

Либина Ирина Ивановна

канд. биол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный медицинский университет

им. Н.Н. Бурденко» Минздрава России

г. Воронеж, Воронежская область

Чернышова Лариса Алексеевна

преподаватель, ассистент

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный медицинский университет

им. Н.Н. Бурденко» Минздрава России

г. Воронеж, Воронежская область

Трофимова Анна Сергеевна

ученица

МОУ «Новохоперская гимназия №1»

г. Новохоперск, Воронежская область

ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ЭТИКА – ОСНОВА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

***Аннотация:** в статье рассматриваются аспекты здорового образа жизни через призму экологического благополучия, взаимодействия духовно-нравственного воспитания и экологической этики, принципы и ценности сохранения истинной природы.*

***Ключевые слова:** экологическая этика, биоэтика, неотехнизация, экологический кризис, духовно-нравственное воспитание.*

Этика здорового образа жизни никогда не была оторвана от природы. Экологическая этика (экоэтика) затрагивает многообразие актуальных проблем, оценивает моральные отношения между человеком и окружающей средой, влияющих на формирование многих зоровьесберегающих потенциалов и ресурсов [2, с. 47, 3, с. 211, 4, 205–207, 5 с. 202–204]. Современное становление природных и социальных процессов выявляет основой недостаток фактической модели коэволюции в формировании и поддержании здорового образа жизни [1, с. 37, 6, с. 1108]. Данная проблема видится, в первую очередь, в возможном дефиците

практических умений анализировать и интерпретировать показатели современной техногенной деятельности. Высокие темпы неотехнизации общества все в большей степени актуализируют конфликт между техникой и природой, решение которого опирается, прежде всего, на обращение к потребностям человека, его благополучию и здоровью как к главным ориентирам социального развития [4, с. 205–207]. Техника и природа выступают своеобразным инструментом человека в реализации его права на жизнь и здоровье. Это в свою очередь, может приводить к экологическому краху, тянущему на «дно» все живое и неживое. Примером зарождения экологического кризиса, неместного уровня, является обнаружение медно-никелевых месторождений на Хопре. Зачастую современные экологические проблемы чаще обнаруживаются и актуализируются тогда, когда они начинают угрожать интересам человека, и, в меньшей мере, природы; в свою очередь, существование и развитие техники непосредственно связано с интересами и потребностями человека. Воронежская область («Центр Черноземья») относится к активным экономически развитым субъектам Российской Федерации с массивом культурных, религиозных, образовательных, технических, финансово-экономических организаций и подразделений и несомненно, приоритетом и призывом для всецело счастливого будущего человечества является экологическое воспитание и здоровье сберегающее образование.

Цель работы: содействие формированию представлений об экологичности, экологической этике и здорового образа жизни, сознательности в единстве и чистоте экологии, и здоровьесбережении.

Материалы и методы: обзор тематической литературы, анализ полученных данных, в отношении экологических проблем в Воронежской области на примере Новохоперского района, исследовательская работа, направленная на оценку приверженности школьников ведению здорового образа жизни, экологической грамотности. В исследовании, проведенном с октября 2021г. по февраль 2022 г., добровольно и с интересом приняли участие 50 школьников (9–11 классы), – ученики МОУ «Новохоперская гимназия №1» (г. Новохоперск, Воронежской области). Опрос-методом выявлялись осведомленность в отношении особенностей

местной экологии, уникальных, религиозных, заповедных зон, данных о родниках, редких источниках питьевой воды. Данным участникам было предложено заполнить анкету, которая содержала вопросы по рациону питания и продуктам, наиболее часто встречающимся в ежедневном потреблении, количеству приемов пищи за сутки, характеру питьевого режима, указать что входит в режим питья. Юношам и девушкам была предоставлена возможность составить индивидуальный суточный рацион с указанием продуктов питания. Проведена оценка нутритивного статуса, с применением формулы для расчёта энергии Харриса-Бенедикта (<https://zdorovko.info/formula-harrisa-benedikta>) (нормы расчета калорий (базового метаболизма: формула для женщин: $655 + (9,6 \times \text{вес в кг}) + (1,8 \times \text{рост в см}) - (4,7 \times \text{возраст в годах})$; формула для мужчин: $66 + (13,7 \times \text{вес в кг}) + (5 \times \text{рост в см}) - (6,8 \times \text{возраст в годах})$). Для точного подсчета, оптимального количества калорий необходимых в день, показатель базового метаболизма (BNM), был умножен на соответствующий коэффициент активности (КА). Коэффициент активности: сидячий образ жизни (без движения или ограниченное движение) $\text{BNM} \times 1,2$; средне-активный образ жизни (легкие тренировки 1–3 раза в неделю) $\text{BNM} \times 1,375$; умеренно активный образ жизни (умеренные тренировки, 3–5 раз в неделю) $\text{BNM} \times 1,55$; очень активный образ жизни (тренировки 6–7 раз в неделю) $\text{BNM} \times 1,725$. Далее, был рассчитан индекс массы тела (ИМТ) по формуле А. Кетле: $\text{ИМТ} = \text{вес (кг)} / \text{рост(м)}^2$.

