



Влияние погоды на трудоспособность студента

Дякович Маргарита

Гипотеза:

Трудоспособность студента напрямую зависит от погодных условий. Исследование на эту тему актуально, так как современные люди метеочувствительны. ■



Цель работы:

Рассмотреть каким образом погода влияет на человека и его трудоспособность.



- Погода оказывает серьезное воздействие на самочувствие человека. О многообразии влияния климатических факторов на здоровье человека известно давно.
- Еще Гиппократ (460-377 гг. до н.э.) в своих «Афоризмах» писал, в частности, что организмы людей ведут себя различно в отношении времени года: одни расположены ближе к лету, другие - к зиме, и болезни протекают различно (хорошо или плохо) в различные времена года, в разных странах и условиях жизни.



- Проблема установления причинно – следственных связей между состоянием окружающей среды и здоровьем населения является одной из ведущих и актуальных задач.
- Актуальность проблемы состоит в том, что погода и климат оказывают выраженное влияние на наше здоровье, работоспособность и настроение. Человек, особенно если он болен, часто реагирует на изменения погодных условий не хуже барометра.



Рекомендации людям, чувствительным к погодным условиям.

- 1. Ограничьте в эти дни физические и интеллектуальные нагрузки.
- 2. Избегайте конфликтных ситуаций, не вступайте в споры, увеличьте продолжительность ночного сна, выделите время для дневного отдыха.



- 3. При метеозависимости хорошо помогает «Метеочай» из плодов боярышника, шиповника, мяты, ромашки, а также настойки пустырника, валерианы и другие успокаивающие средства.
- 4. Кроме того, рекомендуем в «кризисный» период исключить из рациона жирные, жареные, острые блюда, меньше есть сладостей и мучных изделий, отдавая предпочтение кисломолочным продуктам, рыбе, овощам и фруктам.



Вывод:

- Изменения погоды не одинаково сказываются на самочувствии разных людей. Большинство людей в большей или меньшей степени являются метеозависимы. Берегите свое здоровье и всегда следите за состоянием погоды.