|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Слайд 1 | Macintosh HD:Users:nivanova:Desktop:HM m_l 2016:Наполни свою жизнь праздником:Наполни свою жизнь праздником-длинная:Слайд01.jpg |  |
| Слайд 2 |  | Сегодня мы с вами поговорим о нашей окружающей среде.  О том, как она влияет на наше здоровье. |
| Слайд 3 |  | Несколько лет назад мы с женой подыскивали дачный домик, чтобы проводить выходные на природе. К северу от Торонто в районе Мускока мы нашли прекрасные бирюзовые озера. Они произвели на нас огромное впечатление, и мы восхищались тропическим цветом их воды, но нам сообщили, что эти озера мертвы. Кислотные дожди, вызванные промышленным загрязнением атмосферы, повлияли на эти водоемы до такой степени, что вся флора и фауна в них погибла. Сохранившие внешнюю красоту, но ставшие слишком токсичными для всего живого, эти озера превратились в мертвые водоемы. |
| Слайд 4 |  | Необходимость думать об экологии  Осознание экологических проблем  Жизнь может процветать только в пригодной для нее окружающей среде, для этого требуется соответствующий баланс климата, воды, почвы и воздуха.  Физические, химические и биотические факторы, такие как воздух, температура, солнце, почва и вода, а также флора и фауна являются нашей окружающей средой. Для здоровья требуется благоприятная среда, а большая часть нашей деятельности разрушает ее. |
| Слайд 5 |  | **Загрязнение воды** и воздуха, разрушение естественных мест обитания животных и птиц и масштабная индустриализация угрожают продолжению известного нам уклада жизни, поэтому формирование экологического мышления имеет важное значение для поддержания здоровья. |
| Слайд 6 |  | Пятьдесят лет назад отравление свинцом было относительно распространенным явлением. Врачей учили распознавать изменение цвета десен, голубоватые крапинки в клетках крови и видимые нейротоксические нарушения, вызванные воздействием свинца. Свинец добавлялся в краску, чтобы придать ей блеск и прочность, но дети отколупывали отслоившуюся краску и ели ее, получая отравление содержащимся в ней свинцом. Свинец добавлялся в бензин для улучшения его свойств, что привело к повышению количества частиц свинца в атмосфере; эти частицы могли попадать в организм через легкие и отравлять население. Осознание причины проблемы часто ведет к ее решению: сегодня повсеместно налажено производство **бензина без содержания свинца**. |
| Слайд 7 |  | Именно по этой причине многие люди приходят к мнению, что перенаселенность является наихудшей экологической угрозой, с которой мы сталкиваемся сегодня. |
| Слайд 8 |  | Немного загрязнения здесь, потеря нескольких деревьев там, сброс некоторого количества неочищенных сточных вод в реку где-нибудь еще - все это может показаться незначительным. Однако, когда такие отдельные действия умножаются в миллионы раз, они начинают оказывать серьезное разрушительное воздействие. |
| Слайд 9 |  | Отдельно взятый автомобиль может выбрасывать в воздух относительно незначительное количество загрязнений.  Однако в мире существует не один, а миллионы транспортных средств.  Очевидно, что с увеличением народонаселения планеты количество автомобилей так же резко увеличивается. |
| Слайд 10 |  | Текущие прогнозы – **в том числе, включающие предполагаемое снижение темпов роста населения**, – по-прежнему предсказывают, что к 2050 году население достигнет 8-10,5 млрд. человек.  Последствия перенаселенности зависят как от соотношения количества населения к устойчивым ресурсам, так и от распределения этих ресурсов, включая такие как чистая вода, чистый воздух, пища, кров; а также от подходящих климатических условий. |
| Слайд 11 |  | Перенаселенность часто наносит ущерб экономике страны.  Когда страна не в состоянии прокормить свое население, она должна импортировать продовольствие из других стран.  Поселения людей занимают пространство, необходимое для ферм и лесов, их отходы загрязняют воду, землю и воздух.  Уничтожение лесов приводит к потере среды обитания животных, а также к потере видов растений и сокращению их возможности поглощать углекислый газ и выделять кислород.  Перенаселенность представляет серьезные трудности для эффективного управления и вызывает стрессы, поэтому, как следствие, увеличивается число конфликтов и беспорядков. |
| Слайд 12 |  | В период с 1950 по 2005 год число детей, рожденных одной женщиной, снизилось с 5,02 до 2,65, хотя даже при таких темпах население планеты продолжает увеличиваться.  Численность по континентам (с 1950 по 2005 год) представлена в таблице ниже.  Даже при условии, что в каждой семье родится только один ребёнок, согласно прогнозам, население достигнет 10 миллиардов прежде, чем оно начнет сокращаться. |
