

Государственное бюджетное учреждение  
«Профессиональная образовательная организация  
«Астраханский базовый медицинский колледж»

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ ПО ПРЕДМЕТУ ОСНОВЫ  
БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
НА ТЕМУ:  
«ВЛИЯНИЕ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА»**

Работу выполнила:  
Студентка 1 курса  
Абдурагимова Нияра Бадурдиновна  
Специальность  
Акушерское дело  
Группы 9-3  
Руководитель: Вовняков С.Н.

# ПАСПОРТ ПРОЕКТА

**Наименование проекта:** «Влияние внешней среды на здоровье человека».

**Цель проекта:** ознакомиться с состоянием окружающей среды и факторами риска влияющие на здоровье.

**Тип проекта:** исследовательский.

**Образовательная область:** Основы безопасности жизнедеятельности.

**Учебная дисциплина:** Основы безопасности жизни деятельности.

**Методы исследования:**

Методы операции (изучение литературы и результатов деятельности)

Методы действия (доказательство)

**Форма представления проекта:** реферат, презентация.

**Образовательные и культурно-просветительские учреждения, на базе которых выполняются проекты:** база колледжа.

# ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность темы:** С тех пор, как человек обрел способность думать, он стал старательно использовать свои способности с целью ограничить себя от неблагоприятных воздействий внешней среды. И в этом человек, на первый взгляд, значительно преуспел. «Перекраивая» окружающее пространство «под себя», он, в результате, создал собственную среду – искусственную. Создается впечатление, что человек абсолютно независим и даже преобладает над природой. С одной стороны, это похоже на правду – люди в цивилизованных странах больше не погибают от холода и голода; человек, благодаря современной транспортной системе, больше не привязан к определенному месту обитания, как прочие животные, и может в любое время перебраться в более благоприятное. Да и вообще, медицина творит чудеса, продлевая жизнь человека в четыре раза по сравнению с тем, что отпущено ему естественным порядком.

Однако как раз теперь появляются проблемы, которые не могли бы возникнуть у человека первобытного. Холод более не страшен, и теперь ученых волнует возможность возникновения парникового эффекта, когда бояться придется уже чрезмерного тепла. Нарушив в процессе совершенствования окружающей среды естественный баланс, существовавший в природе, оказавшись на грани пропасти, человек должен, наконец, осознать, что он всегда был и остается лишь частью экосистемы Земли.

**Цель проекта** ознакомиться с состоянием окружающей среды и факторами риска влияющие на здоровье.

## **Задачи:**

ознакомиться с состоянием окружающей среды определить важность.

