

Правила безопасного поведения при неблагоприятной экологической обстановке

ПРЕПОДАВАТЕЛЬ-ОРГАНИЗАТОР ОБЖ ДЕГТЯРЁВ А.И.

Загрязнение воды:



Загрязнение почвы:



Загрязнение воздуха:



- Неблагоприятная экологическая обстановка это — загрязнённая окружающая среда, вызванная деятельностью человека и отрицательно влияющая на его здоровье.**

- **Мутагены — это физические и химические факторы, вызывающие наследственные изменения — мутации.**
- **Свободные радикалы — это активные соединения кислорода, молекулы со свободным электроном, обладающие повышенной способностью к взаимодействию с другими молекулами.**

- **Свободные радикалы – это очень активные молекулы, у которых есть свободное место для электронов, и это место они стремятся заполнить, отняв электрон у других молекул.**
- **Ферменты – это вещества, без которых невозможно течение множества процессов в организме. На самом деле, ферменты принимают участие не только в переваривании пищи, но и в работе центральной нервной системы, в процессах роста новых клеток.**

Правила поведения в не совсем благоприятных условиях:

- Первое направление — расширения 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.**

Правила поведения в не совсем благоприятных условиях:

- 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.

- 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 стоит 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.
- Купаться можно только в установленных местах, где состояние воды проверено и не опасно для здоровья.