

# ЭКОЛОГИЯ ЖИЛИЩА



Матросова Е.С.  
Учитель биологии  
МБОУ «Школа №58»  
город Нижний Новгород -2015 год

# Согласно информации Всемирной организации здравоохранения, обычный горожанин проводит в помещении как минимум **80%** ЖИЗНИ

Экология жилища - это создание и поддержание оптимальной жилой среды. Для этого учитываются климат и ландшафт участка, ориентация и размещение дома, материалы стен и перекрытий, система кондиционирования и вентиляции, звуковой и световой комфорт.

- ▣ Квартира - это экосистема, напоминающая город в миниатюре. Как и город, она существует за счёт поступления энергии и ресурсов, а её главные обитатели - люди и животные. Но квартира - не только укрытие от неблагоприятных условий окружающего мира, но и мощный фактор, в значительной степени определяющий состояние здоровья человека.



Измерением экологии квартир занимаются специальные организации. Специалисты берут пробы воздуха, исследуют электромагнитную ситуацию, измеряют общий радиационный фон, ставят "диагноз" и выписывают "курс лечения" для квартиры. Когда все процедуры будут закончены, выдается экологический сертификат. Таким образом, от чего в квартире ждать подвоха, можно узнать заранее. И соблюдать экологическую гигиену.



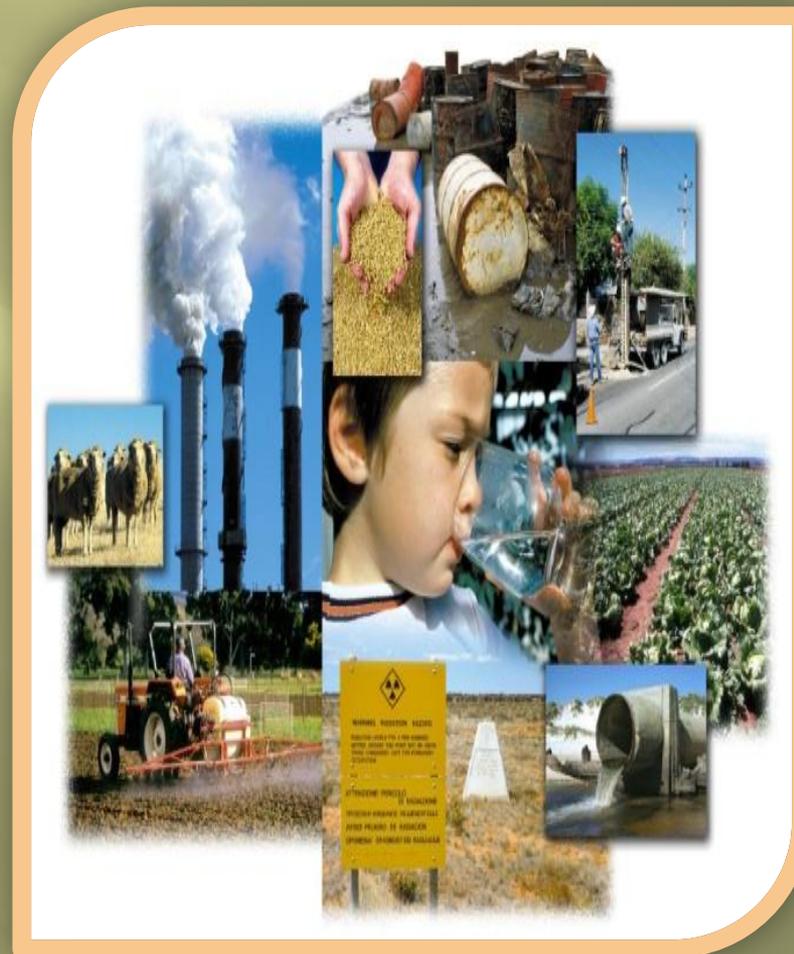
# КТО ВИНОВАТ?

На качество среды в жилище влияют:

- наружный воздух;
- продукты неполного сгорания газа;
- вещества, возникающие в процессе приготовления пищи;
- вещества, выделяемые мебелью, книгами, одеждой и т.д.;
- продукты табакокурения;
- бытовая химия и средства гигиены;
- комнатные растения;
- соблюдение санитарных норм проживания (количество людей и домашних животных);
- электромагнитное загрязнение



С экологической точки зрения существует несколько видов загрязнений: *химическое, биологическое, физическое*. По оценкам некоторых специалистов, есть квартиры, где концентрация загрязняющих веществ в **100** раз выше, чем на улице.



