



**Мининский
университет**

Нижегородский государственный
педагогический университет
имени Козьмы Минина


Проблемы адаптации человека к окружающей среде

**Выполнила студентка 1 курса
группы СЛП-16**

Что такое адаптация?

Какое воздействие она оказывает на организм человека? Какие последствия влечёт за собой? Какие виды и факторы адаптации существуют?





Цель исследования: проанализировать факторы, которые влияют на адаптацию человека в окружающей среде.

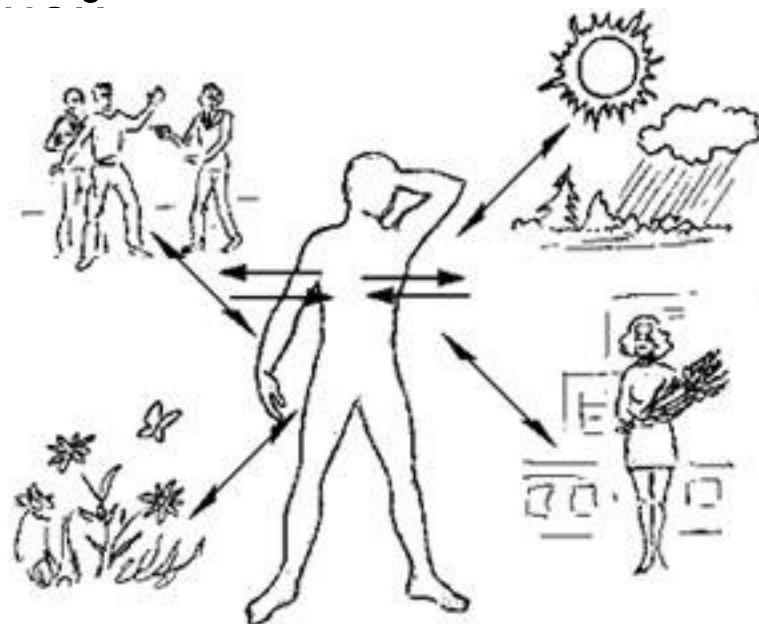
Задачи исследования:

1. Понятие адаптации;
2. Рассмотреть виды адаптации;
3. Изучить среды и факторы адаптаций;
4. Исследовать механизмы приспособления организма человека к окружающей среде.

Адаптация - процесс приспособления организма, популяции или сообщества к определенным условиям внешней среды; соответствие между условиями окружающей среды и способностью организмов процветать

В

Фазы адаптации:



ВНУТРЕННЯЯ И ВНЕШНЯЯ СРЕДА ОРГАНИЗМА

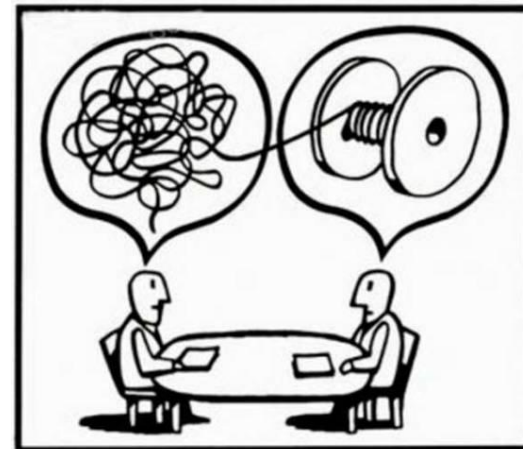
1. Разрушение старой программы гомеостаза и стабильность основных физиологических функций;
2. Формирование новой программы развёртывания регулирующих механизмов;
3. Фаза стабильной адаптации – стабилизация показателей адаптации.

