

# Правила безопасного поведения при неблагоприятной экологической обстановке



Выполнила Щепетина Н.И.,  
преподаватель

## *Вопрос № 1*

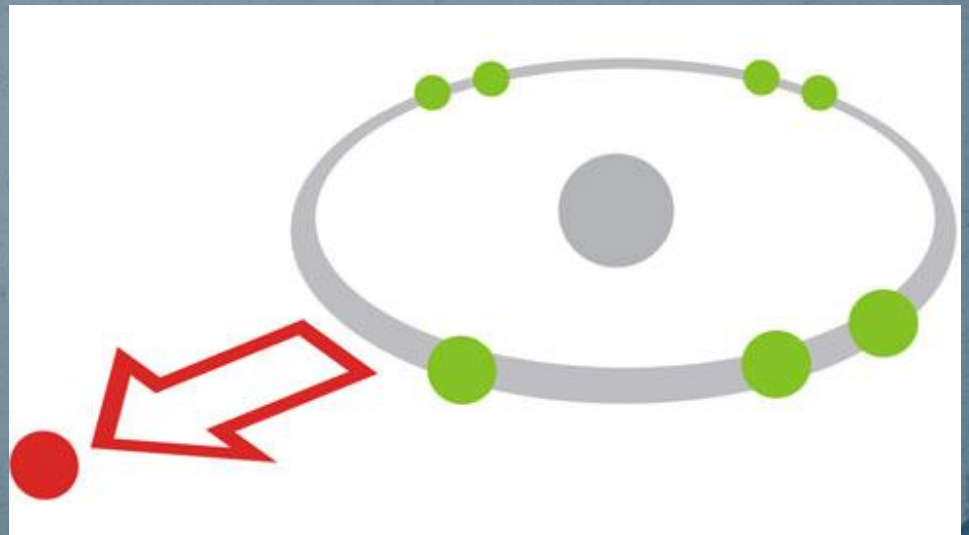
- *Какое влияние оказывает загрязнение окружающей среды на биохимические процессы, происходящие в организме человека?*



**Мутагены** – это физические и химические факторы, вызывающие наследственные изменения – мутации

**Свободные радикалы** – активные соединения кислорода, молекулы со свободным электроном, обладающие повышенной способностью к взаимодействию с другими молекулами

Мутагенез



## Вопрос №2

Какие вещества способствуют нормализации окислительно-восстановительных процессов в организме человека? Употребление каких продуктов питания расширяет защитные возможности организма при неблагоприятной экологической обстановке?

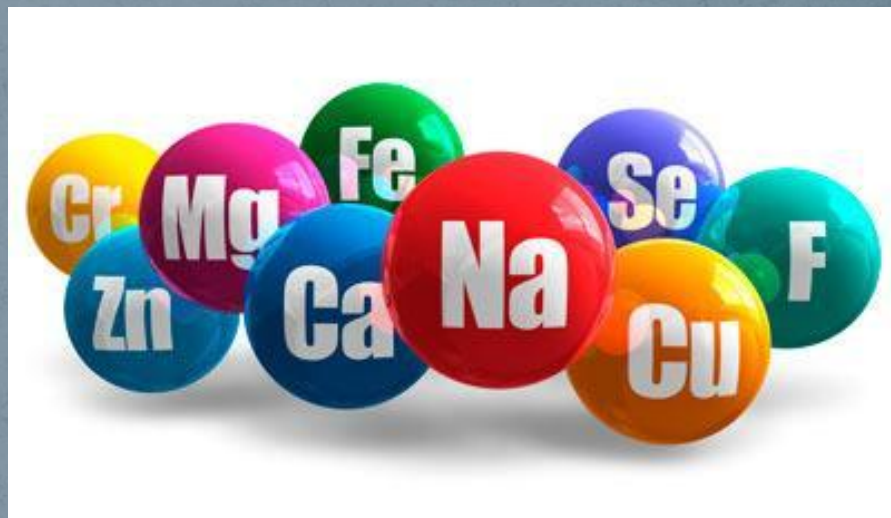


## Наименование продуктов и наличие в них витаминов А, Е, С

Витамины	Капу ст а б е л о к о ч а н н а я	Мор к о в ь	Кар т о ф е л ь	Лук р е п ч а т ы й	Сала т п о с е в н о й	Шпи н а т о г о р о д н ы й	Пер е ц с т р у ч к о в ы й	Пет р у ш к а о б ы к н о в е н н а я	Свёк л а о б ы к н о в е н н а я	Грец к и й о р е х	Пом и д о р ы	Ябл о к и
А	+	+	+	+	+		+				+	+
Е		+		+	+	+	+	+	+	+	+	

# Вопрос №3

*Как влияют витамины А, С и Е на защитный свойства организма?*



**Витамин С** содержится в значительных количествах в продуктах растительного происхождения (плоды шиповника, капуста, чёрная смородина, лимоны, апельсины и другие фрукты и ягоды). Он участвует в окислительно-восстановительных процессах, свёртывании крови, углеводном обмене и восстановлении тканей



- **Витамин А** содержится в продуктах животного происхождения (сливочное масло, яичный желток, печень). Во многих растительных пищевых продуктах (морковь, шпинат, салат, петрушка, абрикос и др.) содержится каротин. В организме из каротина образуется витамин А, Он обеспечивает нормальный рост, участвует в образовании зрительных пигментов, регулирующих темновую адаптацию глаза, нормализует обменные процессы в коже, тканях печени и других органах





- **Витамин Е** содержится в зелёных частях растений, особенно в молодых ростках злаков. Богаты витамином растительные масла (подсолнечное, хлопковое, кукурузное, арахисовое, соевое). Витамин Е является антиокислителем, препятствующим развитию процесса образования в большом количестве опасных для организма свободных радикалов, нормализует обмен веществ мышечной ткани



# Вопрос №4

*Какие правила поведения в повседневной жизни способствуют сохранению окружающей природной среды?*



- *Если ваш дом находится рядом с территорией промышленных объектов, то, для того чтобы проветрить помещение, необходимо учитывать направление ветра. Если ветер дует от промышленной зоны, окна лучше держать открытыми*
- *Не следует ходить пешком вдоль автомобильных магистралей с интенсивным движением транспорта, особенно если ветер дует со стороны автомагистрали*
- *Для прогулок и занятий физической культурой лучше выбирать место в парке, сквере или лесопарке*
- *Купаться можно только в установленных местах, где состояние воды проверено и не опасно для здоровья*

# Загрязнение воды ПОЧВЫ



# Загрязнение воздуха



# Вопрос №5

*Какие меры безопасности целесообразно соблюдать в местах с неблагоприятной экологической обстановкой?*



- *Прежде всего, это здоровый образ жизни и правильное питание. В ежедневном рационе обязательно должны присутствовать витамины А, С и Е*

- *необходимость воспитания в себе отрицательного отношения к вредным привычкам*

*необходимость правильного поведения: живя в промышленной зоне, проветривать помещение, учитывая направление ветра; стараться не ходить вдоль автомобильных магистралей с интенсивным движением транспорта, особенно если ветер дует со стороны автомагистрали; для занятий физической культурой выбирать место в парке или сквере*

Все человечество ищет пути, как предотвратить экологический кризис и сохранить нашу планету для будущих поколений людей. Каждый человек должен стремиться сохранять окружающую природную среду и бережно относиться к своему здоровью



# Экологическая культура

