



Влияет ли погода на трудоспособность человека?

Кристя Валерия Эдуардовна



Цель:

Сбор и анализ информации о метеочувствительности и ее связи с трудоспособностью

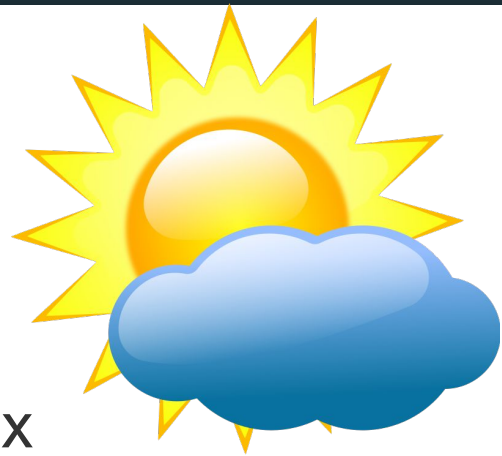


Задачи:

- 1) Выяснить, что такое погода
- 2) Воздействует ли погода на человека
- 3) Узнать, что поможет метеочувствительным людям

Погода - это...

Совокупность значений метеорологических элементов и атмосферных явлений, наблюдаемых в определенный момент времени в той или иной точке пространства.



Влияет ли погода на человека?

Как часто мы обвиняем погоду в плохом настроении, неважном самочувствии, нежелании что-либо делать и других неприятностях. Но неужели на самом деле погодные условия могут столь активно влиять на состояние нашего здоровья?



В здоровом теле - здоровый дух

Здоровые люди почти не реагируют на изменения погоды. Но так как при смене погоды в здоровом организме происходят быстрые изменения в формуле крови, активности ферментов, выработке гормонов, может немного увеличиться сердечный ритм, артериальное давление и измениться настроение. Это и есть защитная реакция организма на изменения в природе. В остальном здоровые люди не замечают разницы в своем состоянии при метеокатаклизмах.

Метеозависимость

Метеочувствительными можно назвать почти все населения нашей планеты (статистики называют цифру в 75%). Такие люди реагируют недомоганием на проявление изменений в погоде. Можно сказать о таком человеке, что он еще не болен, но уже не здоров. То есть, находится в состоянии предболезни. Чаще метеочувствительностью страдают люди с типом характера слабым и неуравновешенным (меланхолики и холерики). Сангвиники – люди сильного уравновешенного типа могут реагировать на погодные изменения только тогда, когда организм ослаблен.

Симптомы метеочувствительности:

- 1) головные боли
- 2) сонливость
- 3) быстрая утомляемость
- 4) плохое настроение
- 5) раздражительность



Магнитные бури

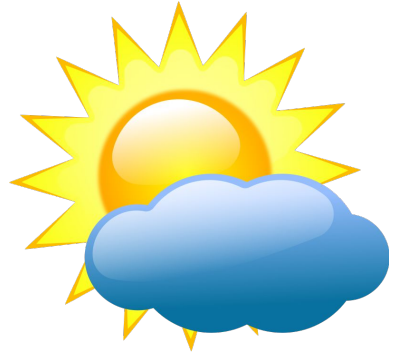
В дни магнитных бурь наблюдается очень много обращений к врачу от метеочувствительных людей.

Головной мозг очень чувствителен к электромагнитным бурям, которые нарушают жизненный цикл. В период магнитных бурь на земле обостряются хронические болезни, вспыхивают эпидемии, растет число инфарктов миокарда, кровоизлияний в мозг. После солнечной бури происходит много автомобильных катастроф. Даже число самоубийств увеличивается почти в 5 раз.



Как избавиться от метеочувствительности?

- 1) Укрепляйте иммунитет
- 2) Избегайте жирной и тяжелой пищи
- 3) Отказаться от больших физических нагрузок
- 4) Устраивайте себе психологическую разрядку



Подытожим

Итак, моя гипотеза о том, что погода влияет на работоспособность. Зависимость между данным компонентом природы и человеком действительно существует. Об этом свидетельствуют ученые в различных областях науки, врачи, да и сами метеочувствительные люди разных возрастов.

Вывод:

- 1) Многим людям свойственна метеочувствительность. Доля таковых составила около 75%.
- 2) Как реагируют на смену погоды? Болит голова, появляется дневная сонливость, у некоторых наоборот: бессонница, сильная утомляемость и плохое настроение.
- 3) Для снижения метеозависимости люди должны вести здоровый образ жизни. Сюда включается: правильное питание, спорт, закаливание, отдых, прогулки на свежем воздухе, сон. Также нужно принимать дополнительные комплексы витаминов и минералов.
- 4) В дни магнитных бурь было бы благоразумно уменьшить физические и умственные нагрузки. Больше спать и отдыхать.