



Особенности акклиматизации в разных природных зонах

Учитель ОБЖ МОБУ
Новобурейской СОШ
№ 3 – Л.А.Рогудеева

- **Цель урока.** Сформировать у учащихся представление об акклиматизации как о неизбежном процессе, происходящем в организме человека и связанном с приспособлением организма к новым климатическим условиям.
- **Задачи:**
- Познакомить с факторами, оказывающими влияние на акклиматизацию человека к новым условиям.
- Разобрать особенности акклиматизации человека к условиям холодного и жаркого климата.
- Обсудить общие правила поведения человека в новых климатических условиях для обеспечения его личной безопасности.

Акклиматизация – это определенная перестройка, привыкание к новым климатогеографическим условиям.



Акклиматизация в условиях жаркого климата

- Особенности: – высокая температура или сухость
- – интенсивное солнечное излучение (ультрафиолетовые лучи)
- – быстрый загар (избыток вызывает ожог)
- (Загар – защитная реакция кожи от солнечных лучей).



Акклиматизация в Северных районах.

- Зимой – 50 градусов, – 60 градусов
- – недостаточность солнечных лучей
- – полярные ночи (несколько месяцев)
- Летом: полярные дни (солнце не уходит за горизонт)
- Влияние на здоровье: – отрицательное
 - чрезмерная утомляемость
 - непреодолимая сонливость
 - бессонница



Акклиматизация в горной местности

- – горная болезнь
- – чем выше, тем ниже давление воздуха.
- – уменьшение кислорода
- – интенсивное солнечное излучение.
- **Высота:** 1500 м. – 3000 м. (небольшая кислородная недостаточность)
- Дыхание учащено, кровообращение – усиленное.
- 3000 м. и выше – кислородное голодание
- **Симптомы** (признаки) тяжесть в голове,
- – головная боль, низкая работоспособность,
- – нарушение координации движения
- – одышка
- – кожа бледная или красная
- **Правила:** подниматься постепенно медленно
- Периодический отдых
- Питание + витамин С





- Питание тоже влияет на состояние человека в период адаптации
- Смена часового пояса.

Заполни таблицу.

Фактор	Влияние фактора на организм человека
Пониженное атмосферное давление	
	Потеря влаги из организма при дыхании
Жесткое ультрафиолетовое излучение солнца	
	Возможно обморожение и замерзание