| Слайд 13 |  | Устойчивое сельское хозяйство  Вопрос **ресурсосберегающего сельского хозяйства** тесно связан с перенаселенностью.  Усовершенствование сельскохозяйственных технологий привело к многократному повышению урожайности на гектар используемой земли.  Однако подобные улучшения **не проходят без экологических издержек**.  Чтобы соблюсти баланс между запросами сельского хозяйства и сохранением природных ресурсов, необходимо дальнейшее изменение в подходах и правильная расстановка приоритетов в сельском хозяйстве. |
| Слайд 14 |  | Обширная вырубка лесов зачастую **наносит ущерб качеству земель**.  Хотя около 30 процентов поверхности земли все еще покрыто лесами, ежегодно огромные площади подвергаются обезлесению. |
| Слайд 15 |  | **Баланс между потребностью планеты в лесах и нашей потребностью в пище найти нелегко, особенно в связи со все возрастающей перенаселенностью**.  Вырубка лесов способствует изменению климата.  Влажные лесные почвы быстро высыхают без тенистого полога леса.  Бывшие леса могут быстро превратиться в пустыню.  Нельзя забывать и о том, что именно леса обеспечивают поглощение парниковых газов. |
| Слайд 16 |  | Неравномерность развития различных регионов мира означает, **что хотя в настоящее время производится достаточно продуктов питания, чтобы удовлетворить нужды всего населения, пища не всегда доступна для всех**.  Бедность и последствия климатических изменений ощущаются гораздо острее в засушливых местах, где происходит опустынивание земель. Многие неразвитые страны не имеют адекватной инфраструктуры, отсутствие которой не позволяет распределить пищу надлежащим образом. |
| Слайд 17 |  | Большинство ученых согласны, что за последние 100 лет климат значительно изменился в сторону потепления, хотя о причинах этого явления существуют разные мнения.  Несомненно одно: изменение климата влияет на производство продуктов питания. Урожайность зерновых может изменяться в зависимости от температурных условий. Например, Международный исследовательский институт риса на Филиппинах обнаружил, что производство риса сокращалось на 10 процентов каждый раз, когда ночная минимальная температура увеличивалась на 1 градус Цельсия в течение периода роста риса.  Исследователи Лобелл и Филд сообщили, что изменения климата с 1981 года привели к ежегодным потерям пшеницы, кукурузы и ячменя в размере примерно 5 миллиардов долларов в год суммарно (по состоянию на 2002 год). Это не значительное количество, тем не менее, оно соотносимо со стоимостью улучшенных урожаев, полученных в результате технологических изменений. |
| Слайд 18 |  | За последнее столетие потребление энергии во многом определялось ископаемым топливом.  Увеличение стоимости такой энергии, скорее всего, будет стимулировать переход на альтернативные источники энергии.  Однако, **независимо от вопроса о стоимости, энергосбережение является важной частью охраны окружающей среды.** |
| Слайд 19 |  | Особую тревогу вызывает загрязнение воды и воздуха.  Индустриализация породила огромное количество сопутствующих отходов. Серьезность загрязнения окружающей среды зависит от состава этих отходов. Например, вездесущие пластмассы. Они являются производными нефтепродуктов и, хотя изделия из пластмассы весьма полезны в обиходе, их распад в естественных условиях не происходит быстро. Было доказано, что пластик может сохраняться в течение нескольких десятилетий. Даже при смешивании пластмассы с целлюлозой для производства так называемого «биологически разлагающегося пластика», частицы пластмассы сохраняются гораздо дольше, чем целлюлоза, которая разлагается быстрее. **Теоретически, оставшиеся частицы пластмасс, если они достаточно малы, могут подвергаться бактериальному разложению. На практике же оказывается, что это разложение далеко не всегда соответствует прогнозам.** Штат Калифорния подал в суд на производителей пластиковых бутылок «ENSO Plastics», «Aquamantra» и «Balance Water», обвиняя их в ложных заявлениях. |
| Слайд 20 |  | Воздействие солнца, ветра и волн лишь размельчает пластмассу на фрагменты, но в конце концов, большинство этих частиц попадает в океан. Ученые обнаружили в Тихом океане твердые частицы пластмасс на глубине от 4,5 до 9 метров. Эти частицы, называемые «пластмассовые гранулы», были обнаружены и в пищеварительных трактах криля (*\*\*\*прим.- вид морского рачка*), который является основным источником питания для большинства морских обитателей. Таким образом, наша зависимость от одноразовых пластиковых бутылок может представлять огромную угрозу для планеты. |