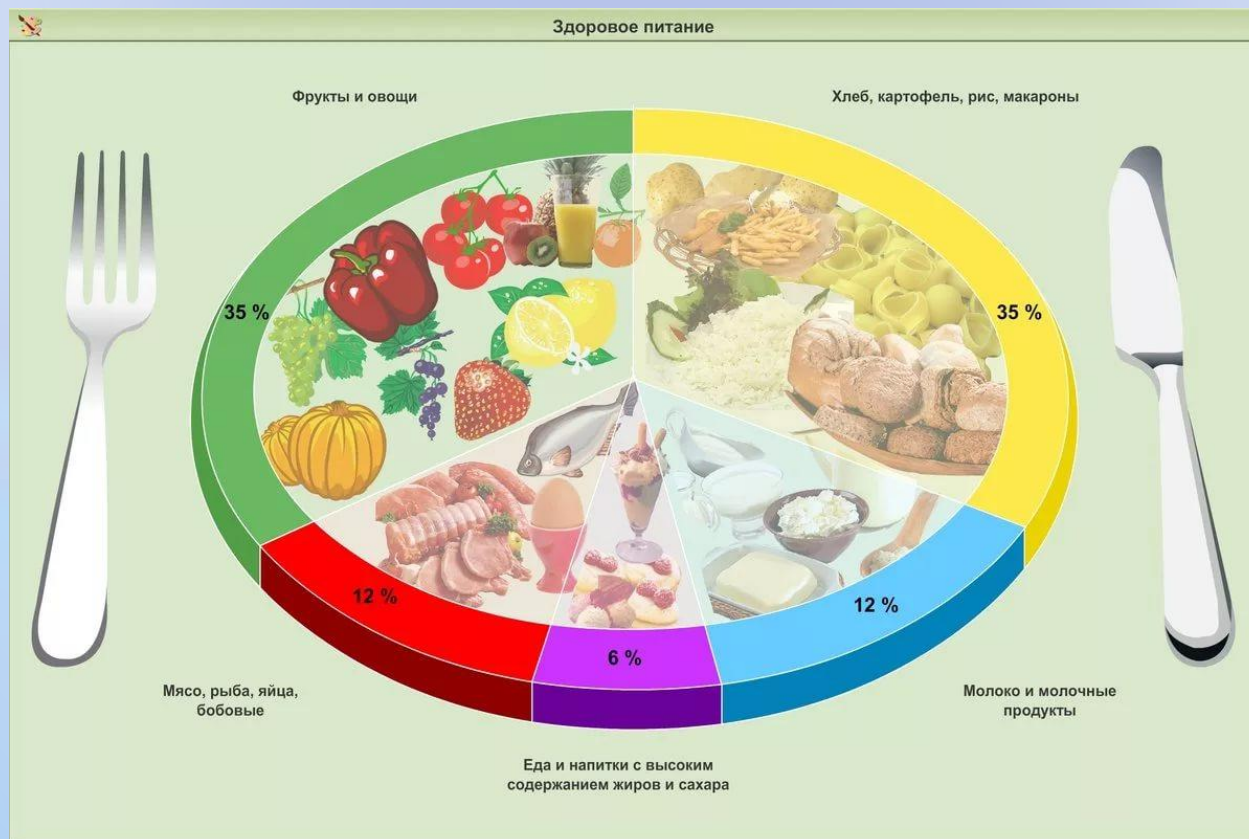
ознакомиться с факторами риска влияющие на здоровье.

# Питание

Каждый из нас знает, что пища необходима для нормальной жизнедеятельности организма.

Для нормального роста, развития и поддержания жизнедеятельности организму необходимы белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли в нужном ему количестве.

Нерациональное питание является одной из главных причин возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний органов пищеварения, болезней, связанных с нарушением обмена веществ.



Особенно резко проявляется отрицательное действие удобрений и ядохимикатов при выращивании овощей в закрытом грунте. Это происходит потому, что в теплицах вредные вещества не могут беспрепятственно испаряться и уноситься потоками воздуха. После испарения они оседают на растения. Растения способны накапливать в себе практически все вредные вещества. Вот почему особенно опасна сельскохозяйственная продукция, выращиваемая вблизи промышленных предприятий и крупных автодорог.



## Климат

Несколько десятков лет назад практически никому и в голову не приходило связывать свою работоспособность, свое эмоциональное состояние и самочувствие с активностью Солнца, с фазами Луны, с магнитными бурями и другими космическими явлениями.

