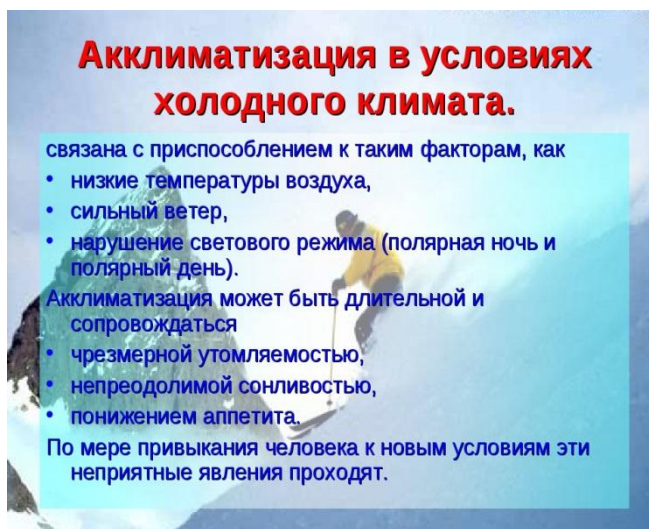
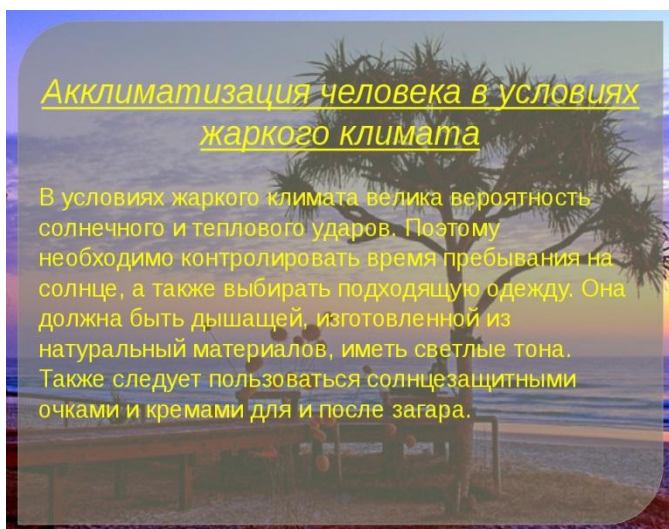


Тема. Акклиматизация человека в различных климатических условиях.

Задания: Прочитать. Записать в тетрадь тему, благоприятные и неблагоприятные климатические условия, ответить на задание 1 письменно.



**Благоприятные**, которые не нарушают здоровья, не мешают в хозяйственной деятельности человека, вызывают положительные эмоции у человека;

**Неблагоприятные**, которые вызывают болезненное состояние у человека, при котором самочувствие человека изменяется в худшую сторону, нарушают хозяйственную деятельность человека

## **Влияние климата на организм человека.**

Резкое повышение влажности вызывает одышку у больных людей, учащённое сердцебиение, разбитость, апатию. При высокой относительной влажности воздуха человеку холоднее, чем при низкой.

Отмечено, что пониженное атмосферное давление на 10-12мм может привести к сосудистым катастрофам - это одна из причин смертности.

На человека особенно влияет смена температуры, перепады температур, ухудшается самочувствие человека, сокращаются возможные сроки пребывания его в этих условиях. Длительное пребывание людей в условиях низких температур, и особенно при сильном ветре, приводит к серьёзным нарушениям деятельности внутренних органов: изменяется глубина и частота дыхания, снижается скорость кровотока, снабжение кровотока, снабжение кислородом тканей и клеток, и как следствие этого нарушается обмен веществ. При сильных морозах трудоспособность человека резко снижается, и происходит обморожение.

Высокая влажность и температура развивает усталость, снижает успех школьных занятий, на производстве много травм, несчастных случаев.

Прохождение атмосферного фронта регулируют функции человека, например, свойства крови, свёртываемость её ускоряется перед самым прохождением фронта, изменяется функция эндокринных желёз, содержание в крови сахара, кальция, фосфора, магния.

В зависимости от солнечного излучения изменяется состав крови. Всплески солнечной активности несут отрицательно заряженные ионы, способные заживлять раны, повышают общий тонус, а положительно заряженные ионы вызывают головную боль, быстрое утомление.

Сильный ветер способствует попаданию частиц почвы в лёгкие и в пищеварительный тракт.

Куда редко заглядывает солнце, туда часто приходит врач. Однако нельзя забывать о том, что положительное действие солнечных лучей на организм возможно только при определённых дозах солнечной радиации. Солнечный ожог – это воспаление кожи. При продолжительном действии солнечных лучей может быть солнечный удар и онкологические заболевания.

При ветре организм расходует больше энергии, чем в безветренную.

## Задание №1

Закончите предложения

1. Начало акклиматизации в условиях жаркого климата может сопровождаться \_\_\_\_\_

(мышечной слабостью, сердцебиением, повышенным потоотделением).

2. В условиях жаркого климата увеличивается вероятность \_\_\_\_\_ (теплового и солнечного удара).

3. Чтобы избежать этих и других неприятностей, важно с первого дня приспособить свой \_\_\_\_\_ (режим) к местным климатическим условиям.

4. Для этого стоит внимательно присмотреться к \_\_\_\_\_ (одежде) и \_\_\_\_\_ (режиму) дня местных жителей.

5. В \_\_\_\_\_ местности с жарким климатом можно загорать только \_\_\_\_\_

6. Чтобы уберечь глаза от солнечной радиации нужно \_\_\_\_\_

7. В жару организм теряет влагу, поэтому необходимо \_\_\_\_\_