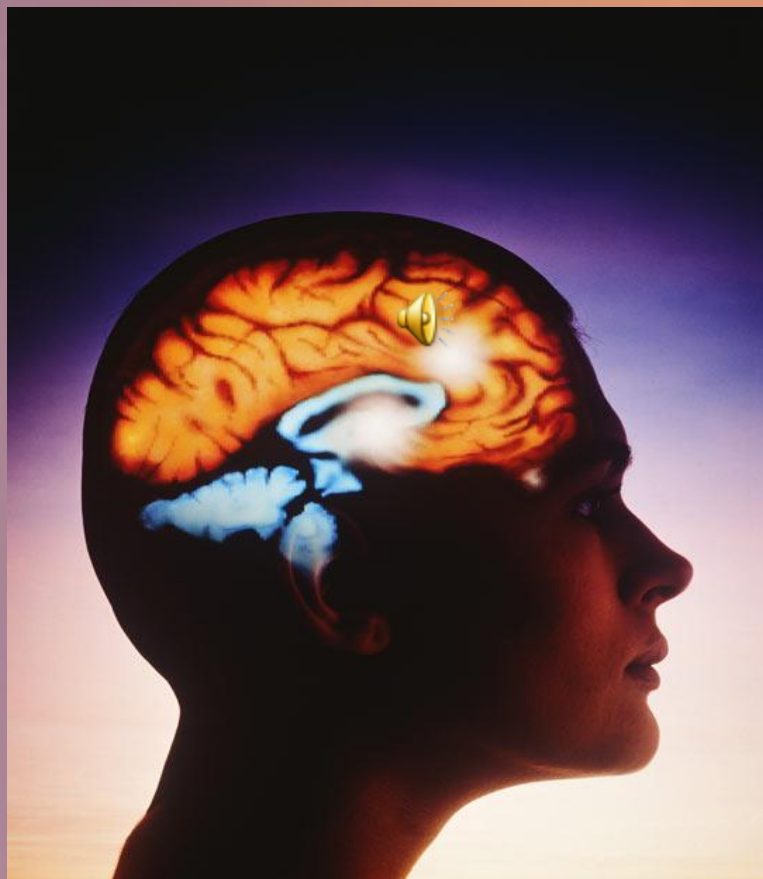
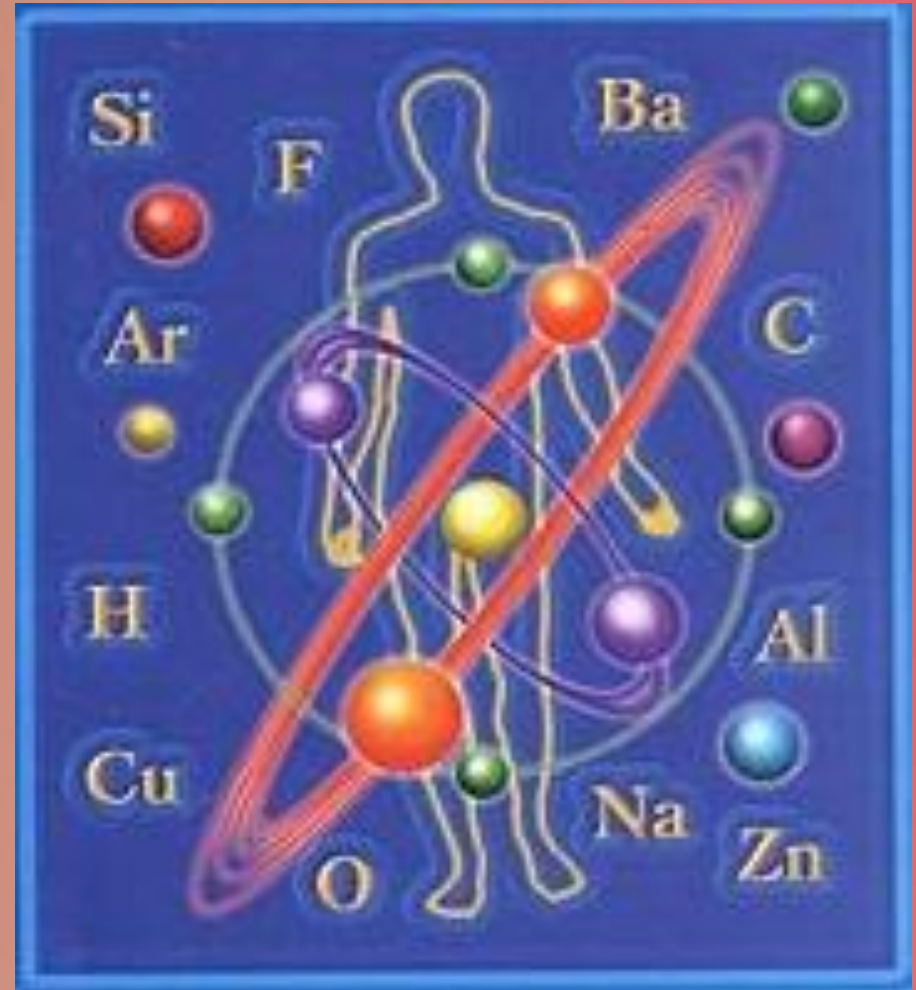
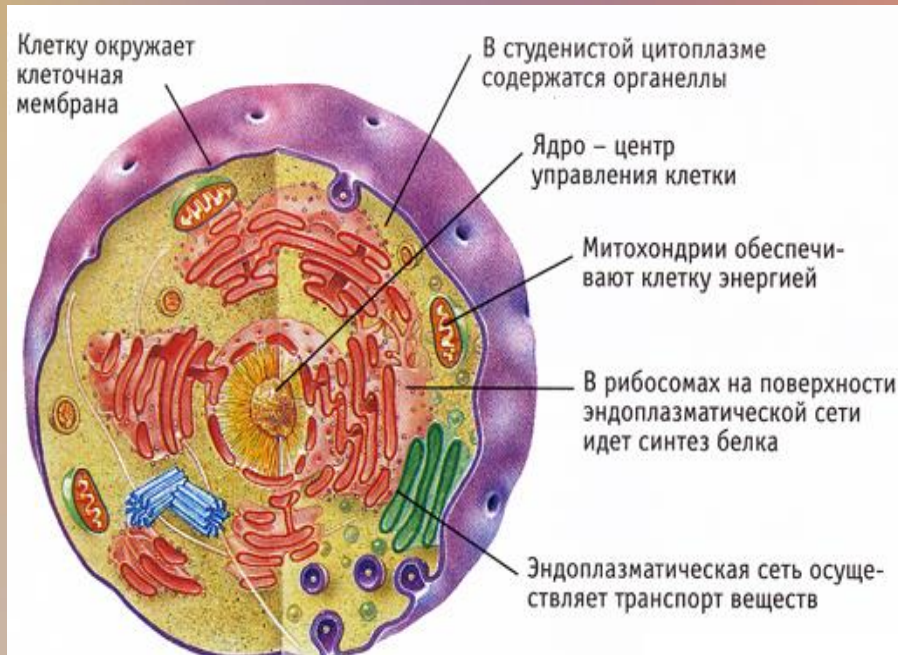


