

УДК 502.1: Природа и общество. Охрана природы (защита окружающей природной среды) в целом

**ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ И ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Полужёноква Полина Васильевна, Галанцева Екатерина Алексеевна
студентки II курса ГОАПОУ «Липецкий металлургический колледж»

Липецкая область, г. Липецк

poluzhyenkova@yandex.ru

galancevaekaterina97@gmail.com

Аннотация: В данной работе мы хотим рассказать о том, как здоровый образ человека напрямую зависит от состояния окружающей среды и о том, как правильно позаботиться об экологии своего города.

Ключевые слова: здоровый образ жизни; экология; окружающая среда; здоровье; отдельный сбор мусора.

Polina Poluzhenkova, Ekaterina Galanceva (Russia)

ENVIRONMENTAL SAFETY AND A HEALTHY LIFESTYLE ENSURING

Annotation: In this work, we want to talk about how a healthy lifestyle directly depends on the state of the environment and how to properly take care of the ecology of our city.

Keywords: healthy lifestyle; ecology; environment; health; separate garbage collection.

ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ И ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

В наше время вопросы экологии и ЗОЖ являются очень актуальной темой. Основа ЗОЖ – это выбор способа жизни, сделанный самим человеком. Спустя много веков человечество осознало, что любая его деятельность оказывает как положительное, так и негативное влияние на окружающую среду, а ухудшение биосферы опасно для всех живых существ, в том числе и для человека.

Человечество с давних времен не заботилось о состоянии окружающей среды, даже сейчас, когда вопросы защиты экологии стали популярной и актуальной проблемой. Люди, очень часто не задумываются о том, что причиняя вред природе, они причиняют его в первую очередь себе и своему здоровью. То бедственное положение экологии, которое мы можем видеть сейчас, создано не кем-то — оно создано нами, нашими вредными привычками, нашим стремлением к потреблению товаров и услуг без всяких размышлений о том, какой урон планете мы наносим. В итоге мы видим, что в настоящее время, по сравнению с прошлым веком, экологическая ситуация изменилась к худшему: многие виды животных и растений исчезли, некоторые занесены в Красную книгу. Образ жизни, который убивает других живых существ, не может быть здоровым.

В наше время новой современной тенденцией стал здоровый образ жизни. Люди стали ответственнее относиться к своему здоровью: отказываться от вредных привычек, уделять внимание своему физическому и моральному состоянию, заниматься спортом, тщательнее следить за своим питанием. Во дворах, на территориях детских площадок, школ, парков устанавливаются специальные тренажёры, на которых люди бесплатно могут заниматься спортом. Всё чаще на улицах нашего города можно увидеть молодых людей на пробежке, пенсионеров со специальными реквизитом для спортивной ходьбы. В настоящее время для того, чтобы заниматься спортом не обязательно даже

выходить из дома: на просторах интернета можно найти большое количество планов тренировок, инструкторов, занятий. Для многих людей занятия спортом стали не просто способом поправить своё здоровье, а любимым хобби, которое помогает снять напряжение и расслабиться.

Вследствие изучения вопроса о взаимодействии человека и экологии, ученые пришли к выводу, что здоровье человека зависит от окружающей экологической обстановки. Взаимосвязь здорового образа жизни и окружающей среды – актуальная проблема человечества, которая требует ещё более углубленного изучения со стороны науки. Данные статистики показывают, что наибольшее влияние на состояния здоровья оказывает образ жизни: от него зависит почти половина случаев заболеваний. Не меньшее влияние на здоровье оказывает и неблагоприятное воздействие окружающей среды, в которой живет и трудится человек: не менее 1/3 заболеваний определяется именно этим фактором[2].

Задумываясь о своём здоровье, люди часто упускают из внимания главную деталь – окружающую их среду и её экологическое состояние. Можно представить себе квартиру в многоквартирном доме. И представим себе, что человек тщательно убирает в доме — моет пол, выносит мусор и так далее. Но от отходов своей жизнедеятельности он избавляется весьма своеобразно — просто открывает входную дверь квартиры и выбрасывает мусор в подъезд. Очевидно, что при таких действиях в самом подъезде станет очень неудобно — мусор будет скапливаться, от него появится неприятный запах, он будет причинять неудобства не только тому, кто его выбросил, но и соседям. И как бы чисто этот человек не убирал в собственной квартире, сложно себе представить, что его жизнь будет гармоничной, ведь выходя в подъезд, он будет видеть горы мешающегося зловонного мусора. Так как же можно совместить заботу человеку о собственном здоровье и заботу об окружающей среде?

