



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФГБОУ ВО «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ГЕОЛОГОРАЗВЕДОЧНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ СЕРГО  
ОРДЖОНИКИДЗЕ»**

**(МГРИ)**

**ФАКУЛЬТЕТ ЭКОНОМИКИ И УПРАВЛЕНИЯ**

**Реферат**

По дисциплине: Безопасность жизнедеятельности

На тему: «Безопасность жизнедеятельности в быту»

Направление подготовки: 38.03.03 «Управление персоналом»

Профиль подготовки «Управление персоналом организации»

Квалификация – бакалавр

Форма обучения – заочная

Выполнил: студент 3го курса группы ЗУП-17 Гасанов А.А.

Проверил: с. п. Бузин А.А.

Москва 2020 г.

## Содержание

Введение.....	2
1.Влияние современных технологий на здоровье человека в быту.....	3
2.Бытовые шумы и их влияние на психику человека.....	4
3.Дизайн жилища и его влияние на здоровье человека .....	6
4.Методы предотвращения или минимизирования жилищных факторов, влияющих на здоровье человека.....	7
Заключение.....	9
Список литературы.....	10

## **Введение.**

Городские жители проживают, как правило, в многоэтажных кирпичных, блочных или панельных домах. Их квартиры газифицированы, электрифицированы, оборудованы водопроводом и канализацией. Во многих домах имеются лифты.

Все инженерные системы равным образом важны и необходимы для поддержания дома в рабочем состоянии. Без некоторых из них жизнь в здании и жизнь самого здания вообще не возможна (водо- и электроснабжение, канализация, отопление). А без некоторых - не цивилизована и не современна (спутниковая антенна, интернет, электронная система безопасности, гаджеты). Поэтому не смотря на то, что многое из выше перечисленных современных технологий наносит вред человечеству мы все равно не перестаем пользоваться ими, а сейчас во времена самоизоляции и вовсе уделяем почти все свое свободное время за гаджетами<sup>1</sup>. Помимо современных инженерных систем на здоровье и психику человека влияет дизайн жилища, а именно цвет обоев, расстановка мебели, шторы, освещение в квартире.

Также огромное влияние на психику человека влияют шумы от работы различной бытовой техники, шум автомобилей, если постройка находится рядом с центральной дорогой, шум движения поездов, если постройка недалеко от вокзала и аналогично если район недалеко от аэропорта).

Актуальность темы – рассмотреть и оценить те или иные жилищные факторы, наносящие вред здоровью человека. Определить методы предотвращения или минимизирования отрицательного воздействия жилищных факторов.

Предмет для данной работы я взял мою квартиру. Объектом работы является воздействие жилищных факторов на здоровье человека.

---

<sup>1</sup> **Гаджет** англ.(*gadget*) — приспособление, устройство, безделушка) — небольшое устройство, предназначенное для облегчения и усовершенствования жизни человека. В нашем случае телефон, планшет, ноутбук и т.п.

## **1. Влияние современных технологий на здоровье человека в быту.**

Под современными технологиями в быту я подразумеваю мобильную связь, интернет, микроволновая печь, электро-чайник, спутниковые антенны и конечно же различные гаджеты, без которых, как нам кажется, наша жизнь стала скучной. И это совсем не радует, ведь мы тратим все свое время на интернет. А постоянное воздействие радиочастотных сигналов может негативно сказаться на здоровье человека. Много людей жалуются на различные минусы от мобильной связи, а именно: постоянные головные боли, проблемы с памятью, боль в ушах и усталость. Длительное применение гаджетов может нагревать мозг человека до определенной степени. Технологии передачи данных Wi Fi могут негативно повлиять на кору головного мозга, а поскольку в Конституции нет никаких законов по этому вопросу последствия неизвестны.

Здесь речь идет о вреде излучателей, а именно антенн, которые встроены в телефоны. Ничто больше вреда не может причинить, ни материалы (пластик, стекло, и т.д.), и другие части.

Из различных болезней от сотовых телефонов, гаджетов ученые называют катаракту глаза, сердечнососудистые заболевания, детский лейкоз, расстройства нервной системы.

В моей квартире, да почти в каждой квартире имеется микроволновая печь, но мало кто знает, как она работает. Электромагнитное излучение перемещает маленькие частички-атомы, и продукты разогреваются. Несмотря на то, что посуда остается холодной.

Если отключат электричество у меня в доме, то мне покажется, что жизнь перенеслась далеко в прошлое, но это наоборот небольшая польза для моего организма, т.к. источниками электромагнитных полей является почти вся моя бытовая техника. И как я говорил, электромагнитное излучение влечет негативное воздействие на наше здоровье, очень медленно разрушая наш организм, в последствии вызывая, уже в пожилом возрасте, различные заболевания.

