

Чисто там – где не мусорят.

Мы все так или иначе стараемся заботиться об окружающей среде. Кто-то информационно, кто-то иными ресурсами. Чтобы была чистая природа, надо перестать загрязнять воздух, воду и почву.

Мы должны уделить самое пристальное внимание вопросам экологии, экологического оздоровления территорий. Наш ориентир — это высокие экологические стандарты развития, говорят эксперты.

Окружающая среда – это то, что напрямую влияет на наше здоровье. Люди, проживающие на природе, отмечают, что стали чувствовать себя физически лучше, чем в мегаполисе. Чистый воздух, лес, водоемы, благоприятная экология помогают нашему организму быть здоровым и крепким.

Этот факт подтвердили и различные исследования:

- Японская медицинская школа в Токио (Nippon Medical School) опубликовала статью, где приводятся данные о том, что регулярные прогулки среди леса, помогают организму вырабатывать противоопухолевые вещества, которые направлены на уничтожение опухолевых клеток.

- Также исследователи этой школы выяснили, что фитонциды (эфирные масла деревьев) подавляют рост и развитие болезнетворных бактерий, благодаря чему повышается иммунитет. Поэтому многие родители, заботясь о своих детях, стараются перевезти их за город, чтобы укрепить иммунитет.

- У тех, кто имеет проблемы с артериальным давлением, жизнь за городом и регулярные прогулки по лесу, помогут улучшить свое самочувствие. Так как лесной и чистый воздух нормализует давление и сокращает выработку кортизола - гормона стресса.

- Ученые Стенфордского университета определили, что 90-минутная прогулка в лесу, помогает снизить деятельность той части мозга, которая активна, когда человек находится в стрессовой ситуации или депрессии. Поэтому люди, которые проживают за городом, чаще в хорошем расположении духа, чем жители больших городов.

- Исследование, опубликованное в American Journal of Public Health, доказывает, что для детей с синдромом расстройства внимания и гиперактивностью жизнь за городом помогает улучшить самочувствие. Так как прогулки на свежем, чистом воздухе помогают им лучше сосредотачиваться на чем-либо.

- Здоровый, продолжительный сон – залог крепкого здоровья. И как показывает исследование, опубликованное в The Journal of Clinical Sleep

Medicine, люди, которые большое количество времени прибывают в экологически чистом месте, спят на 46 минут дольше.

Существует **четыре закона экологии**. Их сформулировал американский ученый Барри Коммонер.

Первый закон: «Все связано со всем».

Второй закон гласит: «Все должно куда-то деваться». Ничто не исчезает бесследно, в том числе и мусор, который закапывают или сжигают. Из одного вещества возникает другое, при этом отравляется воздух, меняется климат, болеют люди.

Третий закон: «Ничто не дается даром». Все, что мы выиграли, взяв у природы, она заберет у нас другими путями. Уничтожили воробьев - вредители съели весь урожай, отстреляли хищных птиц - исчезли куропатки. За все приходится платить.

Четвертый закон: «Природа знает лучше». Человек, самонадеянно желая «улучшить» природу, нарушает ход естественных процессов. У природы нет никаких отходов: для любого органического вещества в природе существует фермент, способный это вещество разложить. Ну а человек создал и продолжает создавать громадное число химических веществ и материалов, которые, попадая в природную среду, не разлагаются, накапливаются и загрязняют ее.

10 правил защиты природы

1. Не покупать пакеты. Каждый день сотни тысяч пакетов продолжают оказываться на свалках. Чем заменить? Экологические тканевые сумки мешочки! Намного удобнее и практичнее пакетов, которые рвутся. дизайн пакета можно выбрать на любой вкус.

2. Не покупайте кофе / чай в одноразовых стаканчиках.

Да, они якобы бумажные, но тонкий слой пленки, которым они покрыты не позволяет ни разложиться им быстро, или переработать их. Чем заменить? Собственной чашкой / стаканом / термосом.

3. Уменьшите использование пластика. Старайтесь покупать меньше товаров в пластиковых обертках. Это поможет не только планете, но и вашему здоровью.

4. Используйте экологические средства гигиены.

5. Сортируйте мусор. Обычно не везде есть такая возможность. И все же старайтесь использовать эту возможность, если она есть.

6. Сдавайте макулатуру, стекло, пластик, одежду на переработку или повторное использование. Это поможет не только планете, но и пополнит ваш бюджет.

7. Не бойтесь убирать!

Не забывайте убирать за собой после очередного похода на природу, будьте примером для друзей и знакомых.

8. Меньше используйте машины. Передвигаться можно и на велосипеде, можно и ходить пешком, и пользоваться общественным транспортом. Ведь машины сильно загрязняют воздух.

9. Высаживайте деревья и кустарники. Растения не только украсят ваш участок, но и очистят воздух.

10. Привлекайте к экологическому движению своих знакомых, рассказывайте об этом в социальных сетях.

<https://infourok.ru/vospitatelnyj-chas-chistaya-ekologiya-zalog-zdorovya-6085624.html>