

**ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ
ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

**ECOLOGICAL DETERMINANTS OF STUDENTS HEALTHY
LIFESTYLE FORMATION**

Т. И. КОЗЫРИЦКАЯ, НАУЧ.РУК. Г. Н. ПОПКОВИЧ
Т. I. KAZYRYTSKAYA, SC.DIR. G. N. POPKOVICH

Белорусский государственный университет,
Минск, Республика Беларусь
Belarusian State University, Minsk, Belarus

e-mail: t.kazyrytskaya@gmail.com

В данной статье содержится синтез информации, полученной в ходе изучения материалов по теме экологической обстановки в городах и ее влияния на здоровье человека, а также детерминант здорового образа жизни студенческой молодежи. В связи с урбанизацией и тенденцией деградации состояния экологических систем городов, выявлены факторы, имеющие наиболее негативное влияние на здоровье молодых людей, и представлены способы улучшения сложившейся в результате данной тенденции ситуации.

Ключевые слова: Экологические детерминанты здорового образа жизни, здоровье студенческой молодежи, экологические системы.

The article contains information synthesis obtained in the course of studying materials on the topic of the ecological situation in cities and its impact on human health, as well as the determinant of a healthy lifestyle of student youth. In conjunction with urbanization and the trend of the cities ecological systems state degradation, the factors that have the most negative impact on the health of young people are identified, and ways to improve the situation resulting from this trend are presented.

Keywords: Environmental determinants of a healthy lifestyle, student health, ecological systems.

Объективная реальность имеет свойство со временем изменяться. Это утверждение верно относительно всех сфер жизни, в том числе экологической. С развитием человеческой цивилизации условия жизни людей претерпевали изменения, как положительные, так и отрицательные.

Естественная для человека среда - природная, именно в ней он существовал и развивался много поколений подряд вплоть до средних веков. Тогда начали образовываться первые города в том смысле, как мы их понимаем сегодня. Появились и первые негативные факторы: загрязнение окружающей среды, запыление воздуха, антисанитария.

Экологические проблемы являются одной из причин около четверти смертей и заболеваний на планете, что превышает 13 миллионов смертей ежегодно. Здоровая окружающая среда оказывает решающее воздействие на здоровье и развитие человека. С ростом городов и наступлением индустриализации появились выбрасывающие вредные вещества в атмосферу заводы и не менее опасные для здоровья человека автомобильные выхлопы. Городская застройка становится все плотнее, а количество зеленых насаждений неуклонно снижается. И хотя жители городов, как и органы городского управления, становятся более осознанными, негативные факторы городской экологии оказывают значительное негативное воздействие на здоровье горожан.

Подтверждением данной теории может служить тематическое исследование о влиянии урбанизации на здоровье экосистемы в Чжухае, Китай. Ученые оценили здоровье экологических систем города Чжухай, используя выбранный набор природных, социальных и экономических показателей. Выяснилось, что общее качество экосистем снижались, в то время как урбанизация Чжухая продолжалась. Общий уровень здоровья экосистем снижался, а количество мест со слабым уровнем здоровья населения значительно увеличилось, в то время как с 1999 года количество областей с относительно хорошим состоянием здоровья граждан уменьшилось. Анализ данных показал отчетливое соотношение между урбанизацией и уровнем здоровья населения. В то же время эта тенденция соотносится с ростом городов.

Наиболее опасными экологическими факторами считаются загрязнение воды и воздуха. Только лишь загрязнение воздуха, которое представляет собой один из самых серьезных рисков для здоровья, ежегодно вызывает семь миллионов случаев смерти от предотвратимых причин, при этом более 90% людей вынуждены постоянно дышать загрязненным воздухом. Более половины мирового населения все еще вынуждены пользоваться водой, поступающей по системам, организованным с нарушением требований санитарной безопасности.

Также фактор риска повышает генномодифицированная продукция, зачастую продаваемая в супермаркетах. Большинство купленных там овощей и фруктов содержат нитраты и пестициды, повышающие срок годности и облегчающие перевозку продукта.

Менее очевидными факторами, вредящими здоровью, являются плотная городская застройка и сокращение количества зеленых насаждений. Этому есть множество объяснений: при частом расположении зданий снижается количество света, пропускаемого в течение светового дня, что в свою очередь сокращает количество получаемого организмом человека витамина D. Кроме того, оба этих фактора негативно влияют на зрение и нервную систему. Зеленый цвет деревьев благотворно воздействует на глаза и нервную систему, поскольку он оказывает расслабляющее действие, помогая организму восстановиться. К тому же кроны деревьев фильтруют воздух, задерживают частицы пыли и снижают уровень городского шума. По этой причине выгодно высаживать взрослые деревья вдоль оживленных автомобильных дорог.