| Слайд 21 |  | Вспышки заболеваний очень часто связаны с вирусным и бактериальным загрязнением отходами жизнедеятельности человека и животных. **Гигиена является фундаментальным принципом здоровья.** |
| Слайд 22 |  | Консультативный технический совет института Блэксмита сообщил, что **люди, живущие в загрязненных регионах, могут не иметь текущих проблем со здоровьем, однако в дальнейшем у них, как правило, развиваются болезни** такие, как рак, легочные инфекции и умственная отсталость. |
| Слайд 23 |  | В различных регионах мира есть города, где продолжительность жизни населения приближается к продолжительности жизни в средние века, а врожденные дефекты являются скорее нормой, чем исключением. Есть места, где темпы заболеваемости астмой среди детей превышают 90 процентов. В этих регионах продолжительность жизни может быть вдвое меньше, чем в богатых странах. Но даже **в Северной Америке половина населения находится под воздействием опасных последствий загрязнения окружающей среды**.  По оценке Американской легочной ассоциации, примерно 50 процентов американцев живут на территориях с опасным уровнем нарушения озонового слоя или загрязнения пестицидами. Университет Южной Калифорнии вел наблюдения за тремя группами детей, живущих в разных районах вокруг Лос–Анжелеса. Было достаточно убедительно показано нарушение развития легких у детей, которые жили в более загрязненных атмосферных условиях. Такие дети подвержены повышенному риску бронхиальных и легочных заболеваний. **Последующие исследования подтвердили эти результаты.** |
| Слайд 24 |  | Солнце — источник света, тепла и энергии для нашей планеты. Большая часть его излучения важна для нашего здоровья, однако чрезмерное ультрафиолетовое излучение может нанести вред. Такое излучение становится сильнее, когда разрушен озоновый слой в верхних слоях атмосферы.  Солнечный свет поддерживает температуру окружающей среды на Земле, способствует фотосинтезу, который является фундаментальным механизмом производства пищи. Солнечный свет приводит в действие круговорот воды в природе, благодаря испарению воды и превращению ее в облака с последующей дистилляцией в виде дождя. |
| Слайд 25 |  | Солнечный свет также преобразует неактивную форму витамина D, называемого холекальциферол, в активную форму витамина D, в котором мы нуждаемся для поддержки многих функций организма. В то время как некоторые из нас не испытывают недостатка в солнечном свете, многие люди работают в закрытых помещениях и не получают света солнца в достаточной мере. Кожа с темной пигментацией пропускает солнечный свет не в той же степени, что светлая кожа, поэтому уровень витамина D у таких людей может быть ниже, особенно если они живут в условиях крайнего Севера или Юга.  Дерматологи отмечают связь между солнечным загаром и раком кожи и призывают избегать длительного пребывания на солнце. Допустимое количество пребывания зависит от пигментации кожи человека, географического положения и времени года. |
| Слайд 26 |  | С другой стороны, витамин D является важным фактором, контролирующим развитие других видов рака, таких как рак простаты. Таким образом, воздействие солнечного света в оптимальном количестве жизненно необходимо для здоровья. Он убивает многие бактерии, и это здоровая практика – позволить солнечному свету литься в наши дома.  Солнечный свет также стимулирует выработку серотонина. Это пример того, когда внешняя среда влияет на нашу «внутреннюю среду». Сезонному аффективному расстройству (САР), впервые описанному в 1984 году нейропсихиатром Норманом Розенталем, подвержены многие люди в зимний период, когда количество солнечного света уменьшается. Такие люди страдают от упадка сил, изменения аппетита, испытывают сонливость, раздражительность и депрессию. Таким людям пойдет на пользу воздействие яркого света. |
| Слайд 27 |  | Хотя мы живем во внешней среде, обменные процессы происходят внутри нашего организма.  Постоянство внутренней среды организма и его способность к поддержанию баланса и саморегуляции называется гомеостазом.  Наилучшую поддержку гомеостаза мы можем обеспечить посредством образа жизни, который включает ежедневную физическую активность и здоровое питание, богатое нерафинированными растительными продуктами. |
