

ТВОРЧЕСКОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ: «ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ АЗБУКА»

РУКОВОДИТЕЛЬ: к.б.н. ИВАНОВА ИРИНА ЮРЬЕВНА

Телефон: 89226249726

Тема: Мои знания: экологические знания о здоровье человека.

Теория: Мои знания: экологические знания о здоровье человека. Здоровье человека: отрицательное влияние экологических факторов. Что полезно, а что вредно. Экоклимат и микроклимат. Влияние на здоровье человека метеорологических факторов.

Первая помощь при опасных для здоровья воздействиях метеорологических факторов.

Практика: Рисунок. Кроссворды.

Форма контроля: рисунок.

Теория

Здоровье человека – это полное физическое, душевное, социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

На состояние здоровья людей оказывают отрицательное влияние шум, вибрации, стрессы.

Использование грязной питьевой воды приводит к распространению инфекционных заболеваний: холеры, дизентерии и др.

Многие заболевания определяются отношением людей к их собственному здоровью.

Пыль, дым, выхлопные газы автомобилей в воздухе отрицательно сказываются на здоровье людей, вызывая заболевания дыхательных путей.

Отсутствие правильного питания, физических занятий, режима отдыха также вредит здоровью.

Ветхое жилье может стать причиной несчастных случаев и травм. Неотремонтированные отопительная система и система водоснабжения, неисправная электропроводка, утечка бытового газа могут привести к

затоплении., пожару, взрыву и повлечь за собой нарушение здоровья и даже смерть людей.

Что полезно, а что вредно. Регулярный прием пищи – лучшая профилактика болезней пищеварительной системы. Перед едой надо закончить подвижную игру, успокоиться, а после еды надо отдохнуть в течение получаса, поиграть в тихие игры. Навыки культурного поведения за столом – умение пользоваться вилкой, ножом, салфеткой.

Закаливание.

Организм человека способен сам бороться с болезнетворными бактериями. Для этого надо помочь организму вырабатывать невосприимчивость к болезням. Необходимо закаливать свой организм ежедневно. Нельзя закаливаться какое – то время, а потом делать перерыв. Надо выработать план закаливания. Для этого надо посоветоваться с врачом, чтобы определить, что можно делать, а что нельзя. Врач должен проверить состояние сердца. После советов врача можно начинать делать подходящий комплекс физических упражнений. Хорошо заниматься видами спорта зимой и летом. Надо бывать на солнце. Лучистая энергия солнца в умеренных дозах полезна. Постепенно надо приучить себя к холоду. Чаше надо принимать водные процедуры: мыться, обтираться, принимать душ, ходить босиком по земле и песку.

Закаливание воздухом. Воздушные ванны лучше начинать принимать при температуре не ниже 20⁰ С. Они тем эффективнее, чем большая поверхность кожи обнажена и соприкасается с воздухом. Для детей продолжительность первой процедуры 5 – 10 минут. Каждый день они могут удлиняться на 5 – 10 минут и доводится до 1,5 – 2 часов.

Летом воздушные ванны можно сочетать с купанием или обливанием холодной водой. При приеме воздушных ванн следует сочетать их с активными движениями. Это намного повышает их закаливающий эффект.

Экоклимат и микроклимат

Каждое местообитание характеризуется определенным экологическим климатом – экоклиматом, то есть климатом приземного слоя атмосферы.

Для того чтобы выяснить влияние климатических факторов на организм, только метеорологических данных бывает недостаточно. Хорошо известно, что поверхности предметов, обращенные к солнцу, всегда нагреваются и теплее, чем воздух над ними, что холодный воздух по ночам скапливается в понижениях местности. В связи с этим различные местообитания организмов отличаются температурным и световым режимом, режимом влажности.

Большое влияние на климатические факторы оказывает растительность. Под пологом леса влажность воздуха всегда выше, а колебания температуры меньше, чем на полянах. Различен и световой режим этих мест. Поэтому говорят о фитоклимате.

Есть еще и микроклимат. Температура южной стороны ствола дерева может быть на 10 – 15 °С выше температуры его северной стороны. А это может сильно сказываться на развитии личинок насекомых, живущих под корой этого дерева.

Четких различий между экоклиматом и микроклиматом нет. Считается, что экоклимат – это климат относительно больших территорий, а микроклимат – климат отдельных небольших участков.

Особые микроклиматические условия создают не только растения, но и животные и человек.

Влияние на здоровье человека метеорологических факторов

Метеорологические факторы могут оказывать на здоровье человека отрицательное воздействие и более того могут быть опасными для здоровья людей.