Результаты исследования. По данным ВОЗ, здоровье населения более, чем в 50% зависит от образа жизни и экологии, на 20% от наследственности и на 10% от медицины. Суточная потребность организма в белках, углеводах, жирах, минеральных солях, витаминах напрямую зависит от географических и климатических и экологических условий. Большинство опрошенных школьников 57% ведут здоровый образ жизни, 24% – частично, 19% респондентов здорового образа жизни не придерживаются. 67% усеников имеют фрагментарные представления о правильном питании, 23% опрошенных над этим вопросом не задумывались. Из анкетированных, 95% считают спорт и двигательную активность значимыми

для развития и функционирования организма, тех, кто считает спорт вовсе ненужным 5%. Допустимое понижение суточной калорийности наблюдается в 49,6% в период пребывания на свежем воздухе, в районах, отдаленных от промышленных предприятий и баз. Опрос-методом установлена осведомленность в отношении особенностей местной экологии, уникальных, религиозных, заповедных зон, данных о родниках, редких источниках питьевой воды. Отрадно, что каждый третий ученик гимназии отзывается о «Родной Земле-матушке как о природной жизненной энергии! Особым вниманием пользуются Святые водные источники Новохоперского района, – о них знают все школьники: Святой источник в честь Святителя Николая (с. Русаново); Святой источник в честь иконы Божией Матери «Живоносный Источник» (г. Новохоперск); Святой источник в честь иконы Божией Матери «Тихвинская» (с. Елань-Колено); Святой источник в честь Вознесения Господня (с. Елань-Колено); Святой источник в честь вмч. Пантелеймона (с. Елань-Колено). Все Святые источники хорошо обустроены, ухожены, контролируются православным религиозным обществом, надзорными органами города Воронежа, Воронежской области. В православных храмах, соборах Новохоперского и близлежащих районов («Новохоперское благочиние») всегда ведется работа по укреплению благоденственного здоровья и профилактике недугов через оздоровление вековой природы.

Таким образом, духовно-нравственные направления повышения экологической этики живым примером демонстрируются в каждом православном религиозном учреждении. Это дополнительно создает новые направления в повышении экологической грамотности, мотивационно приводит к укреплению навыков здоровьесбережения.

Список литературы

1. Александрова Р.И. Экология и мораль / Р.И.Александрова, А.В. Смольянов. – М.: Знание, 1984. – 64 с.
2. Основы экологической этики / под. ред. Т.В. Мишаткиной, С.П. Кундаса. – Минск: МГЭУ им. А.Д. Сахарова, 2008. – 292 с.

3. Становление и развитие Воронежской физиологической школы: монография / И.Э. Есауленко, А.В. Сергиенко, Е.В. Дорохов и др.; под общ. ред. В.Н. Яковлева. – М.: Научная книга, 2017. – 238 с.

4. Шишкина А.А. Антропоцентризм – основание для техницизма или анти-техницизма? / А.А. Шишкина // Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение. Вопросы теории и практики. – 2015. – №3 (53): в 3-х ч. Ч. 1. – С. 205–207.

5. Шишкина А.А. Основные виды современной экологической этики: антропоцентризм и биоцентризм / А.А. Шишкина // Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение. Вопросы теории и практики. – 2014. – №6 (44): в 2-х ч. Ч. 1. – С. 202–204.

6. Testa B. The biochemistry of drug metabolism – an introduction: part 1. Principles and overview /B. Testa, S. Kramer. – Chem Biodivers: journal. – 2006. – Vol. 3, no. 10. – P. 1053–1101.