## **2.Бытовые шумы и их влияние на психику человека.**

Шум – беспорядочное сочетание разных по силе и частоте звуков; способен оказывать неблагоприятное действие на организм.

Вибрация – это малые механические колебания, возникающие в упругих телах под воздействием переменных сил.

Шум и вибрации оказывают на психику и здоровье человека огромное влияние, но мы как правило это не замечаем. У людей понижается способность воспринимать и обрабатывать информацию, начинает болеть голова, появляется усталость и раздражительность. Во времена карантина я заметил частую головную боль, постоянную тягу ко сну, и особенную раздражительность. Все это конечно вызывается тем, что все члены семьи находятся в квартире одновременно целый день и каждый день, на протяжении 2-3 месяцев. Каждый член семьи смотрит свои телепередачи, дети очень шумные, каждый пытается перекричать друг друга.

Я знаю, что длительная звуковая нагрузка 65-90 дБ раздражающе действует на нервную систему, вызывая беспокойство, раздражение, невроты. При разговоре шум не превышает 40-50 дБ. Помимо разговорного шума в квартире есть носители звука такие как: аудио и видео системы. Например я часто слушаю музыку в наушниках чтоб не мешать другим членам семьи, но замечаю, что при длительном прослушивании начинает болеть голова не смотря на то, что эта музыка мне по душе.

Моя квартира выходит окнами на оживленную улицу. При карантине был небольшой плюс - людей и соответственно машин на дорогах стало меньше. Поэтому постороннего шума из окон не наблюдалось, это определенно влияет на психику т.к. до карантина при открытых окнах спать было не комфортно из-за автомобильных сигналов и в целом плотного автомобильного движения. А если человек не выспался, то до следующего сна проявляется небольшая раздражительность.

Вибрация также наносит вред организму, в первую очередь негативно воздействует на центральную нервную систему, но и может быть причиной

заболеваний суставов, желудочно-кишечного тракта, вестибулярного аппарата и т.д. Человек сталкивается с вибрацией в домах используя лифт, насос, стиральную машину, пылесос, холодильник и другую бытовую технику. Так же вибрация образуется от динамиков телевизора или музыкального центра. Звуковые волны исходят от динамиков и создают воздушные колебания которые вызывают вибрацию стен.

### **3. Дизайн жилища и его влияние на здоровье человека.**

На психику человека также воздействует интерьер жилища – цвета стен, расстановка мебели, освещение. Конечно человек этого может не замечать, но это будет проявляться на его поведении.

Делая ремонт в квартире я учел все, что меня до этого раздражало. В первую очередь это цвет стен и мебели, ведь на них мне придется смотреть всегда, в отличие от расстановки, ведь расстановку можно менять хоть каждую неделю, как и освещение.

Цвета по разному влияют на человека, некоторые оттенки расслабляют человека, некоторые наоборот раздражают. У себя в квартире я предпочитаю бледные оттенки, так как я почти не обращаю внимания на них, просто не закликаюсь, а значит не отвлекаюсь и меня ни что не напрягает и не раздражает.

Что касается освещения, принято, что в квартире уместен теплый свет, подразумевая домашний уют. Но современные технологии позволяют регулировать освещение в квартире самому, по настроению. Поэтому проблема освещения в моей квартире не актуальна.

Как я говорил, расстановку можно менять и нужно менять часто, ведь однообразие надоедает, и человеческий глаз «устает». Но как только мы делаем перестановку мебели у нас поднимается настроение, появляется интерес бывать дома чаще, ощущение чего-то нового, это и есть следствие того, что глаз «отдыхает».

#### **4. Методы предотвращения или минимизирования жилищных факторов, влияющих на здоровье человека.**

Практически все, что человек использует в быту, на сегодняшний день, является современной техникой. Которая, в свою очередь, работает с помощью подачи электроэнергии, создавая электромагнитные поля. При работе, большинство бытовой техники, создают вибрацию, а некоторые (кофе-машина, пылесос и т.п.) и вовсе работая издают сильный шум.

Конечно же все эти факторы негативно влияют на здоровье человека. Но полностью предотвратить факторы невозможно, ведь в современное время нам просто необходимо использовать бытовую технику. Поэтому их полное исключение из нашей жизни не возможно.

Я также пользуюсь бытовой техникой, а особенно компьютером и телефоном. Телефон постоянно находится в непосредственной близости, в кармане, или в руках. Поэтому я могу лишь ослабить воздействие электромагнитных полей, осуществляя меньший контакт с техникой. Например побольше выходить на свежий воздух, небольшая прогулка восстанавливает организм от электромагнитного излучения.