# Химическое загрязнение:

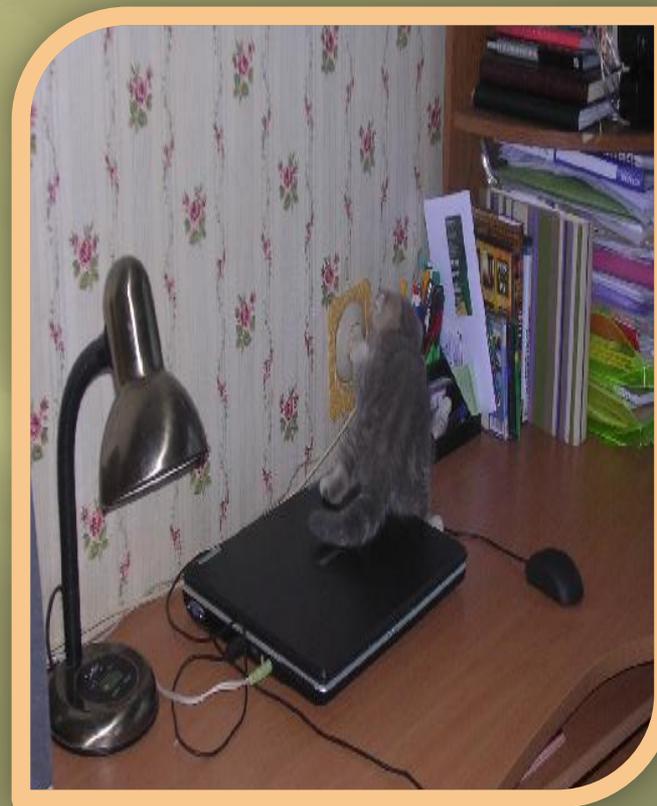
- К этому виду относятся вредные вещества, выделяющиеся из материалов или попадающие с улицы: фенол, формальдегид, ароматические углеводороды, меркаптаны, соединения серы, со временем вызывающие болезни органов дыхания и нервной системы, поражение сердца и сосудов, аллергические реакции. Отравление фенолом и формальдегидом происходит при вдыхании их паров и при всасывании через кожу.



# Химическое загрязнение:

- Основной источник фенола в помещении – строительные и отделочные материалы, мебель из ДСП (древесно-стружечной плиты), ламинат. В навесных потолках может содержаться асбест. Вдыхание асбестовой пыли может привести к тяжелому поражению легких и даже к раку.
- При покупке стоит удостовериться в наличии защитных слоев на используемых материалах, чтобы нигде не выглядывали голые ДСП. Если мебель из ДСП вылежалась на складе полгода, то ничего страшного нет.
- 

▪



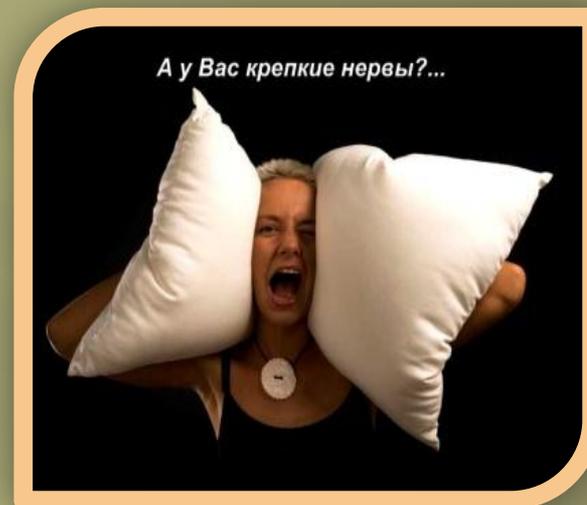
# Биологическое загрязнение:

- ▣ К этому виду относятся: плесневые грибы, различные бактерии, вирусы. Плесневые грибы – самая распространенная причина аллергии, в высоких концентрациях они подавляют иммунную систему. Плесневые грибы очень любят сырость, их излюбленные места обитания – квартиры на первых и последних этажах. Место, где появилась плесень, нужно обработать либо любым хлорсодержащим, либо специальным противогрибковым средством.
- ▣ В ворсе ковровина весьма охотно поселяются грибы, поэтому его надо регулярно чистить в химчистке. Кстати, там же (а еще в постельном белье, на книжных полках, в старых мягких игрушках и среди пожелтевших страниц журналов и в других местах, где "живет" пыль) обитают пылевые клещи – еще одни возбудители аллергии. Способ борьбы – регулярная влажная уборка

