

Правила безопасного поведения при неблагоприятной экологической обстановке

Урок 14

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.

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

Яблоки	+		+
Помидоры	+	+	+
Грецкий орех		+	+
Свёкла обыкновенная		+	+
Петрушка обыкновенная		+	+
Перец стручковый	+	+	+
Шпинат огородный		+	+
Салат посевной	+	+	+
Лук репчатый	+	+	+
Картофель	+		+
Морковь	+	+	+
Капуста белокочанная	+		+
Витамины	А	Е	С

ВОПРОС 3.: Как влияют витамины А, С и Е на защитные свойства организма?

ВОПРОС 4.: Какие правила поведения в повседневной жизни способствуют сохранению окружающей природной среды?

ВОПРОС 5.: Какие меры безопасности целесообразно соблюдать в местах с неблагоприятной экологической обстановкой?