# Как оградить себя от воздействия тяжелых металлов.



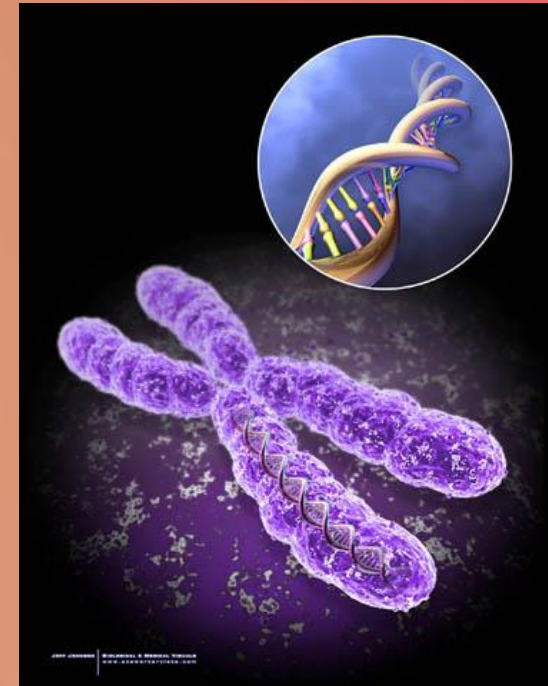
Презентация разработана учителем Химии ГБОУ СОШ №455 Карач Е.Е.

- Наше тело состоит из 70 триллионов клеток, в каждой клетке находится вся таблица Д.И.Менделеева.



# За нарушение генофонда мы отвечаем перед будущими поколениями!

- Увеличение концентрации тяжелых металлов в окружающей среде увеличивает число мутаций, передающихся по наследству.
- Мутанты подвержены порокам физического и умственного развития.

