«Влияние бытовой химии на наше здоровье и альтернативные способы уборки»

**Актуальность.**

Мы с мамой часто убираемся дома и при этом используем бытовую химию: Доместос, порошок для стирки, средство для мытья посуды, полов, средство для мытья стекол и т.д. Мне стало интересно: как влияет вся эта химия на наше здоровье. Так много рекламы, которая говорит о безвредности моющих средств. Но так ли это на самом деле?

**Цель проекта:**

-Исследование влияния моющих средств на здоровье человека. Выбор, в случае вреда, менее опасного средства для здоровья человека.

- Знакомство с некоторыми способами альтернативной уборки в доме без применения бытовой химии.

**Гипотеза проекта**Обычное моющее средство  отрицательно влияет на представителей живой природы (в том числе на микрофлору человека, и как следствие на его здоровье в целом), а экологически безопасные средства  (современные и «бабушкины») безвредны для живых организмов.
**Задачи:**Образовательная- выяснить, наносит ли и какой вред  использование моющих средств на здоровье человека, определить значение правильного выбора средства на здоровье человека.
Развивающая- развивать навыки исследовательской работы.
Воспитательная- воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

В настоящее время трудно представить проведение уборки дома без бытовой химии. В любой квартире найдется масса всевозможных моющих средств.

В рекламе этих средств нам обещают: чистое бельё без пятен, идеально чистую плиту и духовку, блестящий смеситель, а воздух в квартире восхитительно свеж и ароматен. Так почему же у наших прабабушек, в доме было белье без пятен, чистая плита, и было всегда чисто и свежо.

Но и грязная квартира тоже очень плохо влияет на здоровье людей. Размножаются бактерии, которые могут вызвать различные заболевания.

Бытовая химия — несомненное достижение цивилизации. Едва ли кто-либо может представить себе работу по дому без ее применения. Однако, поддерживая чистоту средствами бытовой химии, мы недооцениваем вред, который она приносит нашему здоровью. Например, большая часть стиральных порошков на российских прилавках содержат полифосфаты, которые опасны не только для здоровья, но и для окружающей среды. Поверхностно-активные вещества (ПАВ), хлор, углекислый газ, окислы азота, фенол, формальдегид, ацетон, аммиак, энзимы, отбеливатели, абразивные вещества, ароматизаторы - вот далеко не полный список химических веществ, содержащихся в повсеместно используемой бытовой химии (стиральных порошках, средствах для чистки одежды, домашнего текстиля, различных поверхностей, посуды, санузлов) и парфюмерии (освежители воздуха, ароматизированные свечи и другие разновидности столь модных сейчас ароматических веществ). Все эти компоненты биологически агрессивны. А ведь не для кого не секрет, что загрязнение окружающей среды подобными химическими веществами способствует развитию таких заболеваний, как дерматиты, аллергия, бронхиальная астма. Факт налицо - современный дом просто напичкан провоцирующими факторами.

Кроме того, бытовая химия может представлять опасность еще и потому, что ее избыточное использование ослабляет и даже вовсе уничтожает полезную микрофлору. По одной из гипотез, одна из причин стремительного распространения аллергии среди населения планеты является излишняя стерильность нашей сегодняшней среды обитания, что приводит к нарушению нормального формирования иммунной системы человека.

Именно поэтому нужно с особой ответственностью подходить к вопросу выбора и дальнейшего использования средств бытовой химии в домашнем хозяйстве.

Кто-то ищет возможность привозить моющие средства известных мировых брендов из-за рубежа, считая их более безопасными, кто-то сводит употребление средств бытовой химии в быту к минимуму, а кто-то путем проб и ошибок ищет наиболее подходящее средство.

Я провела анкетирование среди одноклассников, чтобы узнать чем их семья пользуется дома

## Правильный подход в выборе бытовой химии

Внимательно относитесь к бытовой химии, и по возможности сведите ее употребление к минимуму. При выборе средств ухода за домом советуют обращать внимание на надписи на этикетках и в инструкциях и опасаться следующих составляющих, способных вызвать негативные реакции организма.

Но если повнимательней прочитать состав и в названных препаратах можно найти очень вредные вещества, такие как:

* **анионные ПАВ** (поверхностно-активные вещества), которые часто используются в моющих средствах и стиральных порошках. Они вызывают нарушения иммунитета, аллергию, поражение мозга, печени, почек, легких. Имейте в виду, при использовании моющих средств ПАВ попадает к вам в организм, так как даже десятикратное полоскание в горячей воде полностью не освобождает посуду от химикатов. Рекомендуется использовать средства, в которых ПАВ не превышает 5%.
* **гидрохлорид натрия**. В составе он может быть указан как sodium hypochlorite. Это соединение, часто используемое в отбеливателях, может вызвать очень нежелательные реакции.
* **нефтяные дистилляты**. Они входят в состав полиролей для металлических поверхностей и могут оказывать влияние как на зрение, так и на нервную систему.
* **нашатырный спирт**. Распространенное и совсем небезобидное средство, входящее в состав веществ для чистки стеклянных поверхностей.
* **фенолы и крезолы**. Эти бактерицидные вещества очень едки и могут вызвать диарею, головокружение, потерю сознания и нарушение функций почек и печени.
* **нитробензол**. Очень тяжелое и опасное для здоровья средство, входящее в состав полиролей для полов и мебели.
* **формальдегид**. Сильнейший канцероген, вызывающий сильное раздражение глаз, горла, кожи, дыхательных путей и легких.

Заменить средства, в состав которых входят эти ядовитые вещества можно альтернативными способы.

