***Бытовые предметы, которые вас облучают***

**— Холодильники системы NO FROST**

Согласно данным замеров, отмечается, что превышение допустимых норм по излучению у такого волшебного кухонного помощника распространяется на расстоянии метра от дверцы, так что лучше долго рядом с ним не стоять: схватить с полки то, что нужно, и бежать. 

**— Электрочайники**

Даже электрочайники выдают свою порцию излучения. Интенсивность излучения в радиусе 20 см от него составляет около 0,6 мкТл.



**— Электроплиты**

При приготовлении пищи возле обычной, на первый взгляд, электроплиты надо стоять на расстоянии минимум в 25 см от передней ее панели. Замеры показывают, что интенсивность магнитного поля в пределах этого расстояния 1-3 мкТл.

****

**— Микроволновка**

Отдельное внимание следует уделять микроволновой печи. На расстоянии 30 см эти приборы создают поле 0,3-8 мкТл. А это может быть очень опасно для здоровья человека. Электромагнитное поле не выходит за пределы рабочего объема. Однако гарантий его невыхода наружу все же нет. Есть данные о том, что какая-то часть его все же попадает наружу. И происходит это по большей части в районе правого нижнего угла дверцы. Если же в уплотнителе на дверце появляются щели, то степень защиты и вовсе снижается.

Чиканская средняя общеобразовательная школа

***«Радиация.***

***Радиация в жизни человека»***



**Выполнил:**

ученик 9 класса

СерохвостовВладимир

**Руководитель:**

ПогодаеваВалентинаНиколаевна

2021 год

***Продукты выводящие радиацию из организма***

**Овощи и фрукты:** снижают влияние радиации на организм. В них много витаминов, препятствующих влиянию радиации, и балластных веществ, позволяющих очистить кишечник.

**Капуста**: белокочанная капуста отлично выводит радионуклиды. Можно и **капустный сок**, **салат** и капусту **в квашеном виде**.

**Молоко**: старейшее средство от радиации. Недаром его раньше «бесплатно давали» тем, кто подвергался воздействию.

**Зеленый чай**: богат антиоксидантами

**Гречневая крупа**: выводит радионуклиды

**Перепелиные яйца**: способны не только вывести радиацию, но и защитить от нее.

**Грецкие орехи**: богаты йодом (очень полезны)

**Отвары и вода.** Человеку для нормального функционирования организма рекомендуется употреблять как можно больше питьевой воды и настоев трав. Для борьбы с радионуклидами отлично подходят отвар таких трав, как ромашка, зверобой, липа и так далее. Именно эти жидкости помогают вымывать из организма опасные микроэлементы.

**Рекомендации по снижению радиационного фона в быту:**

— Чаще проветривайте помещения, особенно маленькие.

— Чаще бывайте на свежем воздухе.

— Долго не говорите по сотовому телефону, используйте громкую связь.

— Находитесь как можно дальше от экрана телевизора или включенной микроволновки.

— Отремонтируйте помещение, а если нет такой возможности, чаще делайте влажную уборку.

— Сочетайте занятия в классе с отдыхом (или физкультурой) на улице.

**Для защиты от разных видов радиации можно использовать некоторые предметы обихода.**

1.От Альфа-излучения - респиратор, бумага, резиновые перчатки.

2. От Бета-излучения - противогаз, стекло, небольшой слой алюминия, плексиглас.

3.От Гамма-излучения - только тяжелые металлы (свинец, чугун, сталь, вольфрам).

4. От нейтронов - различные полимеры, а также вода и полиэтилен