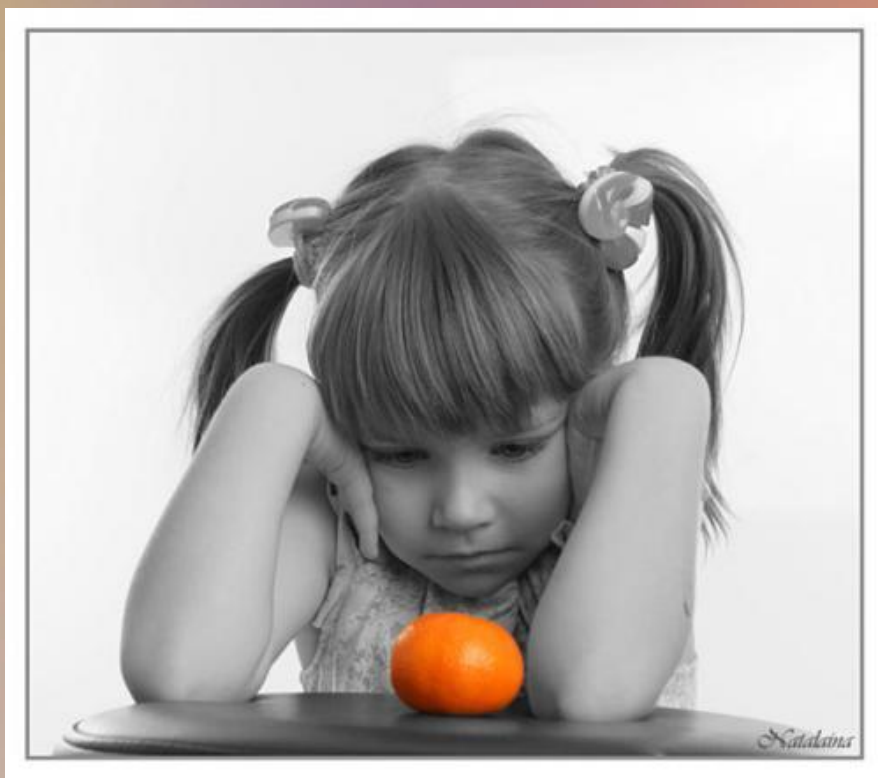


- Атмосфера промышленных городов загрязнена выбросами в атмосферу тяжелых металлов.



- Их поставляют цветная металлургия, стекольное и гальваническое производство, выхлопы автотранспорта. . .

В организме ребенка, живущего недалеко от промышленного предприятия с рождения, уже к 5 годам накапливается доза вредных веществ.



- Как правило, такие дети очень неусидчивы и рассеяны.

# Меры предосторожности

- 1. Самое простое – мытье рук. Оно снижает концентрацию тяжелых металлов на поверхности ладоней почти в 10 раз!



## 2. Если ваше жилье расположено вблизи от предприятия, то:

- - окна надо чаще мыть и изолировать стеклопакетами
- - чаще проводить уборку с моющими средствами;



## Использовать:

- пылесос с мелкими фильтрами;
- увлажнители и озонаторы.





# 3. Следить за сбалансированностью

## ПИЦЦИ

- употреблять молочные продукты;
- больше есть овощей, фруктов и зерновых продуктов, т.е пища должна быть богата клетчаткой;



- Пища не должна быть жирной;
- Врач может назначить витамины, БАД, так называемые энтеросорбенты

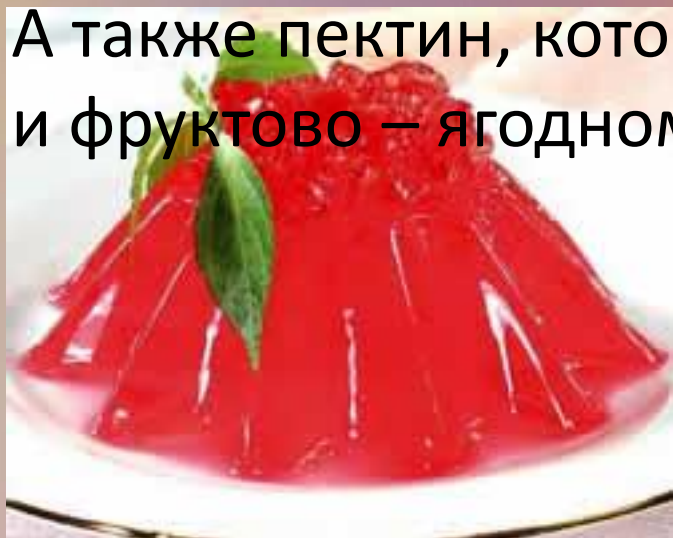


## Опасность воздействия тяжелых металлов

- Остаются в организме навсегда
- Вывести их можно лишь употребляя:  
белки, содержащиеся в молоке и белых грибах



А также пектин, который можно найти в мармеладе и фруктово – ягодном желе



- **Важно!** Все продукты должны быть получены в экологически чистых районах.