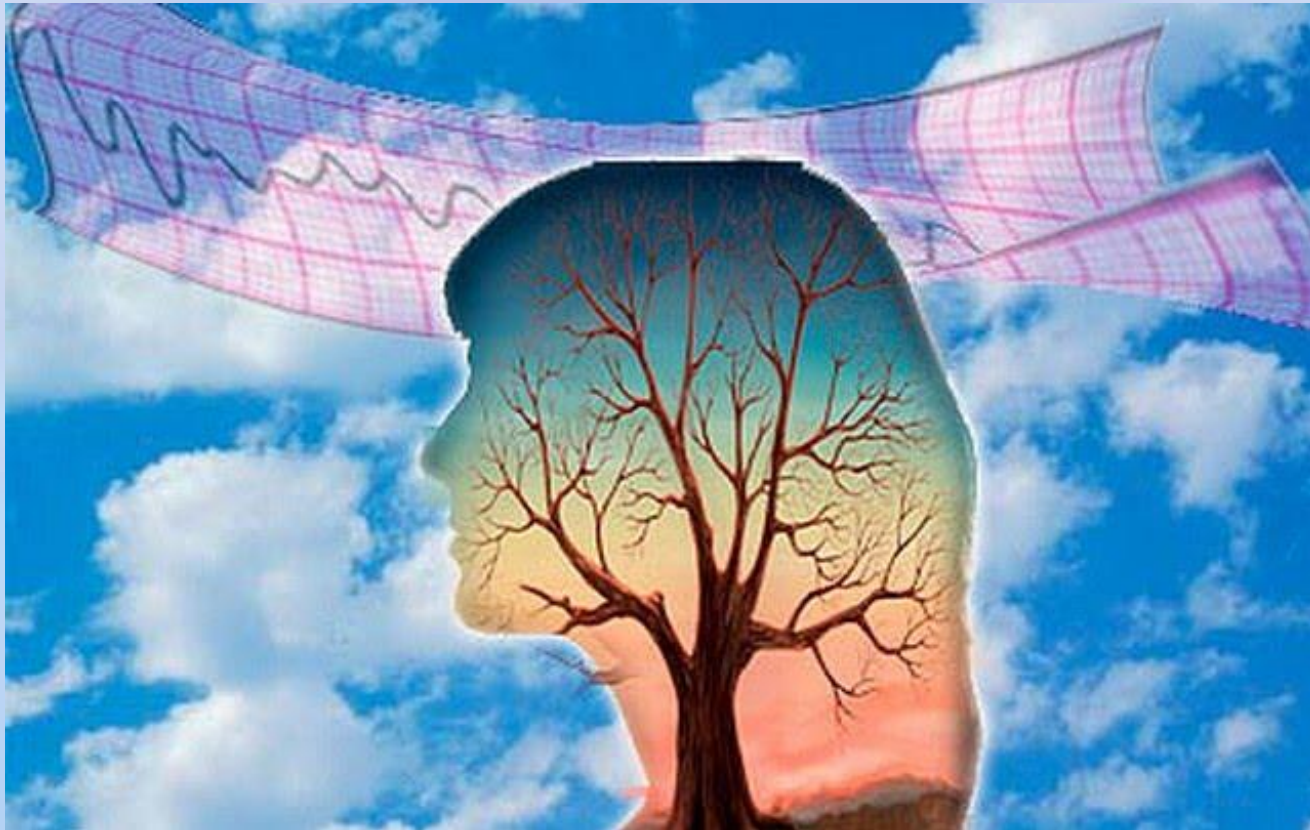
В настоящее время известно множество ритмических процессов в организме, называемых биоритмами. К ним относятся ритмы работы сердца, дыхания, биоэлектрической активности мозга.

Оказалось, что изучение изменений в суточных ритмах позволяет выявить возникновение некоторых заболеваний на самых ранних стадиях.



Климат также оказывает серьезное воздействие на самочувствие человека, воздействуя на него через погодные факторы. Погодные условия включают в себя комплекс физических условий: атмосферное давление, влажность, движение воздуха, концентрацию кислорода, степень возмущенности магнитного поля Земли, уровень загрязнения атмосферы.

Изменения погоды не одинаково сказываются на самочувствии разных людей. У здорового человека при изменении погоды происходит своевременное подстраивание физиологических процессов в организме к изменившимся условиям внешней среды.



## Ландшафт

Человек всегда стремится в лес, в горы, на берег моря, реки или озера.

Здесь он чувствует прилив сил, бодрости.. Оказывается, что окружающий ландшафт может оказывать различное воздействие на психическое состояние человека. Созерцание красот природы стимулирует жизненный тонус и успокаивает нервную систему. Растительные биоценозы, особенно леса, оказывают мощный оздоровительный эффект.

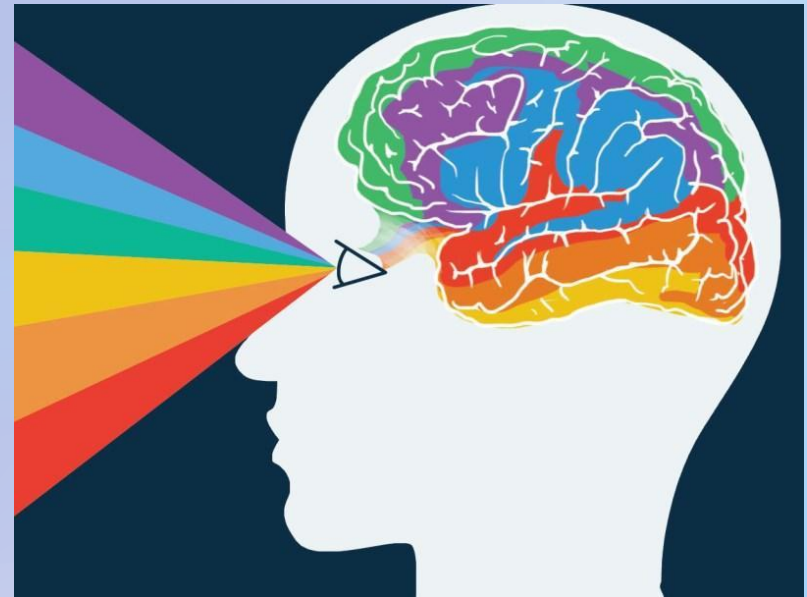
Тяга к природным ландшафтам особенно сильна у жителей города.

