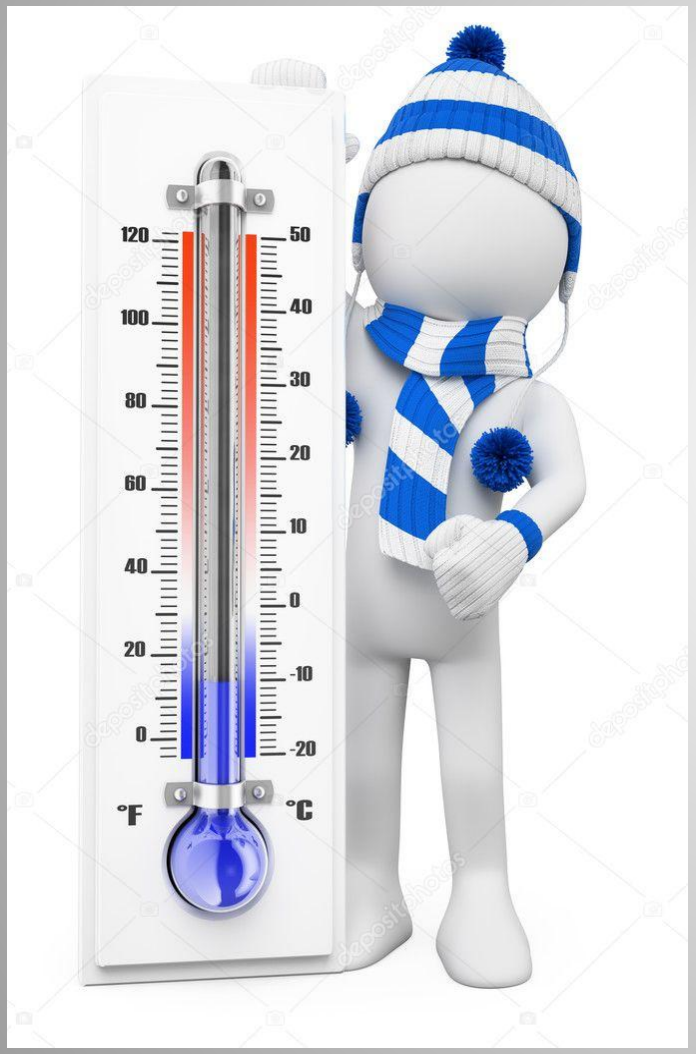
Факт №12

В 2017 г. во всем мире в результате воздействия отдельных химических веществ, влияние которых на здоровье людей хорошо изучено и известно, погибли 1,3 млн человек . (DALY). Дети в большей степени уязвимы к воздействию химических веществ и не могут защитить свои права на жизнь в безопасной среде. 54% глобального бремени болезней (в единицах DALY), относимых на счет воздействия факторов окружающей среды, ложится на детей в возрасте до 15 лет. Дети подвергаются воздействию химических веществ каждый день и на протяжении всей последующей жизни. Химические вещества могут проникать в пищевую цепочку и потребительские товары. При множественных воздействиях химические вещества могут вступать в сложные взаимодействия, как было показано в случае химических эндокринных разрушителей.

Факт №13

Туризм – это увлекательное путешествие в мир природы. Основа туристской деятельности – экологические ценности, красота дикой природы. Один из лучших способов приблизится к настоящим ценностям нашего мира, к природе первозданной – заняться туризмом. Походы, экспедиции, экскурсии… уникальное сочетание двигательной активности и общения с природой делают туризм невероятно полезным занятием для современного человека.

Факт №14



Ожидается, что к 2030 году более 80% европейского населения будут жить в городах. Однако, хотя городские условия жизни по-прежнему открывают множество возможностей, включая потенциальный доступ к более качественной медико-санитарной помощи, работе и образованию, сегодняшняя городская среда может быть средоточием рисков для здоровья и порождать новые опасности.

Исследования методом моделирования температуры воздуха в городах на ближайшие 70 лет предсказывают, что в городских населенных пунктах, где площадь зеленых насаждений уменьшится на 10%, температуры воздуха могут повыситься на 8,2 оС по сравнению с нынешними уровнями.

Факт №15

«Суррогатное» общение с природой – посредством фильмов и виртуальной реальности – тоже может улучшать психическое состояние людей. Ученые утверждают, что эффект такого воздействия хоть и меньше, чем у физического пребывания на природе, но сопоставим с ним по определенным параметрам. Так, виртуальная реальность, воспроизводящая дикую природу, влияет на психику людей лучше, чем виртуальная реальность с городским окружением. Она улучшает настроение.
Таким образом, при отсутствии возможности выбраться на реальную природу, можно попробовать обращаться к виртуальной. Возможно, качественная визуализация природы (фильмы, фотографии), улучшит наше настроение, когда другие немедикаментозные способы его поддержания будут недоступны.

ДЛЯ ТЕХ, КОМУ НЕБЕЗРАЗЛИЧНО НАШЕ БУДУЩЕЕ

Фильм начинается словами: "Выслушайте меня, пожалуйста! Выслушать - не всегда означает услышать, но, надеюсь, сегодня это не тот случай...« Потрясающе красивый фильм о нашем общем Доме - о Земле, потрясающе красивые аэросъемки, полностью гармонирующая с сюжетом музыка Армана Амара и потрясающе грустная правда жизни. Все мы знаем эту правду о том, как мы разрушаем нашу планету. Но красота жизни и смерти с высоты птичьего полета настолько все внутри переворачивает, что трудно оставаться равнодушным.

БЕРЕГИТЕ ПРИРОДУ
РАДИ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ!
СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!