

# Домашнее задание.

1. Прочитать текст презентации, выписать определения в тетрадь.
2. Подобрать по своему вкусу набор продуктов, в которых присутствуют витамины А, С, Е. Продумайте, как разумно внедрить их в рацион питания.

Тема урока:

« Правила безопасного  
поведения при  
неблагоприятной  
экологической обстановке».





## Загрязнение воды



## Загрязнение воздуха



## Загрязнение почвы







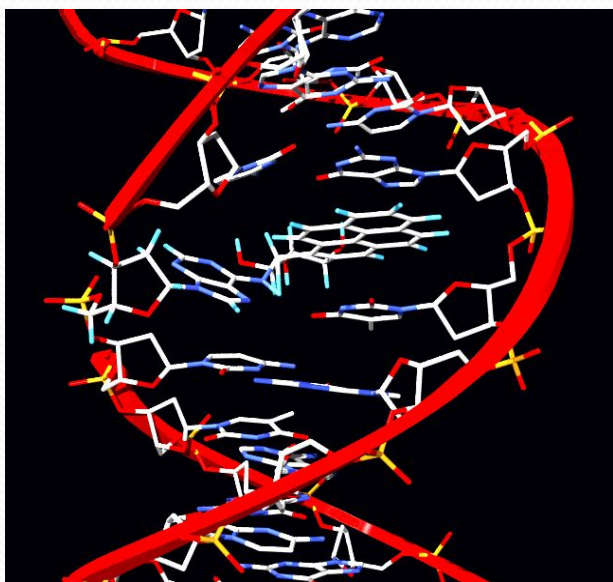
**Факторы окружающей среды**

**Ген – единица наследственной информации.**

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

**Мутации – наследственные изменения.**

**Мутагенез – процесс изменения генов под воздействием окружающей среды.**



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

**Ферменты – специальные биологические катализаторы, присутствующие в живых организмах и способные во много раз ускорять протекающие в них химические реакции.**

**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 ста беле локоч чанная	Мор ковь	Кар тофель	Лук репчатый	Салат полев ной	Шпинат огородный	Перец стручковый	Петрушка обыкновенная	Свёкла обыкновенная	Грецкий орех	Помидоры	Яблоки
А	+	+	+	+	+		+				+	+

## Как влияют витамины А, В, С на защитные свойства организма.

**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.

**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.

## Варианты поведения в повседневной жизни в условиях не совсем благоприятной экологической обстановки.

**Первое направление** – расширение возможностей вашего организма противостоять различным опасным для здоровья веществам и факторам окружающей среды, которое можно достичь за счёт увеличения в различных пределах в ежедневном пищевом рационе продуктов, содержащих витамины А, С, Е.

**Второе направление** – это желание каждого человека внести посильный вклад в сохранение окружающей природной среды.

**Третье направление** – это умение в повседневной жизни избегать мест, где концентрация вредных веществ превышает установленные нормы.

# Это должен знать каждый!

- 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.

