

Основные экологические факторы и их влияние на состояние здоровья человека. Механизмы адаптации человека к условиям окружающей среды



# Введение

Глобальные экологические проблемы актуальны для России. Это сказывается на качестве жизни и пагубно влияет на здоровье людей. Возникновение экологических проблем в России, как и в других странах, связано с интенсивным влиянием человека на природу, которое приобрело опасный и агрессивный характер.

## Взаимоотношения природы и человека



Человек и природа довольно взаимосвязаны между собой. Невозможно анализировать общество, не принимая в соображение его взаимодействия с природой, поскольку он живет в природе. Рассматривая разнообразные экологические проблемы России, нельзя пройти мимо проблемы ухудшения состояния здоровья населения страны. Ведь здоровье человека на целых 20% зависит от окружающей среды!

## Влияние экологии на природу и человека

Проблемы экологии	Влияние на окружающую среду	Влияние на состояние здоровья человека
<b>1. Загрязнение воздуха</b>	Кислотные дожди, глобальное потепление, увеличенное солнечное излучение;	Онкологические и сердечно-сосудистые заболевания
<b>2. Вырубка лесов.</b>	Вытеснение видов флоры и фауны из мест их обитания, нарушение круговорота воды, разбалансированный климат	Заболевания дыхательных путей

**3. Загрязнение вод и почвы**

Дефицит питьевой воды, разрушение экосистем, вымирание животных

**Умственная неполноценность, зубной кариес, зобная болезнь**

**4. Бытовые отходы**

Загрязнение воздуха, почвы, воды

Удушье, нарушение функции кроветворения

**5. Опасность  
радиоактивного  
загрязнения**

Загрязнение воздуха, почвы,  
воды

Мутация и гибель клеток в  
организме

**6. Уничтожение  
заповедных зон и  
браконьерство**

Гибель видов флоры и фауны

Дефицит кислорода



Чтобы свести к минимуму вредное влияние загрязненной экологии на здоровье, постарайтесь следовать простым советам:

- проводите больше времени на свежем воздухе . Чистый воздух лучшее лекарство для легких.
- регулярно проводите дома влажную уборку,
- занимайтесь спортом
- постарайтесь максимально ограничить употребление продуктов, содержащие различные добавки
- ограничьте время пребывания перед гаджетами
- соблюдайте правила пожарной безопасности
- не занимайтесь вырубкой леса
- помогайте природе (стройте кормушки для птиц)
- храните отходы в назначенном месте



Подводя итоги, можно сказать, что для сокращения негативного влияния экологии мы должны сами заботиться об окружающей среде, прилагая как можно больше усилий для поддержки того природного баланса, в котором человечество способно существовать нормально. Хотя люди во всем мире и начинают задумываться об уменьшении загрязнения окружающей среды, большинство из нас пока не понимает важности проблемы, стоящей перед нами относительно защиты экологии.

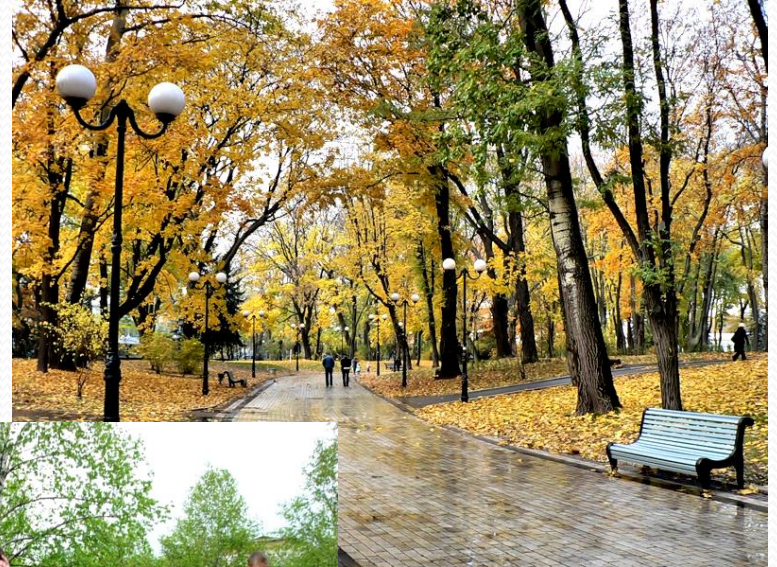




# Проблема адаптации человека к окружающей среде

- Человек, как и другие виды живых организмов, способен адаптироваться, то есть приспособливаться к условиям окружающей среды.
- Адаптацию человека к новым природным и производственным условиям можно охарактеризовать как совокупность социально-биологических свойств и особенностей, необходимых для устойчивого существования организма в конкретной экологической среде.
- Благодаря процессу адаптации достигается сохранение гомеостаза при взаимодействии организма с внешним миром.
- Жизнь каждого человека можно рассматривать как постоянную адаптацию, но наши способности к этому имеют определенные границы.

# В чем заключается специфика среды обитания человека?



Специфика среды обитания человека заключается в сложнейшем переплетении социальных и природных факторов .



# Уровни адаптации человека

- При рассмотрении проблемы адаптации человека выделяют физиологическую, психическую и социальную адаптацию
- **Физиологическая адаптация** - совокупность физиологических реакций, лежащая в основе приспособления организма к изменению окружающих условий и направленная к сохранению относительного постоянства его внутренней среды
- В результате физиологической адаптации по-вышается устойчивость организма к холоду, теплу, недостатку кислорода, изменениям барометрического давления и др. факторам.



# Психическая адаптация

Психическая адаптация является наиболее значимым уровнем для обеспечения успешной адаптации человека в целом, поскольку механизмы адаптации прежде всего имеют психическую природу.

Состояние психической адаптации обеспечивает деятельность человека на уровне «оперативного покоя», позволяя ему не только наиболее оптимально противостоять различным природным и социальным факторам, но и активно и целенаправленно воздействовать на них.

Психическая адаптация осуществляется при помощи механизмов сознательного саморегулирования, в основе которых лежит субъективная индивидуально-личностная оценка природных и социальных воздействий на человека

# Социальная адаптация

Социальная адаптация - постоянный процесс и результат активного приспособления индивида к условиям социальной среды, - приведение индивидуального и группового поведения в соответствие с господствующей в данном обществе (классе, социальной группе) системой норм и ценностей.

Важным аспектом социальной адаптации является принятие индивидом социальной роли - поведения, ожидаемого от человека другими членами общества в порядке выполнения определенных социальных функций.

Таким образом, степень совершенства того или иного приспособления, появившегося в процессе адаптации, определяется внешней средой, и потому приспособление всегда относительно. Приспособленное к одним условиям, к одному уровню организации, оно перестает быть таковым в других условиях, на других уровнях.





**Спасибо за внимание!**