Адаптация и стресс



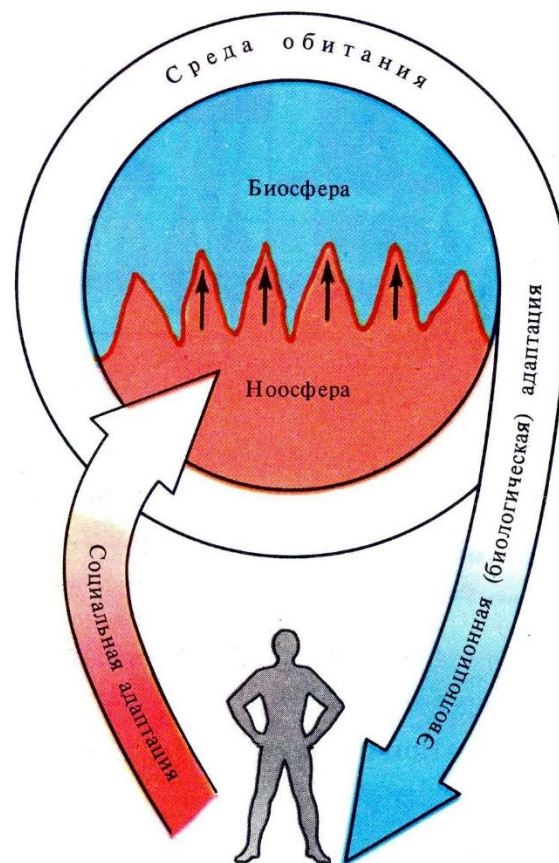
Как же справиться со стрессом?

- Изменение образа жизни
- Физические упражнения
- Психологическая помощь
- Медикаментозное лечение



Выделяют три типа реагирования на воздействие какого-либо фактора:

1. «Спринтер»
2. «Стайер»
3. «Микст»



Факторы адаптации и их сре

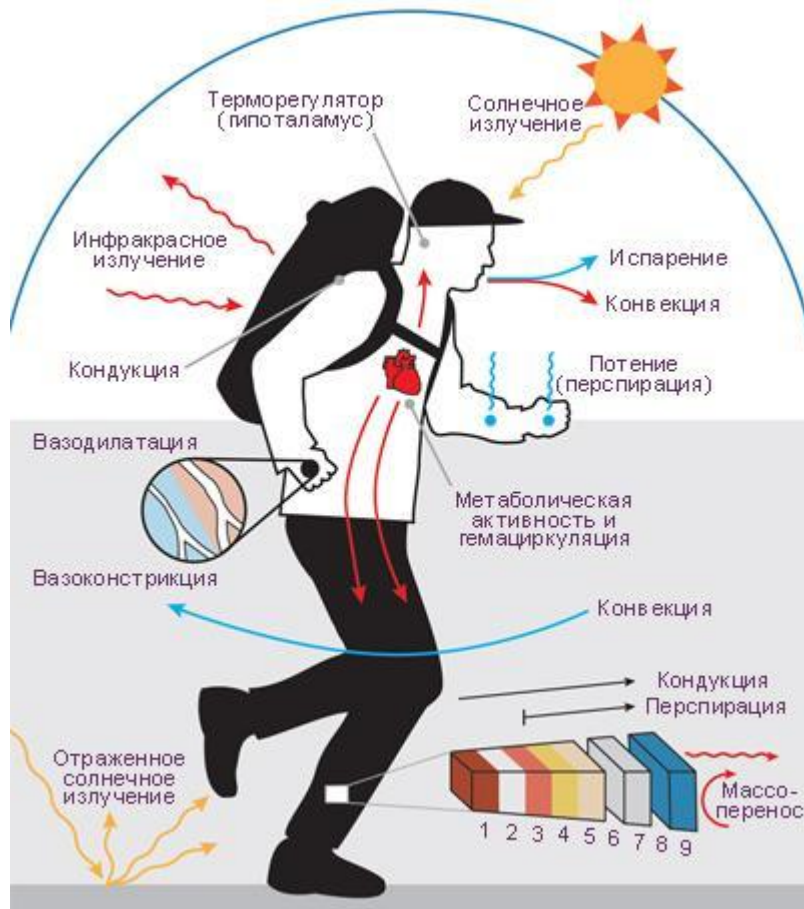


Виды

1. Физиологическая адаптации:

2.

Анатомическая



Виды адаптации:

3.
Психологическая



4.
Социальная



Виды адаптации:

5.

Этническая



6.

Сезонная



Заключение



Таким образом, адаптация – сугубо индивидуальный процесс, который помогает приспособливаться человеку к любым условиям окружающей среды.



**Спасибо за
внимание!**