Загрязненный воздух в городе, отравляя кровь окисью углерода, наносит некурящему человеку такой же вред, как и выкуривание курильщиком пачки сигарет в день.

Серьезным отрицательным фактором в современных городах является так называемое шумовое загрязнение.

Длительный шум неблагоприятно влияет на орган слуха, понижая чувствительность к звуку.

Он приводит к расстройству деятельности сердца, печени, к истощению и перенапряжению нервных клеток





## Химические загрязнения среды

В настоящее время хозяйственная деятельность человека все чаще становится основным источником загрязнения биосферы. В природную среду во все больших количествах попадают газообразные, жидкие и твердые отходы производства.

Различные химические вещества, находящиеся в отходах, поступая в почву, воздух или воду, переходят по экологическим звеньям из одной цепи в другую, попадая в конце концов в организм человека.

Реакция организма на загрязнение зависит от индивидуальных особенностей: возраста, пола, состояния здоровья. Как правило, более уязвимы дети, пожилые и престарелые, больные люди.



Признаками хронического отравления являются нарушение нормального поведения, привычек, а также нейропсихические отклонения: повышенная утомляемость или чувство постоянной усталости, сонливость или, наоборот, бессонница, апатия, ослабление внимания, рассеянность, забывчивость, сильные колебания настроения.

При хроническом отравлении одни и те же вещества у разных людей могут вызывать различные поражения почек, кроветворных органов, нервной системы, печени.

Регулярными головными болями  
и головокружением



## Биологическая опасность

Кроме опасных химических агентов, в природной среде встречаются и биологические, зачастую являющиеся основной причиной заболеваний человека. Это болезнетворные бактерии, вирусы, простейшие, паразиты. Они постоянно присутствуют в атмосфере, воде, почве, в телах других животных, в том числе и в самом человеке.

Часто источником инфекции является почва, в которой постоянно обитают возбудители столбняка, ботулизма, газовой гангрены, некоторых грибковых заболеваний. В организм человека они могут попасть при повреждении кожных покровов, с невымытыми продуктами питания.



Особенно загрязненными бывают открытые источники воды: реки, озера, пруды. Известны многочисленные случаи, когда загрязненные источники воды стали причиной эпидемий холеры, брюшного тифа, дизентерии.

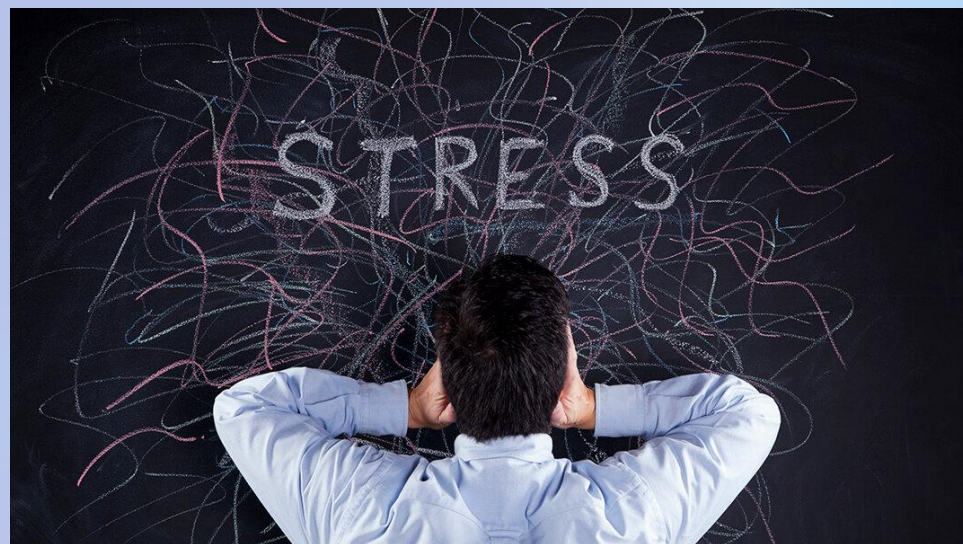
Особую группу составляют инфекционные болезни, передающиеся при тесном контакте с больным или при пользовании его вещами, например, полотенцем, носовым платком, предметами личной гигиены и другими, бывшими в употреблении больного. К ним относятся венерические болезни (СПИД, сифилис, гонорея), трахома, сибирская язва, парша.

