

Тема:

Правила безопасного поведения при неблагоприятной экологической обстановке.

Тема:

Расширение возможностей организма человека противостоять опасным факторам окружающей среды.

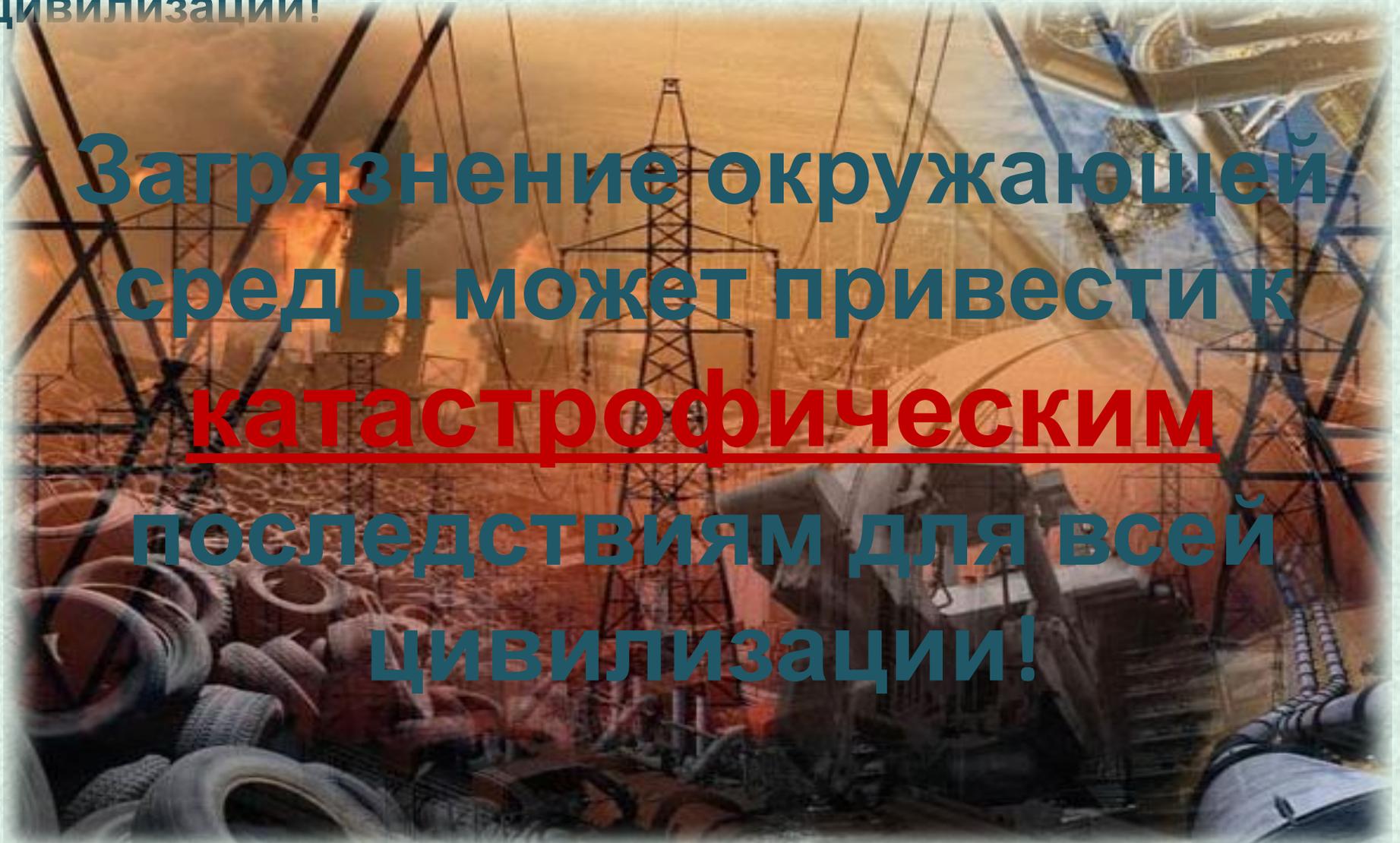
Снижение вредного воздействия на организм человека неблагоприятных факторов окружающей среды.