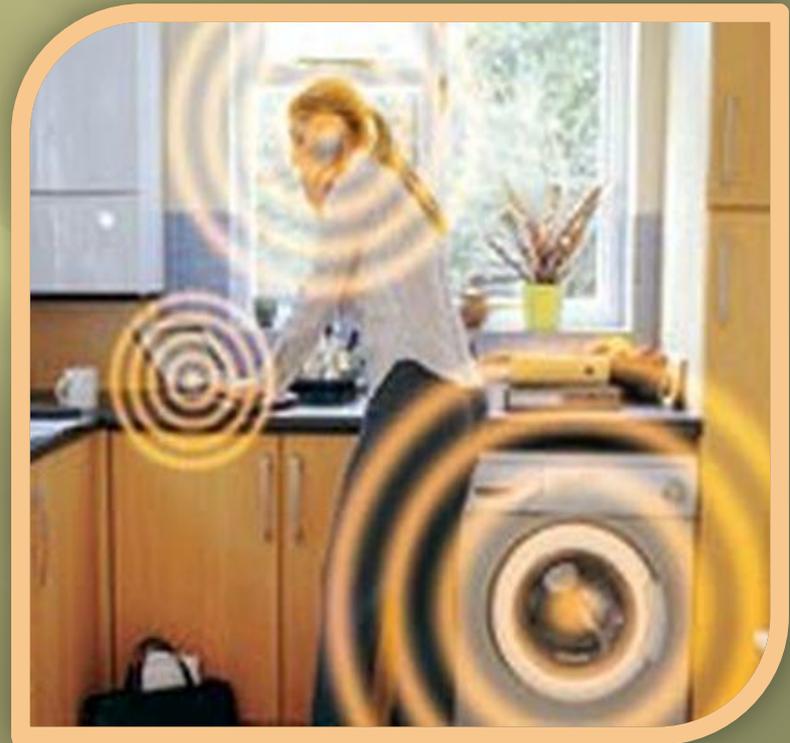


# Физическое загрязнение:

- тепловое (излишний нагрев)
- шумовое
- световое (излишнее освещение)
- электромагнитное
- радиоактивное



- В городах большой проблемой в последнее время стало повышенное электромагнитное поле промышленных частот (50 Гц). Такое поле создается электрокабелями, трансформаторными подстанциями, различным промышленным оборудованием, компьютерами и оргтехникой, бытовыми приборами.



- Электромагнитное поле - промоутер всех заболеваний. Оно взаимодействует с электромагнитным полем человека и частично подавляет его. Конечно, организм приспосабливается, но лишь до определенной степени. Электромагнитное излучение приводит к проблемам с сердцем, онкологическим заболеваниям, расшатыванию нервной системы и даже психическим расстройствам. Но чаще всего электромагнитный смог просто ослабляет организм, снижает иммунитет, и у человека обостряются все хронические болезни.



▣ **Присмотрись к проводам от электроприборов. Как они лежат? Беспорядочным клубком, который не распутывался со времен Всемирного потопа? Да еще прямо под кроватью? А ты удивляешься, почему утром просыпаешься с такой же тяжелой головой, с какой вечером лег спать! Провода, лежащие беспорядочно или свернутые колючком, создают большое электромагнитное поле.**

▣ **В качестве профилактической меры лучше выключать из розеток все электроприборы, находящиеся рядом со спальным местом, даже ночник на прикроватном столике, и ни в коем случае не заряжать мобильный телефон у изголовья. Кроме того, не включай одновременно слишком много техники, если тебе не нужно все и сразу. Не закрепляй провода по периметру комнаты, и особенно за кроватью или диваном, где ты проводишь много времени. Кабели от интернета и телефона – исключение. Это очень маломощные кабели, и их бояться не стоит.**



# Микроклимат:

- ▣ Микроклимат складывается из нескольких параметров: влажность, температура и движение воздуха. Если использовать только синтетические материалы, свежий воздух не проникает в комнату и влажность увеличивается, а если какой-то материал (например, гипсокартон) поглощает влагу, воздух, наоборот, становится слишком сухим.
- ▣ Растения – наши домашние экологические агенты: они восстанавливают комфортный микроклимат и борются со всеми вредителями сразу.
- ▣ Кондиционеры, ионизаторы, озонаторы оздоравливают воздух и улучшают микроклимат в помещении. Лучший вариант – очистители на водной основе.