| Слайд 28 |  | Мы должны быть крайне осторожны, чтобы не вводить токсины явного и опасного действия во внутреннюю среду нашего организма. Табачный дым с сотнями входящих в него химических веществ является ярким примером. Алкоголь, психотропные препараты (лекарства, которые влияют на центральную нервную систему и могут привести к изменениям в поведении или восприятии) токсичны и отравляют нашу внутреннюю среду.  Многие вещества никогда не подвергались клиническим испытаниям и не были должным образом оценены, однако усиленно рекламируются как полезные для того или иного состояния. Мы используем их без доказательств, находясь в вакууме знаний. Многие из так называемых «натуральных» веществ растительного происхождения тоже относятся к этой категории и их применения лучше избегать. |
| Слайд 29 |  | Здоровье, Божий дар для нас, лучше всего поддерживать в наиболее естественном состоянии ничем не загрязненной чистоты.  Мы являемся распорядителями планеты Земля, отвечающими за управление земными ресурсами и окружающую среду нашего организма. |
| Слайд 30 |  | Поскольку мы – нечто большее, чем просто физические существа, и наделены интеллектуальными, эмоциональными и духовными качествами, то нам также нужно учитывать эмоциональную и духовную среду, в которой мы живем. Во многих домах царят напряженные взаимоотношения и недоверие. Злоба и насилие в семье пагубно отражаются на здоровье наших детей и нас самих.  Бытовое насилие присутствует во многих домах; словесные оскорбления также распространены. Наш дом должен быть оазисом безопасности в мире потрясений. Доброжелательные отношения и поддержка будут взращивать эмоциональное здоровье в семье. |
| Слайд 31 |  | Духовная атмосфера в доме влияет и на состояние нашего ума.  Наш дом должен быть местом, где царят мир и покой, и где мы всегда найдем поддержку.  Жизненные ценности извлекаются и усваиваются из веры и доверительных отношений.  Мы доверяем любящему Богу.  Благодаря Его заботе мы находимся в безопасности.  Мы учим и наших детей искать духовные взаимоотношения с Ним.  Мы показываем им, что значит быть любящими и не осуждать других.  К этому призывает нас Бог: любить наших врагов и делать добро тем, кто плохо к нам относится. |
| Слайд 32 |  | Практическое применение - Вопросы |
| Слайд 33 |  | Иногда мне кажется, что, помимо финансовой поддержки экологических групп протеста, отдельный человек мало что может сделать, чтобы остановить вырубку лесов и промышленное загрязнение.  - Как мой личный выбор, например то, каким образом я использую энергию и пластиковые предметы, может, пусть даже в небольшой степени, способствовать охране окружающей среды? |
| Слайд 34 |  | Один из друзей Анны принимает активное участие в защите окружающей среды, при этом он скептически относится к выбору Анны быть вегетарианкой.  - Какие преимущества вегетарианской диеты может назвать Анна, чтобы ее друг – защитник окружающей среды — одобрил ее выбор? |
| Слайд 35 |  | Образование и доступ к информации ведут к принятию более осознанного решения о размере семьи и улучшении качества жизни и здоровья для всех.  - Как мы можем поддержать усилия групп, организующих работу учебных заведений и программ в странах, где из-за бедности резко снижено качество жизни многих семей? |
| Слайд 36 |  | - Доводилось ли мне испытывать симптомы сезонного аффективного расстройства (САР), такие как депрессия и раздражительность в зимние месяцы, или когда я провожу длительное время в закрытом помещении?  - Как изменить распорядок дня, чтобы проводить на солнце нужное количество времени?  - Научили ли мы своих детей проводить достаточно времени на открытом воздухе, объяснили ли им вред от чрезмерного пребывание на солнце? |
| Слайд 37 |  | - Не подвергается ли мой организм воздействию каких-либо загрязняющих веществ?  - Какие из них я могу ограничить или устранить совсем?  - Осознаю ли я, что вредные привычки к употреблению токсических веществ не столь безобидны, как может показаться на первый взгляд?  - Достаточно ли я осведомлен о долгосрочных неблагоприятных последствиях воздействия токсических веществ на организм? |
| Слайд 38 |  | - Какой вклад, эмоциональный и духовный, я вношу в среду моего обитания — дома, на работе, в школе, в церкви, в обществе?  - Чему способствуют мои действия и поведение?  - Ведут ли они к загрязнению или чистоте, к миру или конфликту?   * Какой у меня есть выбор и где я могу найти помощь, чтобы держаться принятого мною решения - улучшать и защищать окружающую меня среду?   Махатма Ганди однажды сказал: |
| Слайд 39 |  | Мир достаточно велик, чтобы удовлетворить нужды любого человека, но слишком мал, чтобы удовлетворить людскую жадность.  Думайте о чистоте окружающей среды! |