

Рекомендации по снижению стресса и понижению уровня раздражительности и агрессии:

– Минимум раз в день совершать пешие прогулки, движение сжигает адреналин, восстанавливая нормальное кровообращение.

– Внедрить в ежедневный ритм дыхательные гимнастические упражнения, которые хорошо насыщают мозг кислородом, улучшают кровоснабжение мозга.

– Физическая активность. Утренняя зарядка заряжает позитивом. Движение – это не просто жизнь, это позитивная жизнь.

– Эффективно использовать такое упражнение как «Улыбка на губах». Положение мышц «улыбка» передает организму сигнал на выработку гормона радости.

– Нужно стремиться в течение дня замечать позитивные моменты. А вечером перед сном вспоминать их.

Список литературы:

1. Верещагина А. А., Колчанова А. Н. Стресс: причины, следствия, защита // Вопросы экономики и управления. — 2016. — №5.1. — С. 117-119.

2. Воробьев Р.И. Питание и здоровье. - М.: Медицина. 2010. - 156 с.

3. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни: Учеб. пособие. - М.: ФЛИНТА; 2009. - 559 с.

4. Малкина-Пых И.Г. Терапия пищевого поведения: Учеб. пособие; 2007. - 236 с.

УДК 613.55

**Бронских Н.А., Сыромятникова Е.М., Решетова С.В.
РАЗРАБОТКА УЧЕБНОГО ФИЛЬМА
«МУСОР - ГЛОБАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА ЧЕЛОВЕЧЕСТВА»**

Кафедра гигиены и экологии
Уральский государственный медицинский университет
Екатеринбург, Российская федерация.

**Bronskih. N.A., Syromyatnikova E.M., Reshetova S.V.
TRAINING FILM DEVELOPMENT
«GARBAGE - A GLOBAL PROBLEM OF HUMANITY»**

Department of hygiene and ecology
Ural state medical university
Yekaterinburg, Russian Federation

E-mail: tatyanasyrom@mail.ru

Аннотация. В статье представлены цель создания и описание учебного фильма «Мусор - глобальная проблема человечества» как средства гигиенического воспитания студентов и школьников, направленного на

формирование у них экологических и гигиенических знаний по проблеме загрязнения бытовыми отходами окружающей среды, навыков обращения с бытовыми отходами, активной гражданской позиции в вопросах сохранения природных ресурсов.

Annotation. The article presents the purpose of creating and describing the educational film “Garbage - the global problem of mankind” as a means of hygienic education of students and schoolchildren, aimed at forming their ecological and hygienic knowledge on the problem of environmental pollution of household waste, domestic waste management skills, active citizenship in conservation of natural resources

Ключевые слова: учебный фильм, гигиеническое воспитание, окружающая среда, бытовые отходы.

Key words: Instructional film, hygienic education, environment, household waste.

Введение

На сегодняшний день современный человек потребляет в разы больше, нежели его предки. Каждый год объемы потребления возрастают, а вместе с ними растет и количество бытовых отходов.

В настоящее время проблема загрязнения нашей планеты является не просто трудность - это экологическая катастрофа глобального характера, которая не терпит больше отлагательств. Так, по данным Росприроднадзора российские свалки занимают 4 млн. гектаров, что равно площади Швейцарии, а территория занятая мусором, увеличивается на 400 тыс. гектаров ежегодно. Внушительные цифры для того, чтобы начать действовать [3].

Актуальными является внедрение в современную образовательную практику источников экранного преподнесения информации, как одного из эффективных методов обучения, основанном на наглядно-чувственном восприятии[5].

Цель исследования – создание учебного фильма для привлечения внимания студентов, школьников к загрязнению окружающей среды бытовыми отходами как гигиенической и экологической проблеме, формирование навыков рационального обращения с бытовыми отходами, как одного из путей решения проблемы.

Материалы и методы исследования

Сбор, анализ и представление материалов по теме в виде учебного фильма.