**Я решила найти «бабушкины» рецепты.**

1. **Средство для мытья посуды**

**Сначала мы решили заменить средство для мытья посуды, потому что им мы пользуемся очень часто.**

**Можно использовать горчицу как в чистом виде, так и в сочетании с содой. Но у этого средства есть два минуса: 1- горчицей мыть можно только в теплой воде, а во-вторых, если мыть без перчаток, о страдает кожа рук.**

**Мы решили сварить безопасный гель для мытья посуды. Берем 50 граммов хозяйственного мыла, 2 столовые ложки соды, 10 капель любого эфирного масла (можно без него).**

1. Мыло надо натереть на терке, растопить на водяной бане.
2. разбавить 100 граммами теплой воды, размешать.
3. Убрать с водяной бани, добавить еще 1,5 литра воды, вновь поставить на огонь, довести до кипения.
4. Помешивать, чтобы мыло полностью растворилось. Убрать с огня. Добавить соду, размешать, охладить.

Моющее средство готово! Его, кстати, можно использовать не только для посуды, но и для мытья любых других поверхностей и даже для стирки.

Также мало кто знает, что самая обычной зубной пастой можно отлично очищать подгоревшие металлические и чугунные поверхности!

Кроме того, зубная паста может удалить любые неприятные запахи с посуды.

1. **Чистка чайника от известкового налета.**

Накипь, образующаяся на стенках чайников, может стать причиной проблем с почками. Поэтому хотя бы раз в месяц чайник обязательно от накипи нужно очищать. Для электрических чайников лучший народный способ - чистка лимонной кислотой.

1. 2 чайные ложки лимонной кислоты, следует добавить в воду в чайнике. И полученную смесь прокипятить.
2. После этого чайник надо хорошенько вымыть и прокипятить еще раз, уже с чистой водой.
3. Эту воду слить - пить ее ни в коем случае нельзя! Далее чайник можно использовать как обычно.
4. **Чистка раковины лимоном и солью.**

А вымыть раковину можно так: дольку лимона посыпать солью и потереть поверхность. Смыть водой. Чистота и отличный запах!

1. **Чистка кранов лимоном.**

Также лимон поможет очистить от налета краны. Все, что нужно, - просто натереть поверхности долькой цитруса. А через 5 минут убрать оставшийся на кранах лимонный сок влажной тряпочкой.

1. **Чистка сковородок солью.**

Если необходимо удалить со сковороды жир, поможет концентрированный раствор соли. Его надо просто несколько минут кипятить в сковородке. Жир размягчится и далее его будет несложно смыть губкой или щеткой.

1. **Освежитель воздуха**

Возьмем апельсин и штук двадцать засушенных цветочков гвоздики. а Равномерно втыкаем их в кожуру апельсина. **Получится апельсиново-гвоздичный ежик**, который будет недели две источать приятный, легкий и пряный аромат – причем, безо всяких химикатов и прочих опасных для здоровья веществ. Опять же польза для озонового слоя!

Таких средств очень много, и все они эффективны. Конечно без «химии» нам не обойтись, но если и использовать её, то качественную и безопасную для здоровья.

Покупать товары только тех компаний, чья продукция прошла сертификацию (РосТест). Продукция обязательно должна быть одобрена организациями, ответственными за здоровье, экологию. Компании должны работать на рынке довольно долгое время, отвечать за качество продукции, давать на нее гарантии, возвращать деньги, если вас не удовлетворяет товар (сохраняйте чеки). Постарайтесь избегать подделок. Не покупайте с рук у незнакомых людей. Исследования показывают, что покупатели не знают, какие товары для дома могут считаться безопасными. На самом деле, безопасной можно считать продукцию, если в рекламе звучит: экологически чистая, нетоксичная, безопасная, безвредная. Обычно, это правда! Компании, которые выпускают такую продукцию, отвечают по закону, если вы пострадаете от ее применения. Обязательно читайте составы! Конечно, сложно разобраться в химических терминах. Но от правильного выбора зависит ваше здоровье и самочувствие.

### Чего быть не должно

1. **Хлора**
2. **Фосфатов**
3. **Анионных ПАВ**

**Заключение**

Не многим известны «бабушкины рецепты» по [уборке без бытовой химии](https://www.google.com/url?q=http://gorsun.org.ru/lib/children/researcher09/chemistry/05/&sa=D&ust=1473087467460000&usg=AFQjCNGzoMwdhs7fJOJAIODSMeZXifv3gw), а они очень просты и безвредны.

Бытовая химия несомненно нам помогает, без нее не может обойтись ни одна семья. Но надо внимательно подходить к этому вопросу, консультироваться со специалистами, проверять состав. Чистый дом должен приносить здоровье и взрослым, и детям.

Исследовав этот вопрос, я провела классный час в своём классе и в параллельном, раздала памятки ребятам с рецептами  [альтернативной уборки в квартире](https://www.google.com/url?q=http://gorsun.org.ru/lib/children/researcher09/chemistry/05/&sa=D&ust=1473087467461000&usg=AFQjCNEQ4We2nPKajTSlrv3l4PTP4H-s7A).

## Список литературы

1. Анастасова Л. П., Гольнева Д. П., Короткова Л. С., Человек и окружающая среда – М: Просвещение, 1997
2. Лоранский Д. Н., Лукьянов В. С., Азбука здоровья - М: Профиздат, 1990
3. Основы безопасности жизнедеятельности: учебное пособие 5–11 кл. – Смоленск: Вентана, 1995
4. Смирнов А. Т., Мишин Б. И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. - М: Просвещение, 2001