Сейчас создают технику с меньшим электромагнитным излучением. Но даже если ее подключить к плохо установленной розетке или не до конца вставить вилку, то технике нужно больше энергии для работы в стандартном режиме, тем самым возникает сумасшедшее излучение. Наилучшее расположение розетки – внизу, от пола 20 см., таким образом она не будет находиться близко к голове человека, ведь именно во время ее эксплуатации она несет колоссальный вред здоровью человека.

Мой дом переполнен звуками. Это и журчание льющейся из крана воды, и шипение сковородки на плите, и скрип дверей, и шарканье тапочек, и многоголосие работающих бытовых приборов (холодильника, пылесоса, стиральной машины, музыкального центра, телевизора, систем кондиционирования и принудительной вентиляции), и многое другое. Шумы от движения автомобилей звуки соседей тоже вносят свою ноту в бытовую

шум. Я повторяюсь, что шум и вибрация, возникающая при работе бытовых приборов, негативно влияет на наше здоровье, но мы не можем от всего этого отказаться. Современный мир движется вперед, с каждым годом создается более усовершенствованная бытовая техника.

Избавить свой слух от нежелательных звуков можно двумя способами: снизив уровень шума источника или установив на пути акустических волн преграду. При выборе бытовых приборов желательно ориентироваться на те, у которых собственный шум при работе не превышает 40 дБА. А уровень шума извне, ограничивают уже при строительстве домов, поэтому нам следует самим регулировать этот поток шума, установив окна с повышенной шумоизоляцией.

Также колебания, которые создает звук от телевизора музыкального центра, приводят к вибрации стен. Чтобы избежать этого, следует заполнить стены плитами из стекловолокна. Они обладают звукопоглощающими свойствами, а так же желательно в каждой из комнат расстилать ковры, их свойства идентичны со стекловолокном.

Освещение в квартире тоже играет не мало важную роль в нашей жизни. Сейчас существует много разновидностей ламп. Но самыми экологичными лампами считаются светодиодные лампы они потребляют меньше электроэнергии, тем самым электромагнитное излучение меньше. Они излучают самый подходящий для человеческого глаза свет и не содержат в конструкции вредных веществ.

## **Заключение.**

В заключении могу отметить, что моя квартира конечно же не является моей крепостью, с точки зрения моего здоровья. Хотя понятие «Дом» ассоциируется со спокойствием, отдыхом, побыть одному (изоляция от неприятного общения, снятие стресса).

Исследуя факторы, несущие негативное воздействие на мое здоровье, я понимаю, что многое изменить уже не возможно, потому что человечество зашло далеко вперед.

Современность и цивилизованность в наше время не возможна без использования электроприборов. И именно они несут огромный вред здоровью, при этом мы этого не замечаем. Этот вред проявляется в головной боли, усталости, раздражительности, нервозе, и даже в сердечнососудистых заболеваниях, заболеваниях суставов.

На сегодняшний день существует много методов борьбы с негативным влиянием на наш организм жилищных факторов, но исключить из нашей жизни полностью невозможно. Мы можем лишь минимизировать их.

Для сохранения здоровья каждый человек должен соблюдать гигиенические нормы обращения с бытовой техникой, побольше находиться на свежем воздухе. Для снятия стресса рекомендуется завести домашних животных. Ведь мурчание кошки тоже сопровождается и звуком и вибрацией, но они действуют наоборот – они расслабляют, успокаивают.

Еще хотелось бы отметить, что многое мне удалось изменить в лучшую сторону. Меньше использую гаджеты, предпочитаю получать информацию от чтения книг. Ремонт в квартире является основным изменением, стены и мебель в предпочитаемом мною цвете, который меня больше расслабляет чем напрягает. Частая перестановка мебели, смена обычных ламп на светодиодные, смена старых окон на новые, более шумоизолированные. Все это помогло мне снизить негативное воздействие на мое здоровье, но ни как, не устранить полностью.

## Список литературы

- 1.Бондаренко, В.А. - Безопасность жизнедеятельности. Практикум: Учебное пособие / В.А. - Бондаренко, С.И. Евтушенко, В.А. Лепихова. - М.: Риор, 2018.
- 2.Еремин, В.Г. - Безопасность жизнедеятельности в энергетике: Учебник / В.Г. Еремин. - М.: Академия, 2019.
- 3.Почакаева, Е.И. - Экология человека и безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие / Е.И. Почакаева; под ред. Новикова Ю.В.. - Рн/Д: Феникс, 2019.
- 4.Пиканов А.Г. – Методика обучения мерам безопасности в быту / научная статья 2019
- 5.Соломин В.П. – Безопасность жизнедеятельности для педагогических и гуманитарных направлений / учебник и практикум 2017.