Первая помощь при опасных для здоровья воздействиях метеорологических факторов

Для жизни может быть опасным чрезмерное воздействие на организм как пониженной, так и повышенной температуры окружающей среды, а также солнечной радиации.

Обморожение проявляется в потере чувствительности в пострадавшем участке кожи, в его побледнении. Первая помощь при угрозе общего

замерзания заключается в скорейшем равномерном согревании всего тела пострадавшего с использованием любых доступных источников тепла (обогревание у костра с энергичным растиранием всего тела, в домашних условиях – помещение в теплую воду с последующим активным массажем, горячий сладкий чай или кофе).

При отсутствии признаков дыхания и сердечной деятельности необходимо сочетать обогревание и массаж тела с наружным массажем сердца и искусственной вентиляцией легких. Признаки восстановления жизненных функций служат – появление нормальной окраски кожных покровов, возобновление сердечных сокращений и пульса на периферических артериях, а также возникновение озноба.

Тепловой удар – нарушение функций организма при его перегревании в результате прекращения теплоотдачи из-за большой влажности воздуха и высокой температуры.

Солнечный удар наступает вследствие длительного пребывания человека под прямыми лучами солнца с непокрытой головой. При этом расширяются сосуды мозга, развивается отек мозга, повышается внутричерепное давление, резко растет температура тела человека.

Для оказания помощи при тепловом и солнечном ударе пострадавшего необходимо осторожно перенести в прохладное место, уложить на спину с немного приподнятой головой, расстегнуть одежду. Чтобы увеличить местную отдачу тепла, на лоб и область сердца кладут смоченную прохладной водой ткань. Если человек не потерял сознания, то полезно дать ему крепкий чай, холодную воду. После этого необходимо обратиться за помощью к медицинским работникам. В случае остановки дыхания и сердечной деятельности необходимо до их прибытия начать наружный массаж сердца и искусственную вентиляцию легких.

Неумеренное пребывание на солнце, особенно после длительного перерыва, может привести к появлению солнечных ожогов кожи. Кроме того, ожоги могут быть вызваны соприкосновением тела с огнем и раскаленными предметами. При этом главное – предупредить проникновение через пораженный участок тела болезнетворных микробов.

При ожогах первой степени, когда наблюдается покраснение, припухлость, болезненность достаточно смочить обожженное место одеколоном или слабым раствором перманганата калия.

При ожогах второй степени и третьей степени необходимо обратиться за медицинской помощью в больницу.

Важно знать! В течение суток возможно изменение температуры тела примерно на 0,5 – 1 градус C^0 . Самая минимальная температура тела наблюдается в 2 – 4 часа ночи и максимальная в 16 – 19 часов дня и вечера.

Необходимо помнить о том, что температурный фактор очень важен для организма человека и может вызывать стресс, если изменения будут носить длительный характер и будут значительными отклонениями от нормы. Так при температуре тела выше 43 градусов у человека наступает смерть. Также и при понижении температуры тела ниже 25 – 27 градусов наступает смерть человека. Таким образом, диапазон существования человека при изменении температуры тела невелик.

Нормальная температура тела – это физиологическая константа, и у детей, подростков и взрослых людей среднего возраста составляет +36,6 до +36,9 градусов.

Фенологические наблюдения за влиянием температурного фактора в различные сезоны года показывает, что при повышении температуры окружающей среды и высокой влажности наступает перегревание организма человека, а при низкой температуре и высокой влажности воздуха наблюдается переохлаждение организма человека. При высокой температуре окружающей среды и низкой влажности воздуха наблюдается сухость кожных покровов и слизистых оболочек организма человека, что оказывает негативное влияние на здоровье человека.

При перегревании организма человека наблюдается повышенное потоотделение, потеря жидкости организмом и минеральных веществ, и водорастворимых витаминов, что крайне негативно сказывается на здоровье людей. Необходимо восстанавливать баланс за счет приема большого количества жидкости (подсоленной).

Резкое колебание температуры окружающей среды (более 10 градусов) в сутки в летнее время провоцирует выработку в организме человека большого количества гистамина, вещества которое способствует развитию аллергических реакций в организме человека. Жара плохо переносится больными с повышенным давлением, страдающими заболеваниями желудочно-кишечного тракта и почек, и др.

Охлаждение организма в результате низкой температуры окружающей среды может вызвать переохлаждение организма человека, развитие простудных заболеваний, провоцирует сердечные приступы у больных с болезнями сердца. Фактор переохлаждения способствует инфицированию и заболеванию новой коронавирусной инфекции.