Такие болезни, как чума, орнитоз, передаются воздушно-капельным путем. Находясь в районах природноочаговых заболеваний, необходимо соблюдать специальные меры предосторожности.



Приспосабливаясь к неблагоприятным экологическим условиям, организм человека испытывает состояние напряжение, утомления. Напряжение - мобилизация всех механизмов, обеспечивающих определенную деятельность организма человека. В зависимости от величины нагрузки, степени подготовки организма, его функционально-структурных и энергетических ресурсов снижается возможность функционирования организма на заданном уровне, то есть наступает утомление.

При утомлении здорового человека может происходить перераспределение возможных резервных функций организма, и после отдыха вновь появятся силы. Люди способны переносить самые суровые природные условия в течение относительного продолжительного времени.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данной работе было описано влияние на организм человека условий окружающей среды: естественных – климат, погода, ландшафт, питание, воздействие микроорганизмов; и искусственно созданных самим человеком – синтетические химические агенты, неблагоприятные условия городского существования, – а также способность людей адаптироваться к сложившимся условиям. Таким образом, была достигнута цель работы – рассмотреть влияние основных факторов внешней среды на здоровье человека.

Поскольку человек всегда был, остается и в ближайшее время вряд ли перестанет быть частью единой экосистемы Земли, то и проблемы, поднятые в этой работе, не утратят свою актуальность.

Любое изменение среды обитания непременно приводит к изменению в составе или структуре популяции живых организмов, ее населяющих – это эволюционный закон. Но не хотим же мы, чтобы через некоторое время Землю населяли ДРУГИЕ люди или не люди вовсе? Большинство из нас, правда, до сих пор не понимают необходимости защиты окружающей среды. Да и, к сожалению, даже осознание сложившихся проблем, не намного приблизило бы нас к их решению, поскольку уже сегодня речь идет уже не о защите природы, а о ее восстановлении.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- Воронков Н.А. Экология общая социальная прикладная. Учебник для студентов ВУЗов.- М. Агар, 2017.
- Степановских А.С. Прикладная экология: охрана окружающей среды: Учебник для вузов. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2016.
- Агаджанян Н. Экология, здоровье и перспективы выживания// Зеленый мир. – 2015.
- Герасимова Т.П., Грюнберг Г.Ю., Неклюкова Н.П. Физическая география. Начальный курс. Учебник для 6 класса. М., Просвещение, 2016 г.
4. Казначеев В.П. Очерки теории и практики теории человека. – М.: Наука, 2015.
- Кучер Т.В., Колпащикова И.Ф. Медицинская география. М., Просвещение, 2016.
- Левит А.И., Южный Урал: география, экология, природопользование: учеб. пособие.- Челябинск: Юж. Урал. Кн. из-во, 2016.
- Марьянис В.В, “Берегите себя от болезней”.- Москва, 2015.
- Экология. Учебник. Е.А. Криксунов., Москва, 2016.
- Энциклопедический справочник медицины и здоровья. М., Русское энциклопедическое товарищество, 2015 г.
- Энциклопедия для детей. М., «Аванта+», 2016.
- Российский сводный электронный каталог по научно-технической литературе  
ГПНТБ <http://www.gpntb.ru/win/search/>  
<http://sirena.siberia.net/pb/has1.htm>  
<http://riktamed.ru/php/content.php?id=14531> Влияние погоды на самочувствие человека.

**Спасибо за внимание**