Среди других групп населения студенты находятся в группе повышенного риска, поскольку часто ведут сидячий образ жизни и проводят много времени у монитора, что, как известно, негативно влияет на зрение. Повышенный темп жизни также отнимает у них эмоциональные и физические силы, делая их менее устойчивыми к стрессам. В дополнение к этому студенты зачастую тратят значительную часть дня на дорогу до учебного заведения, находясь в близком контакте с выхлопами транспортных средств. Все вышперечисленное снижает иммунитет в целом и может стать причиной серьезных болезней.

В реалиях современного мира затруднительно будет полностью избавиться от вредных веществ и улучшить состояние городских экосистем. Тем не менее, возможно снизить риск отравления вредными веществами и уменьшить негативное воздействие прочих факторов.

Защититься от примесей в воздухе нелегко, однако снижение концентрации вредных частиц в организме можно несколькими способами. Наиболее эффективным являются регулярные сквозные проветривания жилых и рабочих помещений. Вторым по эффективности способом, вопреки обывательскому мнению, является использование очистителей и увлажнителей воздуха, а также ионизирующих устройств.

В отношении проточной воды зарекомендовали себя встроенные и мобильные фильтры. Помимо их использования возможно кипячение, которое также делает воду пригодной к применению.

Выбирая в магазине овощи и фрукты, следует быть предельно внимательными и проверять продукты на предмет желтых и зеленоватых пятен. Также для нейтрализации негативного воздействия нитратов рекомендуется регулярно употреблять кисломолочные продукты: кефир, йогурт, творог. Следует ограничивать употребление лидирующих по содержанию пестицидов овощей и фруктов, таких как арбуз, салат и редис.

Жители городов должны нести личную ответственность за свое здоровье и совершать пешие прогулки в природных местах, лесах, парках. Прогулки на природе дают передышку легким, отдых глазам и нервам и помогают держать в тонусе мышечный каркас человека. Помимо прочего смена обстановки помогает в лечении близорукости, так как взгляд фокусируется на предметах, расположенных на различном расстоянии от субъекта, что помогает тренировать глазные мышцы, атрофированные от необходимости наблюдать за монитором.

Таким образом, городская экология значительно влияет на здоровье и качество жизни студентов, как, впрочем, и на самочувствие прочих горожан. Эти последствия варьируются от заметных в ежедневной жизни до роковых, способных повлечь за собой смертельный исход. Так как человечество осознанно пришло к урбанизации и ухудшению экологической обстановки своих городов, каждый человек должен быть в ответе за этот выбор и заботиться как о собственном здоровье, так и об общей экологической ситуации. Для этого приведен достаточный список мер, часть из которых не была включена в данную статью по причине узкой ее тематики.

Так как студенческая молодежь не защищена от рисков, сопряженных городской с экологической обстановкой, были изучены и приведены наиболее эффективные в быту способы сохранения и улучшения здоровья в заданных тематикой статьи условиях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Nan Cui, Chen-Chieh Feng, Rui Han, Luo Guo. Impact of Urbanization on Ecosystem Health: A Case Study in Zhuhai, China / Nan Cui, Chen-Chieh Feng, Rui Han, Luo Guo. - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6926934/>. – Дата доступа: 05.10.2021.
2. Киселева Е. ПДК вредных веществ в атмосферном воздухе / Е. Киселева. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://tion.ru/blog/pdk-vrednyh-veshchestv-v-vozduhu/>. – Дата доступа: 05.10.2021.
3. Аргументы и Факты. Как распознать «отравленные» овощи и фрукты? / СМИ «aif.ru» – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://stav.aif.ru/save/details/157144>. – Дата доступа: 05.10.2021.
4. Krefis A. C., Augustin M., Schlünzen K. H., Oßenbrügge J., Augustin J. How Does the Urban Environment Affect Health and Well-Being? A Systematic Review / A.C. Krefis, M. Augustin, K.H. Schlünzen, J. Oßenbrügge, J. Augustin. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.mdpi.com/2413-8851/2/1/21/xml>. – Дата доступа: 05.10.2021.

5. Семьдесят вторая сессия всемирной ассамблеи здравоохранения. Пункт 11.6 предварительной повестки дня. Здоровье, окружающая среда и изменение климата. Проект глобальной стратегии ВОЗ в области здоровья, окружающей среды и изменения климата: преобразования, необходимые для устойчивого повышения качества жизни и благополучия путем оздоровления окружающей среды. Доклад Генерального директора. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA72/A72_15-ru.pdf – Дата доступа: 05.10.2021.