В ГОАПОУ «Липецком металлургическом колледже» училась студентка Юрлова Ирина. В феврале 2020 года она начала обучение йоге, которое было

волонтерским проектом. Закончив обучение, летом того же года Ирина сама начала преподавать, проводила занятия по йоге для всех желающих бесплатно. В основе проекта было проведение йоги в парках Липецкой области. Свои занятия девушка решила провести в парке имени Флёрова в городе Грязи. Ирина старалась привлечь как можно больше людей для занятий оздоровительной гимнастикой, в её группе были не только молодые люди, но и представители старшего поколения. Для того чтобы занятия проходили более комфортно, иногда им приходилось очищать территорию в парке от мусора. Многих заинтересовала уборка территории перед занятиями, ведь это помогало сделать окружающую среду чище. Даже сейчас, когда Ирина перестала проводить занятия, люди всё равно приходят в парк, чтобы провести там уборку, для них это стало своего рода хобби.

Ирина провела 10 занятий, которые посетили более 100 человек. Это натолкнуло её на мысль, что многие хотят справиться с напряжением и утомлением с помощью физических упражнений на природе. И в то же время все участники этих тренировок смогли в меру своих возможностей позаботиться об экологии родного края. На данном рисунке мы можем увидеть одно из занятий Ирины.



Рисунок 1. Занятие, проводимое Ириной

Занятия Ирины показали в нашем колледже пример того, как можно совмещать физические упражнения и заботу об окружающей среде. Теперь двое из наших одноклассниц, совершая по утрам пробежки, берут с собой пакет для того, чтобы по дороге собирать мусор. Девочки поделились впечатлениями после одного из таких занятий: «После пробежки и зарядки мы зарядились энергией на целый день, также очистили дорожку от мусора. Мы считаем, что это несложное для людей действие поможет сделать экологию нашей области намного лучше. Мы верим, что своими действиями сможем сподвигнуть студентов нашего колледжа на продвижение ЗОЖ и защиту экологии нашего региона».

Многие жители Липецкой области совершают пробежки, физические упражнения на свежем воздухе. Если каждый из них, выходя из дома, возьмет с собой пакет, то они могут по пути собирать в него мусор. Получить необходимую информацию о том, как правильно это сделать, любой житель Липецка может узнать это с помощью компании «Раздельный Сбор».

«Раздельный Сбор» - экологическое движение, состоящее из обычных людей нашего города. Благодаря этому любой желающий сможет с лёгкостью поучаствовать в нём без каких-либо трудностей. Благодаря этому движению по городу появились контейнеры, в которые можно отнести своё вторсырьё: бумагу, пластик, металл, стекло и тетра-пак. Людям достаточно всего лишь собрать каждый вид своего мусора в разные пакеты и затем выбросить их в подходящие контейнеры. Компания активно проводит субботники, акции и различные мероприятия, на которых рассказывают о пользе раздельного сбора мусора, а также о том, как правильно это делать. Экологическое движение набирает популярность в Липецке, информацию о нём часто публикуют на различных информационно-новостных сайтах города [3]. Компания активно ведёт социальные сети, где люди могут задать вопросы, касательно утилизации того или иного вида мусора, а также поделиться опытом по его раздельному сбору. На данной картинке представлено расположение всех контейнеров для раздельного сбора мусора, а также сами контейнеры.



Рисунок 2. Контейнеры и их местонахождение в городе

Если в ближайшее время жители нашей планеты не начнут активнее заботиться об окружающей среде, то будущее поколение будет подвержено негативным факторам, а окружающая среда может пострадать еще больше. Однако люди до сих пор не осознают весомость и масштабность проблем защиты экологии. Ведь если так посудить, получается, что мы хотим быть здоровыми, но сами являемся причиной нашего нездоровья. Человечество должно стремиться к максимальному уменьшению загрязнения окружающей среды, и эта проблема должна решаться на государственном уровне. Не случайно в России есть глава в уголовном кодексе, которая посвящена установлению наказания за экологические преступления[1]. Наш мир устроен так — меняя себя, мы меняем мир вокруг. Мир вокруг нас такой несовершенный лишь в силу несовершенства нас самих. И если каждый из нас поймёт, что он лично несёт свою долю ответственности за то, что происходит, только тогда можно говорить о том, что мы ведём здоровый образ жизни.

Список использованной литературы:

1. УК РФ Глава 26. ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕСТУПЛЕНИЯ [электронный ресурс]: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_10699/e2f80a22483f97774d13a39fca35b4c28ade0d74/
2. Факторы, влияющие на здоровье и продолжительность жизни человека [электронный ресурс]: https://www.yaneuch.ru/cat_19/factory-vliyajushhie-na-zdorove-i/259760.2217787.page2.html

3. Экологическое движение «Раздельный Сбор» [электронный ресурс]: https://vk.com/rsbor_lipetsk