

**Петрова Татьяна Борисовна,**

*преподаватель анатомии и физиологии человека,  
ГАПОУ АО «Архангельский медицинский колледж»,  
г. Архангельск, Россия*

## **ОСОБЕННОСТИ ГЛОБАЛЬНЫХ ЭКОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ И ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ**

В данной статье рассматриваются особенности глобальных экологических проблем, а также факторы, отрицательно влияющие на здоровье современного человека при неправильной организации жизни, а также методы формирования здорового образа жизни.

**Ключевые слова:** экологические проблемы, здоровый образ жизни, вредные привычки, питание, алкоголь, табакокурение, физическая активность, наркомания, стресс.

Несмотря на то, что экономический и научный прогресс predetermined успехи медицины, проблемы экологии и формирования здорового образа жизни в современном обществе являются ведущими причинами возникновения заболеваний. Данная тема особенно актуальна в наши дни, поскольку распространённость и увеличение заболеваемости, а также смертности во всём мире, приводят к трудовым потерям экономически значимых групп населения. Поэтому целью исследования является изучение проблем экологии и здорового образа жизни современного общества.

Сегодня экологическую ситуацию в мире можно охарактеризовать как близкую к критической. Среди глобальных экологических проблем можно отметить следующие:

- продолжают уничтожаться тысячи видов растений и животных;
- истреблен лесной покров, сокращается имеющийся запас полезных ископаемых;
- мировой океан истощается и перестаёт быть регулятором природных процессов;
- атмосфера загрязнена до предельно допустимых размеров;
- нарушен озоновый слой;

- загрязнение поверхности и обезображивание природных ландшафтов.

Для решения глобальных экологических проблем необходим целый ряд целенаправленных мер по экологизации производства:

- природосберегающие технологии;
- обязательная экологическая экспертиза новых проектов;
- создание безотходных технологий.

• разумное самоограничение в расходовании природных ресурсов, особенно, энергетических источников (нефть, уголь), имеющих для жизни человечества важнейшее значение;

• имеет значение поиск новых, эффективных, безопасных и максимально безвредных для природы источников энергии, включая космическую.

Известно, что экология оказывает существенное влияние на физиологическое состояние организма, а значит, и на формирование здорового образа жизни (ЗОЖ). ЗОЖ – это поведение и мышление человека, обеспечивающие ему охрану и укрепление здоровья; индивидуальная система привычек, которая обеспечивает человеку необходимый уровень жизнедеятельности для решения задач, связанных с выполнением обязанностей и для решения личных проблем и запросов; система жизни, обеспечивающая достаточный и оптимальный обмен человека со средой и тем самым позволяющая сохранить здоровье на безопасном уровне.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) к наиболее распространенным факторам, отрицательно влияющим на здоровье современного человека при неправильной организации жизни, относит:

- психоэмоциональные перегрузки;
- недостаточную физическую активность;
- нерациональное питание и связанную с этим избыточную массу тела;
- вредные привычки (курение, злоупотребление алкоголем, наркоманию).

Главными эффективными методами формирования ЗОЖ являются:

- совершенствование медико-гигиенического образования и воспитания населения;
- создание эффективной системы мер по борьбе с вредными привычками;
- мотивирование граждан к ведению здорового образа жизни (участие в профилактических мероприятиях);
- профилактика факторов риска неинфекционных заболеваний.

Какова же роль самого человека? ВОЗ подчеркивает, что не существует никакого «оптимального образа жизни», который должен быть всем предписан, поскольку образ жизни формируется самим человеком, обществом или группой в которой живет человек. Поэтому формирование ЗОЖ – задача не столько медицинская, сколько воспитательная. Здесь важна личная ответственность человека за своё здоровье и за здоровье окружающих, а также необходимость пропаганды здорового образа жизни. При этом задачи государства - обеспечить гражданам свободный информированный выбор здорового образа жизни, сделать здоровый образ жизни доступным для каждого. Если эти задачи выполнены, на гражданина накладываются определённые обязательства для предупреждения расходов здравоохранения.

#### *СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ*

- 1. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ippk.arkh-edu.ru/doc/detail.php?ID=832574>.*
- 2. Основы медицинских знаний: Здоровье, болезнь и образ жизни. – М.: Фонд «Мир», 2006. – 560 с.*
- 3. Современные проблемы экологии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://revolution.allbest.ru/life/00536413\\_0.html](http://revolution.allbest.ru/life/00536413_0.html).*