

Приходько Е.С. Гигиена и здоровье человека // Академия педагогических идей «Новация». – 2018. – №5 (май). – АРТ 168-эл. – 0,2 п. л. – URL: <http://akademnova.ru/page/875548>

РУБРИКА: ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

УДК 613.7

Приходько Екатерина Сергеевна
Студент «Электромеханического факультета»
Омский Государственный университет Путей Сообщения
г. Омск Российская Федерация
e-mail: ekaterina_prihodko@list.ru

ГИГИЕНА И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: В статье освещено понятие гигиены, взаимодействие человека и окружающей среды, рассмотрены методы способствующие улучшению здоровья человека.

Ключевые слова: Здоровье, человек, окружающая среда, лес, природа.

Prihodko Ekaterina Sergeevna
Student of the Electromechanical Faculty
Omsk State University of Communications
Omsk Russian Federation

HYGIENE AND HUMAN HEALTH

Abstract: The article deals with the concept of hygiene, human interaction and the environment, and methods to improve human health are considered.

Keywords: Health, man, environment, forest, nature.

Каждый в мире человек хочет быть здоровым, ведь именно здоровье помогает нам достичь успехов в любом начинании, здоровье влияет на наше настроение и оно же способно дисциплинировать нас. Другими словами здоровый человек – счастливый человек. Здоровье это самое важное в нашей жизни, ведь не зря говорят, что его не купишь. Люди, которым не безразлично своё состояние, используют много различных методов и средств по улучшению своего здоровья и здоровья своих близких. Разберем некоторые методы по улучшению здоровья.

1) Витамины из аптеки. Регулярный прием витаминных добавок, может укрепить здоровье, а так же улучшить самочувствие в целом. Существует немало разновидностей витаминов, которые могут быть направлены как на комплексное оздоровление, так и на усиленное оздоровление ослабленных мест человека, к таким местам можно отнести: зрение, волосы, ногти и т.д. Каждый организм индивидуален и одни и те же витамины не могут улучшить самочувствие разных людей, но благодаря разнообразию витаминных комплексов любой человек может подобрать себе необходимые как по свойствам, так и по цене витаминные добавки.

2) Натуральные витамины. К натуральным витаминам можно отнести все свежие фрукты, ягоды, овощи, кисломолочные продукты, орехи и т.д. Всем известно, что в натуральных продуктах содержится намного больше полезных веществ, чем в любых других. Но есть одно большое, но. К сожалению для того чтобы овощи фрукты и ягоды красивее выглядели на прилавках магазинов, а так же дольше хранились их обрабатывают специальными средствами, которые это обеспечивают. Тем самым эти средства способны убивать или вымывать полезные свойства свежих овощей, фруктов и т.д. Свежее домашнее молоко намного полезнее, чем магазинное, так не является разбавленным, за счет этого оно содержит в себе на много больше полезных веществ. В настоящее время

можно быть уверенным только в продуктах, которые выросли на собственной грядке.

3) Занятие спортом. В современном мире спорт, особенно, становится все популярнее и популярнее как среди молодежи, так и среди людей пожилого возраста. Развитие интернета данному занятию очень даже способствует, за счет этого, сложно определить, кто и на кого старается ровняться. Во всемирно известной сети «Instagram» пользователи очень часто выкладывают видео, на которых можно увидеть, как пожилые люди активно занимаются спортом, тем самым эти люди воздействуют на более молодое поколение, вызывая у них интерес к спорту и стремление становиться лучше. На самом деле чтобы укрепить свое здоровье по средствам спортивной деятельности, достаточно по утрам выполнять зарядку, а так же выходить на пробежки. За счет пробежек организм насытится свежим воздухом, мышцы придут в тонус, а эмоциональное состояние улучшится на весь день. Занятие спортом помогает не только улучшить здоровье, но и способствуют улучшению мозговой деятельности.

