

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ, ЕКОЛОГІЯ

Анна Архипова,

студентка 2 курсу

Інституту філології та соціальних комунікацій

Наук. керівник: **В. В. Гнатюк,**

к.біол.н., доцент (БДПУ)

ЕКОЛОГІЧНІ ЗВИЧКИ ЯК СПОСІБ СВІДОМОГО ЗБЕРЕЖЕННЯ ПЛАНЕТИ

Актуальність. Більша частина людства щодня свідомо чи несвідомо наносить шкоду навколишньому середовищу. Через те, що технології не стоять на місці і виробники товарів та послуг прагнуть привернути увагу якомога більшої кількості людей та роблять усе задля їх товарообігу. Зростає тенденція купування непотрібних речей, загортання товарів, особливо їстівних, у велику кількість обгортки які у подальшому потрапляють у довкілля. На жаль, такі дії не є толерантними по відношенню до навколишнього середовища.

Ступінь досліджуваності проблеми. Проблему екологічних звичок розглядав у своїх працях американський біолог та еколог Юджим Одум, пов'язуючи їх з великим впливом на екосистеми навколишнього середовища.

Мета і методи дослідження. Виділити основні екологічні звички, які можуть вплинути на стан навколишнього середовища.

Сутність дослідження. Зменшити свій негативний відбиток на навколишньому середовищі можна, узявши на себе відповідальність за свої вчинки. Адже навіть маленькі зміни у наших щоденних звичках можуть змінити негативний вплив на природою.

Певно багато хто з нас знає і розуміє, що потрібно перекривати воду під час чистки зубів і вимикати світло, виходячи із кімнати. Проте існує ще багато корисних і нескладних звичок, які добре вплинуть не тільки на навколишнє середовище, а й на здоров'я і сімейний бюджет.

Використовуйте багаторазові «торби» для покупок. Тканинні сумки для покупок набули широкого поширення і є загальнодоступними. Використання такої альтернативи дозволить значно зменшити кількість надходження поліетилену у природу, період розкладу якого може тривати до 200 років, спричиняючи загрозу рослинному і тваринному світові.

Скляні пляшки для кориснішої і безпечнішої води. Придбайте пляшку для води багаторазового використання або термос для гарячих напоїв. Адже матеріал, з якого виробляються одноразові пляшки, виділяє у напої так званий бісфенол. Згідно з дослідженнями, потрапляючи до організму, разом з іншими хімікатами, можуть впливати на гормональний стан людини та спричиняти численні онкологічні захворювання.

Замініть звичайної батарейки використовуйте акумулятори такого ж типу. Замість батарейок, які працюють лише один раз, користуйтеся акумуляторами, які можна перезаряджати до 1000

циклів, що вплине позитивно не тільки на екологію, а й на ваш гаманець.

Використані батарейки і акумулятори вимагають безпечної утилізації. Їх у жодному разі не можна викидати у смітник. На сміттєзвалищі металеве покриття батарейок руйнується і важкі метали потрапляють в ґрунт, звідки просочуються в ґрунтові води тощо.

Одягайтеся свідомо! Не купуйте речі, якщо не впевнені чи будете їх носити, або одягнете лише один раз, якщо ви вже маєте 15 інших! Також обирайте одяг, виготовлений з натуральних речовин. Бо потрапляючи на смітник він розкладається за 2-3 роки, а синтетичний – 40 і більше років утворюючи токсичні сполуки.

Кава «з собою». Щоразу купуючи напої у кав'ярнях, ми зіштовхуємося з утворенням потенційного сміття з одноразових стаканів, кришечок, соломинок тощо. Так наприклад близько мільярда соломинок використовується щодня і переважна більшість з них вже за 15 хвилин потрапляють у смітник.

Екологічною альтернативою буде багаторазова склянка або термос, яка збереже тепло вашого напою і мінімізує шкоду середовищу.

Вимикайте електроприлади не залишаючи їх у стані «очікування». Виходячи з дому, перевіряйте, чи не залишилися телевізор, аудіо-апаратура або монітор комп'ютера увімкненими. Ця техніка споживає від 10 до 60% енергії, перебуваючи в режимі «очікування». Також не залишайте зарядні пристрої для мобільних телефонів та ноутбуків у розетці цілодобово – витягайте їх, якщо не користуєтесь. Те саме із прибиранням – жодна людина не зможе прибрати усе місто, але якщо кожен почне з власного під'їзду чи ділянки біля дому, то з часом місто таки стане набагато чистішим.

Основні висновки. Кожна людина окремо може зробити не так і багато корисного для природи, проте «велике» завжди починається з малого. Перейнявши хоча б декілька із цих звичок, та ще й застосовуючи їх щодня, Ви допоможете собі, своїм нащадкам і планеті в цілому.

ЛІТЕРАТУРА

1. WWF – World Wide Fund For Nature [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://wwf.panda.org/uk/you_can_help/ .
2. Одум Ю. Основы экологии / Пер. с англ. — М. : Мир, 1975. — 740 с.

Михайло Баличев,

студент 3 курсу

спеціальності здоров'я людини

Наук. керівник: **В. М. Осіпов**, к.п.фіз.вих. та спорту, доцент

КІНЕЗОТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПОРУШЕНЬ ФУНКЦІЇ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

Актуальність. Останнім часом істотно зросла роль спрямованого відновного лікування (реабілітації) хворих та інвалідів, складовою частиною якого є кінезотерапія і масаж. В результаті різних захворювань і травм у