Результаты исследования и их обсуждение

Структура учебного фильма:

1. Экологическая и гигиеническая оценка ситуации, связанной с загрязнением окружающей среды твердыми бытовыми отходами. Внимание обучающихся обращено на сокращение земельных площадей вследствие размещения на них санкционированных и несанкционированных свалок,

бытовых отходов как источников загрязнения почвы, атмосферного воздуха, водных объектов.

2. Структура твердых бытовых отходов, ранжирование основных составляющих с точки зрения опасности для окружающей среды (сроки разложения, вредные вещества, выделяемые в окружающую среду и влияющие на здоровье человека).

3. Обращение с твёрдыми бытовыми отходами – основной раздел учебного фильма, направленный на формирование навыков рационального с гигиенической и экологической точки зрения обращения с бытовыми отходами.

В нем представлены конкретные рекомендации по правильному сбору и сортировке бытовых отходов, информация о том, как найти пункты приёма различных видов отходов.

Примеры рекомендаций, представленных в фильме:

1. Всё что находится в вашей мусорной корзине нужно разделить на позиции и собирать отдельно: пластик, бумага, стекло, металл, пищевые отходы, опасные отходы, техника, одежда и мебель.

2. Какие отходы можно сдавать в переработку.

Макулатура.

Самый простой и привычный материал для сбора и сдачи в переработку — это бумага и картон. Главное условие: макулатура не должна быть грязной, жирной и промасленной. Не принимаются в макулатуру чеки и калька, бумажные втулки от туалетной бумаги и бумажных полотенец, ламинированная бумага, одноразовая посуда, упаковка из-под яиц, обои и фотобумага. Также не стоит сдавать в макулатуру упаковки TetraPak, поскольку в них, кроме бумаги, есть слой алюминия и полиэтилена.

В нашей стране всего 5 заводов по переработке TetraPak, и доставка сырья туда подразумевает большой расход топлива. В большинстве городов упаковку TetraPak не принимают. Именно поэтому наилучший способ утилизировать TetraPak это отказаться от их приобретения и стараться находить продукты в более экологичной упаковке.

Пластик.

Всего существует 7 видов пластика, 5 из которых перерабатываются и в России. Узнать, к какому виду принадлежит пластиковое изделие, можно по маркировке на дне или на наклейке с информацией. В 99% случаев вы увидите небольшой треугольник с цифрой внутри. Можно сдать пластик любого вида, кроме 03 и 07, такие отходы придется выбросить в общий мусорный контейнер.

Стекло.

Сдать на переработку можно любые стеклянные бутылки, банки, флаконы из-под напитков и лекарств, если в них не было масла, так как его невозможно хорошо отмыть; их нужно ополоснуть водой, снять крышки, а этикетки можно оставить. Нельзя отдавать на переработку лампочки, керамическую и стеклянную посуду, крышки от сковородок и кастрюль, оптическое стекло, автомобильное стекло и хрусталь.

Металл.

Самый ценный мусор на рынке вторсырья. Алюминий, например, имеет бесконечный цикл переработки, относится к невозобновляемым природным ресурсам, поэтому так важно сдавать его в переработку в виде банок, крышек и других отходов из алюминия. Предварительно их нужно очистить от остатков пищи, удалить этикетки, сжать. Нельзя сдать на переработку алюминиевые баллончики, газовые баллоны и использованную фольгу.

1. Информация о пунктах приема различных видов бытовых отходов.

Воспользуйтесь сайтами recyclemap.ru и sbortvor.ru. На них вы найдете всю подробную информацию о том, куда и когда сдать ваши отходы[2].

2. Переработка отходов как способ извлечения из них полезных компонентов и сбережения природных ресурсов.

В этом разделе фильма представлена информация о том, что производят из переработанных бытовых отходов.