4) Природа. Человек очень сильно зависим от природы. Без природы человеку не по силам прожить и дня. Именно природа способна накормить, напоить, дать кров и даже оздоровить человека. Влиянием окружающей среды на человека занимается наука – гигиена. Данная наука способна устанавливать взаимосвязь между природой и человеком. Она показывает, как различные факторы способны воздействовать на человеческое здоровье, настроение, работоспособность, а так же на продолжительность жизни. Основными задачами данной науки является:

- разработка различных мероприятий по улучшению здоровья человека
- мероприятия по оздоровлению детей и подростков на специальных подготовленных местах
- улучшение качества продуктов

- создание специальных гигиенических нормативов и т.д.

Иными словами деятельность данной науки помогает создавать такие условия для жизни человека, которые могут способствовать:

- 1) нормальному развитию человека
- 2) хорошему здоровью
- 3) хорошей трудоспособности
- 4) долголетию

Ни для кого не секрет что большинство баз отдыха располагаются в местах удаленных от города. Такими местами зачастую являются заповедники, леса, деревни и т.д. Именно на таких территориях человек способен оздоровиться, отдохнуть от городской суеты, насытиться свежим воздухом, получить положительный заряд эмоций, за счет живописных пейзажей природы. Такие места необходимо беречь, и заботься, не стоит забывать, о том, как много пользы они нам приносят. Большинство родителей предпочитают во время летних каникул отправлять своих детей в детские оздоровительные лагеря и санатории. Зачастую такие лагеря находятся на территориях природных заповедников, а так же на подготовленных местах в лесу. Деятельность таких лагерей направлена на оздоровление детей и на улучшение их общего состояния. В детских лагерях, находящихся на территории лесов, дети большую часть времени проводят на улице, бегая и играя в различные игры. За счет этого ребенок насыщается свежим воздухом, а так же у ребенка, как и у любого человека, повышается аппетит, тем самым ребенок не отказывается от еды, а наоборот съедает всю порцию в столовой. Таким образом, с продуктами в его организм поступают витамины и питательные вещества, влияющие на его состояние.

Отдых на природе является самым оптимальным и популярным отдыхом, так как там нет привычного шума машин, нет людской суеты, интернета, компьютерных игр и так далее. В таких местах человек по-настоящему входит в

гармонию с природой, успокаивается, и становится менее раздражительным. По приезду с такого отдыха человек чувствует себя намного лучше, более отдохнувшим, а так же он чувствует прилив новых сил и готовность к работе.

В связи с тем, что природа способна настолько сильно влиять на здоровье человека о ней просто необходимо заботиться. Ведь зачастую основными факторами, загрязняющими окружающую среду, являются антропогенные факторы. Деятельность человека не всегда идет на благо природе. Чаще всего люди забывают, как много им дает природа. Взамен этого они ведут себя как эгоисты – потребители. Выходя летом на пикник, многие не убирают за собой мусор, тем самым загрязняют окружающую среду. Так же не тушат за собой костер, что приводит к возгоранию целого леса. Таких примеров очень много. Общество активно борется с такими нарушителями. Здесь актуальны штрафы, предупреждения и т.д. Большинство людей выходят на субботники. Проводятся все различные акции по защите окружающей среды.

Таким образом, можно сделать вывод, что состояние окружающей среды, и природы в целом зависит только от нас и от нашего отношения к природным богатствам.

Список использованной литературы:

1. Коробкин В. И. Экология: учебник для студентов бакалаврской ступени многоуровневого высшего профессионального образования/В.И.Коробкин, Л.В.Передельский.- Изд. 18-е, доп. и перераб. - Ростов н/Д: Феникс,2012.- 601,[1]с.:ил.-(Высшее образование)
2. Новиков, Ю.В. Экология, окружающая среда и человек /Ю.В.Новиков. – М.: Изд. ФАИР-Пресс, 2003. – 560с.
3. Садовникова, Л.К. Экология и охрана окружающей среды при химическом загрязнении / Л.К. Садовникова, Д.С. Орлов, И.Н. Лозановская. – М.: Высш. шк., 2006. – 334 с.

Дата поступления в редакцию: 26.05.2018 г.

Опубликовано: 31.05.2018 г.

© Академия педагогических идей «Новация», электронный журнал, 2018

© Приходько Е.С., 2018