Экологическая обстановка окружающей природной среды.



Загрязнение окружающей среды может привести к катастрофическим последствиям для всей цивилизации!

Загрязнение окружающей среды может привести к катастрофическим последствиям для всей цивилизации!



**Экология –
это наука о
взаимоотношениях
организмов с окружающей
средой обитания.**



Мутагенез - изменение информации, заложенной в генах, влияние на наследственность.

Мутагены - это физические и химические факторы, вызывающие наследственные изменения -

ЗАПИШИТЕ

Мутационный процесс - процесс образования злокачественной

опухли (раковой) опухоли

Мутационный процесс -

канцерогенез -

канцерогены -

это физические и химические факторы

и воздействия, вызывающие образование раковых клеток.

это физические и

химические факторы,

вызывающие

образование

наследственных изменений -

раковых клеток.
мутаций.

Мутагены способствуют образованию в организме так называемых свободных радикалов.

Свободные радикалы – соединения кислорода, очень активные молекулы, обладающие высокой способностью взаимодействовать с другими молекулами.

Источники свободных радикалов



Солнечная
радиация

Источники свободных радикалов

Химикаты



Источники свободных

ра



Выхлопные газы

с

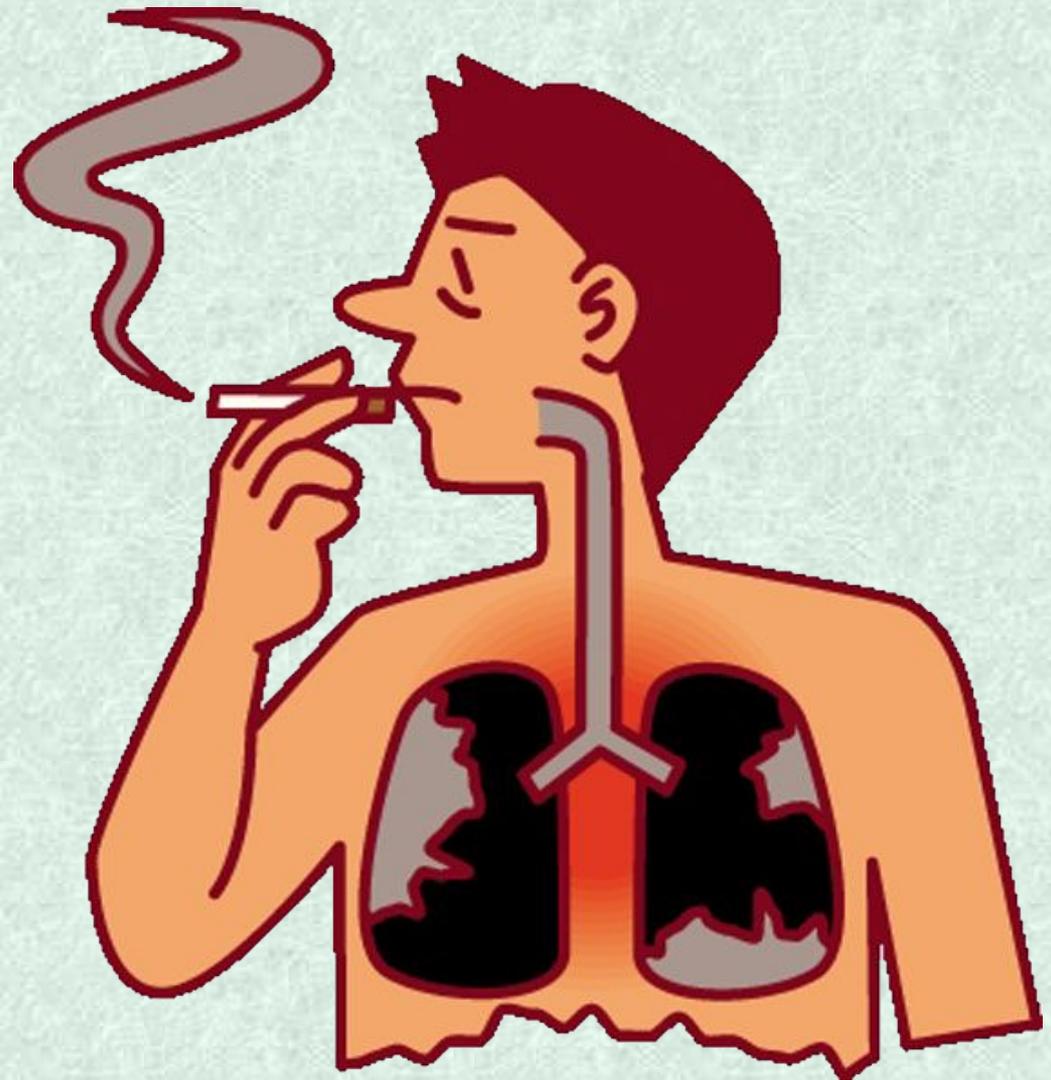
Источники свободных радикалов



Радиаци
я

Источники свободных радикалов

Курение



ЗАПИШИТЕ

Организм обладает большими возможностями для борьбы со свободными радикалами, но не

бесконечными. Для поддержания возможностей организма необходимы вещества, которые

помогают бороться с избытком свободных радикалов. Такие вещества называются антиоксиданты.



- **Витамин А** содержится в сливочном масле, яичном желтке, печени, а также в моркови, шпинате, салате, петрушке, абрикосе и ряд других.



органах.

Витамин Е содержат растительные масла - подсолнечное, хлопковое, кукурузное, арахисовое, соевое. Витамин Е нормализует обмен веществ

• **Витамин Е** содержится в мышечной ткани.

содержится в зелёных частях растений, особенно в молодых ростках злаков. Богаты витамином растительные масла подсолнечное, хлопковое, кукурузное, арахисовое, соевое. Витамин Е присутствует в большом количестве в организме своего хозяина. Цветок

