

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Свердловской области  
«Уральский колледж технологий и предпринимательства»  
(ГАПОУ СО «УКТП»)

Преподаватель 1КК Калинина Елена Михайловна  
Обратная связь осуществляется : эл. Почта. [Kalininayelena1968@yandex.ru](mailto:Kalininayelena1968@yandex.ru)

Дисциплина: Основы безопасности жизнедеятельности  
группа: ДЛ 109

Занятие № 11 - 12(2 часа)

**ТЕМА: «Влияние  
неблагоприятной  
окружающей среды на  
здоровье человека»**

Здоровье человека во многом зависит от состояния окружающей природной среды. Чистая вода, свежий воздух и плодородная почва — всё это необходимо людям.

Загрязнение окружающей природной среды отрицательно сказывается на здоровье. Загрязнённый атмосферный воздух может стать источником проникновения в организм вредных веществ через органы дыхания. Загрязнённая вода может содержать болезнетворные микроорганизмы и опасные для здоровья вещества. Загрязнённая почва и грунтовые воды ухудшают качество сельскохозяйственных продуктов питания.

Деятельность человека приводит к постоянному загрязнению окружающей природной среды: атмосферного воздуха, природных вод и почв.



**Загрязнение воздуха.** В одних случаях загрязнение воздуха обусловлено газообразными веществами, в других – присутствием взвешенных частиц. Газообразные примеси включают различные соединения углерода, азота, серы и углеводородов. Наиболее распространённые твёрдые примеси – это частицы пыли и сажи. К основным источникам загрязнения воздуха относятся предприятия топливно-энергетического комплекса, транспорт и промышленные предприятия.



**Загрязнение вод.** Основные загрязнители природных вод – нефть и нефтепродукты, которые поступают в воду в результате естественных выходов нефти в районах её залегания, нефтедобычи, транспортировки, переработки и использования в качестве топлива и промышленного сырья.

Загрязнение водной среды происходит при поступлении в водоёмы жидкости, стекающей с обработанных химикатами сельскохозяйственных и лесных земель, и при сбросе в водоёмы отходов предприятий. Всё это ухудшает санитарно-гигиенические показатели качества воды.



**Загрязнение почв. Основными загрязнителями почв являются металлы и их соединения, радиоактивные элементы, а также удобрения и пестициды (химические препараты, применяемые для борьбы с сорняками).**





Известно, что под воздействием окружающей среды в организме человека могут происходить передаваемые по наследству изменения (мутации).  
Постоянное ухудшение окружающей среды в конечном счёте может привести к снижению защитных свойств организма, который перестанет сопротивляться различным заболеваниям.

Известно, что под воздействием окружающей среды в организме человека могут происходить передаваемые по наследству изменения (мутации).  
Постоянное ухудшение окружающей среды в конечном счёте может привести к снижению защитных свойств организма, который перестанет сопротивляться различным заболеваниям.

В Конституции Российской Федерации, принятой в 1993 г., определено: «Каждый имеет право на благоприятную окружающую среду, достоверную информацию о её состоянии и на возмещение ущерба его здоровью или имуществу экологическим правонарушением».

Как повысить устойчивость организма к неблагоприятному воздействию внешней среды? Вещества, которые повышают сопротивляемость организма вредному воздействию окружающей среды: витамины А (ретинол), Е (тоферол), С (аскорбиновая кислота). Все витамины усваиваются наиболее полно, если их употреблять в комплексе.

Витамины защищают человека от микробов и инфекции



Указанные витамины и необходимые организму человека микроэлементы в значительных количествах содержатся в продуктах растительного происхождения. Перечислим наиболее доступные из них.

- ▶ *Капуста белокочанная* содержит целый комплекс витаминов, ферментов и микроэлементов, которые делают её одним из важнейших продуктов лечебного и диетического питания. Полезна и свежая, и квашеная капуста, при квашении капусты в ней сохраняется значительное количество витамина С.
- ▶ *Морковь* является ценным пищевым продуктом. В моркови имеются все необходимые организму витамины (В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, С, Е, К, РР). Ежедневное употребление свежей моркови значительно укрепляет организм, повышает его сопротивляемость инфекционным заболеваниям и неблагоприятному воздействию внешней среды.
- ▶ Много полезных для здоровья веществ содержат и другие известные вам овощи: картофель, репчатый лук, сладкий перец, свёкла, помидоры, петрушка. Установлено, что богаты витамином Е растительные масла (подсолнечное, кукурузное и др.).
- ▶ Для сохранения здоровья специалисты рекомендуют, чтобы дневной рацион питания человека на 2/3 состоял из свежих овощей и фруктов.

## Домашнее задание:

- ▶ Знать **неблагоприятные** факторы влияющие на здоровье человека.