Например, упаковка TetraPакстанет шариковой ручкой; из трех пакетов TetraPак можно изготовить две ручки [4].

Макулатура станет туалетной бумагой. Если три человекацелый год пользуются туалетной бумагой из вторсырья, то за год им удастся «сэкономить» дерево.

Пластик может стать курткой. Примерно треть нашего мусорного ведра занимают пластиковые бутылки- это полиэфир, самый используемый пластик в мире. Он легко поддается переработке и может возвращаться к вам бесконечное количество раз. На перерабатывающих заводах с пластиковых бутылок снимают крышки, отмачивают этикетки и сортируют по цвету. Затем пластик прессуют, измельчают, пропускают через паровой котел, чтобы удалить остатки примесей. В итоге с конвейера выходит вторичная гранула или флекс – сырье для новых продуктов.

Зарубежные компании шагнули чуть дальше навстречу текстилю, они производят из пластика полиэстер – ткань, которая легко стирается, быстро сохнет, не растягивается и не садится после стирки. Так, спортивный брендPicture использует в своих коллекциях только полиэстер вторичного использования.

Баннерная ткань состоит из поливинилхлорида и виниловых полимеров; отличается прочностью, хорошо держит форму и не промокает. Все это делает баннер интересным материалом для дизайнеров; из него изготавливают сумки.

Из алюминиевой банки в 99% случаев переработки производят новую банку. Такая тара – самая перерабатываемая емкость во всем мире. Она будет использована, переработана и снова отправлена на полку магазина в течение 60 дней. Круговорот банок в природе может длиться бесконечно, потому что алюминий поддается стопроцентной переработке, не утрачивая при этом своих свойств. Приблизительно 75% процентов всего алюминия, произведенного с 1988 года, по сей день продолжают использовать в переработанном виде.

Из стеклотары производят стекловату. При переработке стекло сортируют и измельчают в стеклянную крошку, из которой получают специальное волокно – основу стекловаты.

В последние годы во всем мире все более активно осваивается такой подход к бытовым отходам – повторная переработка с получением новой продукции, который способствует более эффективному контролю за движением отходов, чем за продуктами их разложения на свалках, загрязняющими окружающую среду.

Выводы:

1. Рациональное обращение с бытовыми отходами позволяет сократить их объем, вывозимый на свалки, уменьшить поступление загрязняющих веществ в окружающую среду, предотвращая деградацию экосистем и сохраняя здоровье населения; сохраняет природные ресурсы для наших потомков.

2. Разработанный учебный фильм предназначен для привлечения внимания школьников, студентов к проблеме загрязнения окружающей среды бытовыми отходами, обучает способам их сортировки и навигации; знакомит с современными технологиями утилизации отходов; позволяет сформировать у подрастающего поколения активную гражданскую позицию, ответственность за экологическую ситуацию. Может использоваться в образовательном процессе школьников и студентов, в социальных сетях с целью гигиенического воспитания населения.

Список литературы:

1. Артамонов В. и др. Технические и коммунальные отходы и окружающая среда// Гражданская защита. – 2007. – № 2. – С. 30-31.

2. Белюсева Л. Прием вторсырья по-новому// Наука и жизнь. – 2007. – №3. – С. 48-49.

3. Клименко А.В. Биомасса – важнейший источник энергии для России// Экология и жизнь. – 2006. – №11. – С. 16-18.

4. Любешкина Е. Обратная сторона упаковки// Наука и жизнь. – 2007. – №3. – С. 44-51

5. Н.М. Науменко. Использование учебного кино как средства формирования общепрофессиональных и профессиональных компетенций студентов в процессе преподавания педагогических дисциплин в вузе / Н.М. Малкин, О.С. Шаврыгина // Человек и образование. – 2017.

6. Середа Т.Г. Подходы к рекультивации загрязненных территорий полигонов и свалок твердых бытовых отходов// Безопасность жизнедеятельности. – 2006. – № 7. – С. 26-30.