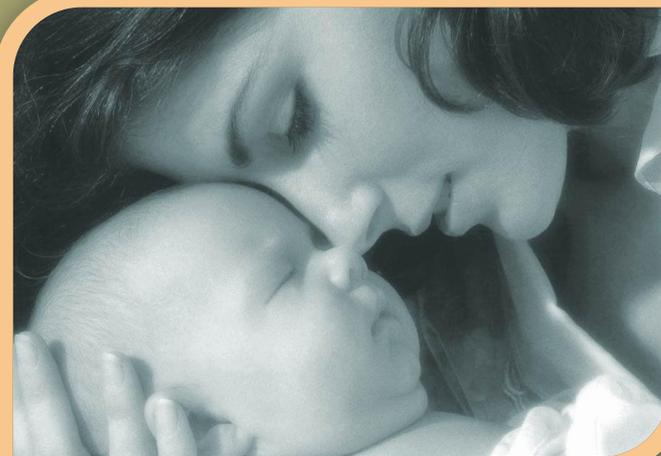


# Группы риска:

## Группы риска:

Для детей и беременных экологическая безопасность жилья имеет первостепенное значение. Течение беременности и иммунитет будущей мамы во многом зависят от домашнего микроклимата.

Пожилые люди тоже достаточно чувствительны к экологии, но экологический фактор просто усугубляет уже имеющиеся заболевания. Любые вредные выделения либо сами аллергенны, либо усугубляют имеющуюся аллергию. Поэтому для аллергиков заботиться об экологии собственной квартиры – задача номер один.



# Что делать?

- Ежедневно проветривать квартиру, «пылесосить» ковры и паласы, делать влажную уборку.
- Надо приобретать мебель, предметы быта и материалы для ремонта с учетом их экологических качеств.
- Соблюдать правила эксплуатации газовых и печных отопительных приборов.
- Время пользования такими приборами, как фены, электробритвы, микроволновые печи, электрические утюги, нужно сократить до минимума.
- Не садиться близко к экрану телевизора или персонального компьютера.
- Убрать электробудильник и телефонный от изголовья постели.
- Завести комнатные цветы.
- Все приборы включать только в заземленные розетки.
- Приобретая очередной бытовой прибор, помнить, что чем меньше его мощность, тем меньше уровень его поля, то есть, вредность.
- Размещать технику на расстоянии не менее полутора метров от места, где постоянно находитесь: спите, отдыхаете или работаете.
- По возможности приобретать аппаратуру с автоматическим управлением и не включать всю технику в розетки одновременно.



# Заключение.

- И так, человек решил одну из глобальных проблем – создал жилье, искусственную среду обитания. Этим он защитил себя от многих природных неожиданностей: похолодания климата, дождей, ветров. Здесь он смог уединиться от других
  - «Мой дом – моя крепость».
- Но по мере развития цивилизации человек окружал себя все большим количеством предметов и различных приспособлений, не всегда задумываясь о их влиянии на здоровье. Это и разнообразные электроприборы, и препараты бытовой химии, представляющие потенциальную опасность для здоровья.
- Но это облегчило и условия быта.
- . Человек – часть живой природы, и его здоровье зависит от множества факторов.
- 
- Многие ученые считают, что в будущем возрастет роль жилища именно как место для здорового образа жизни, как места для творческой деятельности.
-

БЫТ ДРЕВНЕГО ЧЕЛОВЕКА



PPt4WEB.ru

БЫТ ЧЕЛОВЕКА НАЧАЛА XX  
ВЕКА



БЫТ СОВРЕМЕННОГО  
ЧЕЛОВЕКА



PPt4WEB.ru

Н. Заболотский:

Два мира есть у человека:  
Один, который нас творил,  
Другой, который мы от века  
творим,  
По мере своих сил....

«МОЙ ДОМ – МОЯ  
КРЕПОСТЬ»

А всегда ли мы  
выполняем  
обязательные  
правила  
безопасности?



PPt4WEB.ru

## Информационные ресурсы

1. Дубов Д. П. Экология жилища и здоровье человека. Уфа: Слово, 1995.
2. <http://www.likar.info/coolhealth/articles/84.htm/> (статья Падалко И. Б. Клещи под кроватью)
3. <http://www.likar.info/coolhealth/articles/81/htm/> (статья Падалко И. Б. Экология жилища)
4. Величковский Б. Т., Суравегина И. Т., Цыпленкова Т. Т. Здоровье и окружающая среда. – М.: НПЦ, Экология и образование, 1992.