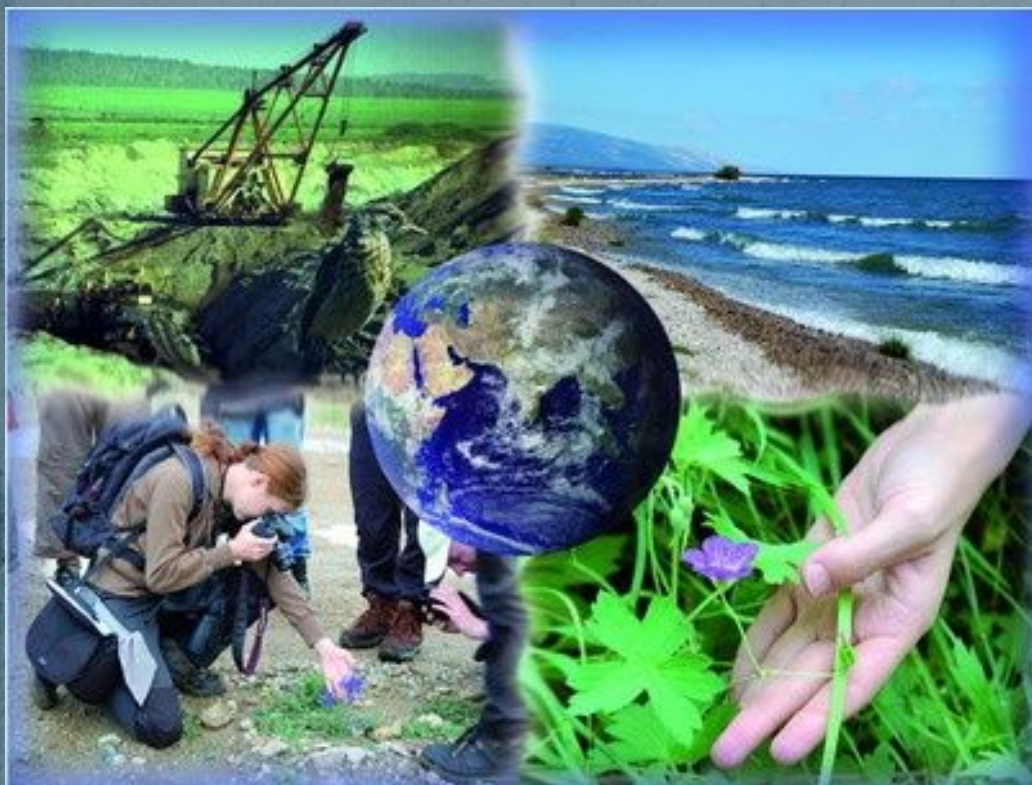


# Правила безопасного поведения при неблагоприятной экологической обстановке



Выполнила Щепетина Н.И.,  
преподаватель



## Вопрос № 1

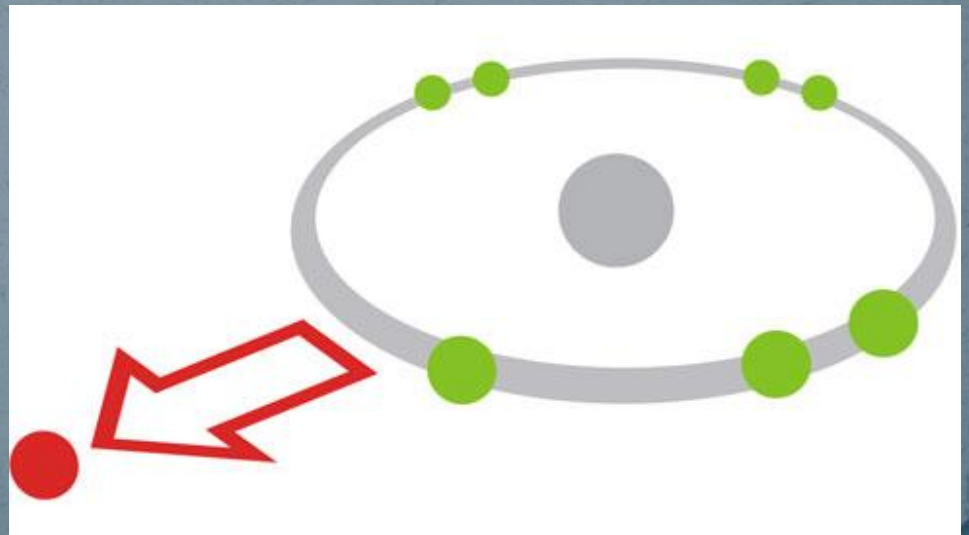
- **Какое влияние оказывает загрязнение окружающей среды на биохимические процессы, происходящие в организме человека?**



**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?**

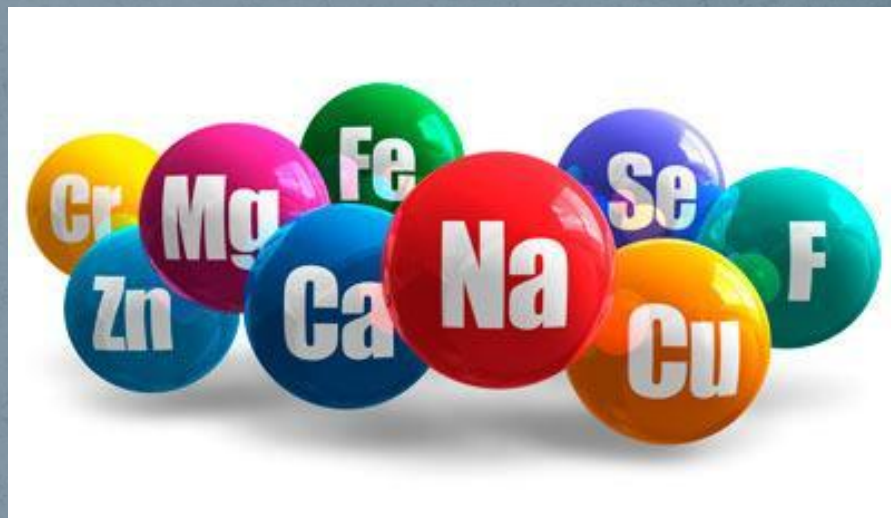






# Вопрос №3

*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