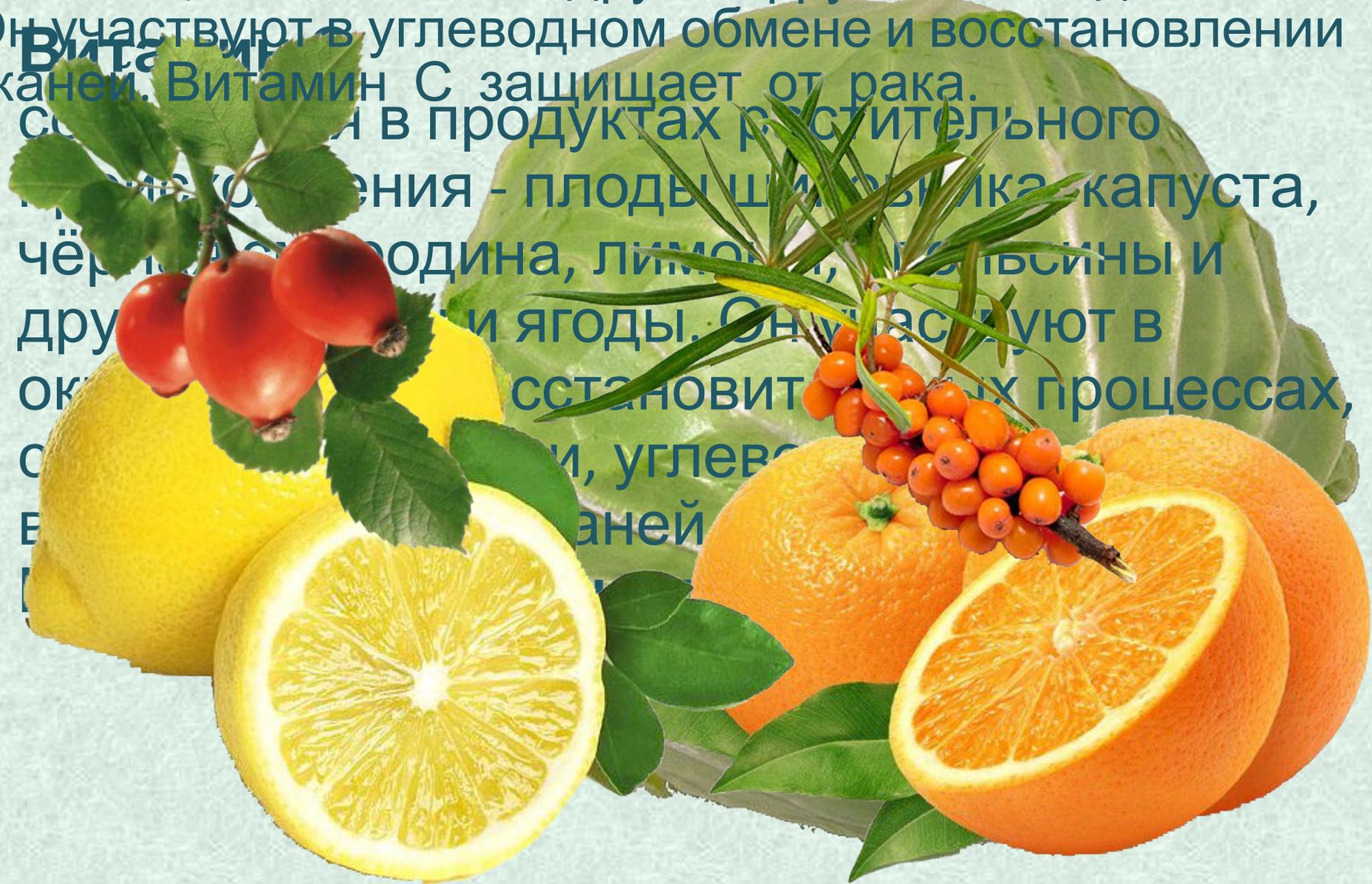


Витамин С

содержится в шиповнике, капусте, чёрной смородине, лимонах, апельсинах и других фруктах и ягодах.

Он участвует в углеводном обмене и восстановлении тканей. Витамин С защищает от рака.

Содержится в продуктах растительного происхождения - плоды шиповника, капуста, чёрная смородина, лимоны, апельсины и другие фрукты и ягоды. Он участвует в восстановительных процессах, обмене веществ, углеводном обмене.











- **Ферменты** - биологические вещества, способные во много раз ускорять биохимические реакции.

- **первое - усиление возможностей организма** противостоять различным опасным для здоровья веществам и факторам окружающей среды, которое можно достичь за счет увеличения в ежедневном пищевом рационе продуктов, содержащих витамины А, С и Е. Занятия на свежем воздухе физкультурой или спортом, вообще, высокая двигательная активность.

- **Второе направление - усиленный вклад в сохранение окружающей природной среды.** Для этого, прежде всего, необходимо сформировать в себе потребность и личную ответственность за сохранение окружающей природной среды, а начинать надо с твоего дома, улицы и деревни, в которой ты живёшь. Посмотрите внимательно на среду, непосредственно окружающую нас. Пластиковые бутылки, банки из-под пива, бытовые отходы всюду. И всё это - дело наших рук! Похоже, мы привыкли жить в своих отходах, но пора понять, что наше здоровье напрямую зависит от чистоты дома, наших улиц и городов.
- Культура экологической безопасности начинается с выработки в себе внутренних запретов разбрасывать отходы своей жизнедеятельности вокруг.

- Третье направление - это умение в повседневной жизни избегать мест, где концентрация вредных веществ превышает установленные нормы, либо мест и компаний, где курение, употребление алкоголя и наркотиков считается нормой поведения. О том, что это наносит непоправимый вред здоровью, слышали все. Беда в том, что в настоящее время сформировался несвойственный здоровому человеку стиль поведения. Помните! Начать курить, употреблять алкоголь или наркотики очень просто, бросить - почти **НЕВОЗМОЖНО!**

Домашнее задание

- Изучите § 4.2, начертите в рабочей тетради таблицу со страницы 86.
- Подберите для себя набор продуктов, в которых присутствуют витамины А, С, Е.
- Попросите родителей продумать вместе с вами, как разумно внедрить их в рацион. Свои выводы запишите в дневник безопасности.



**Сохраним наш
дом!**

