

# Могу всё знать!

Акклиматизация

Урок ОБЖ

6 класс

Учитель Марущак И.А.

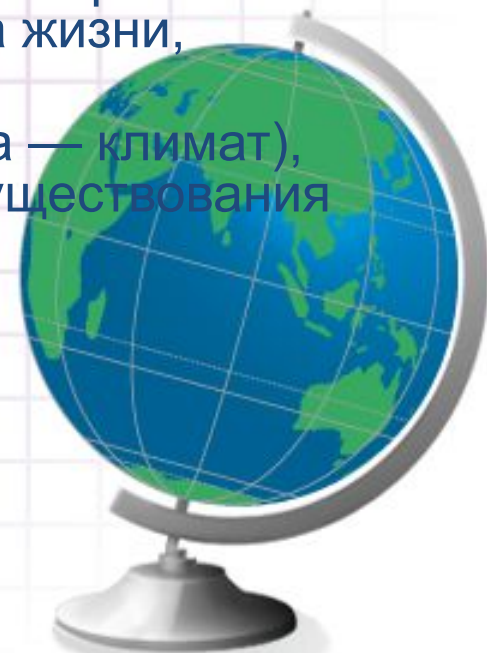
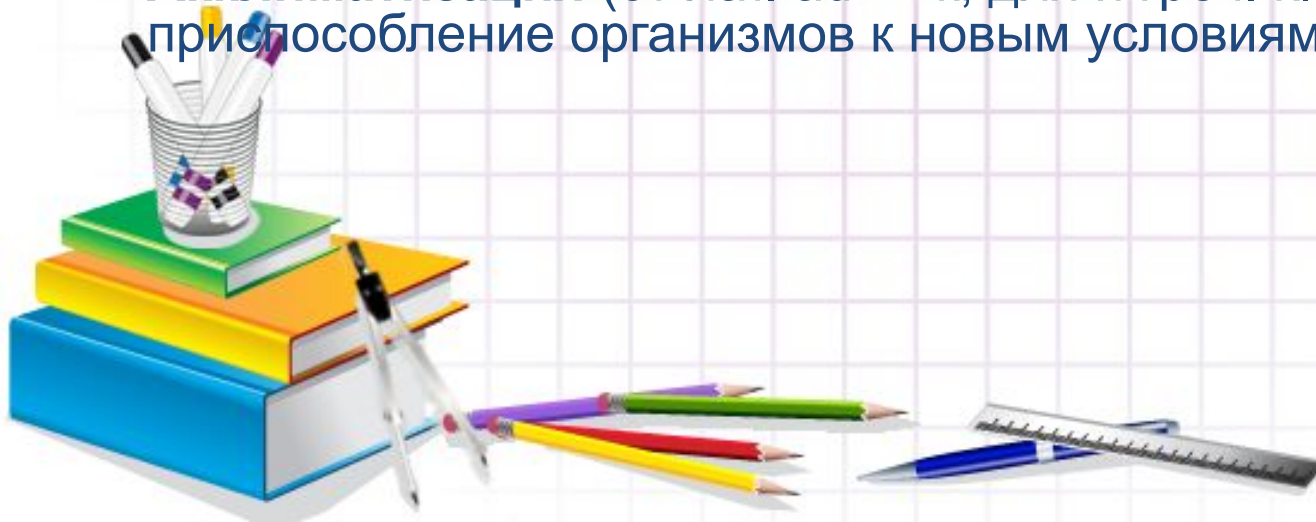






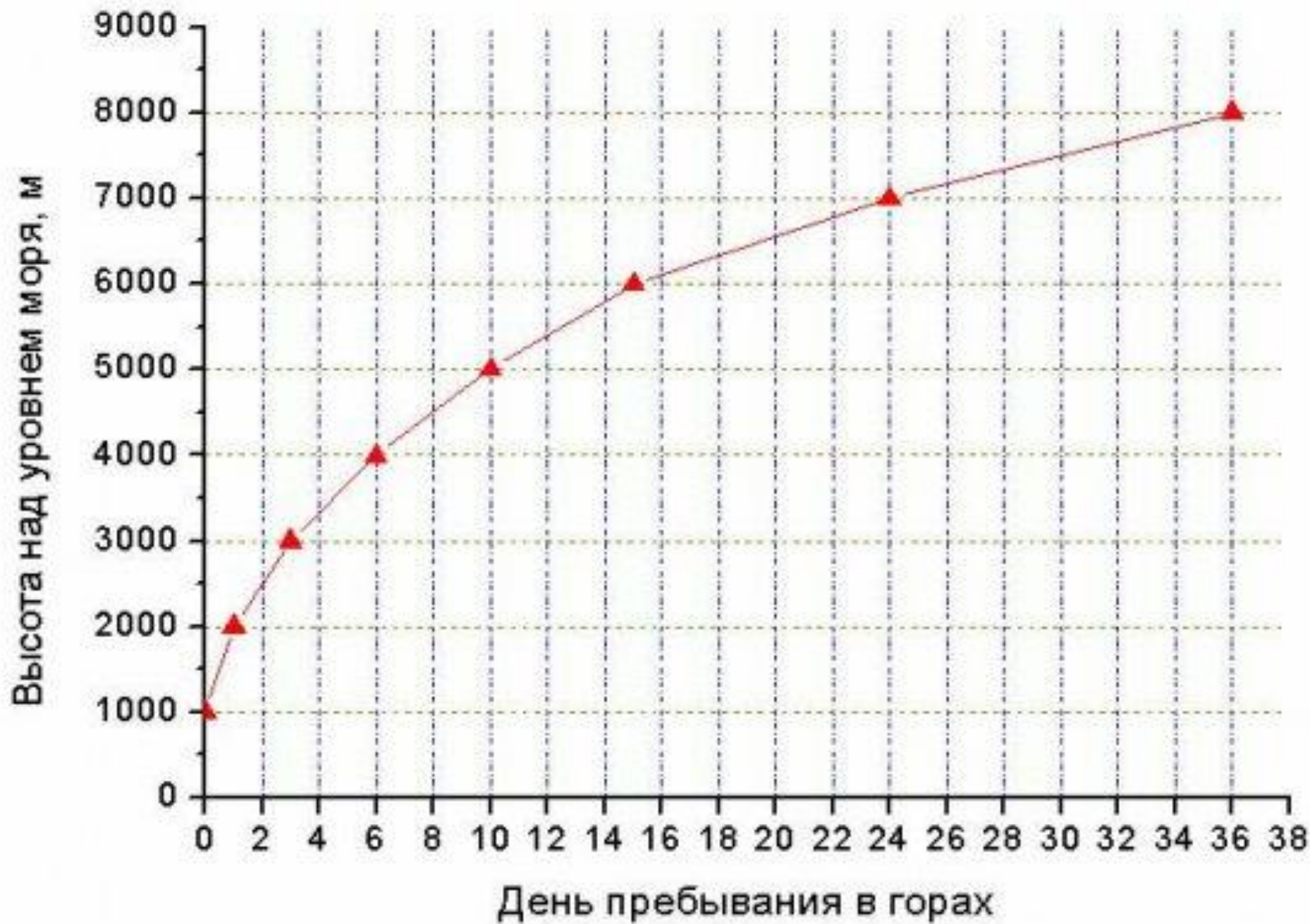
# АККЛИМАТИЗАЦИЯ: СИМПТОМЫ, ПРОФИЛАКТИКА, СРЕДСТВА БОРЬБЫ

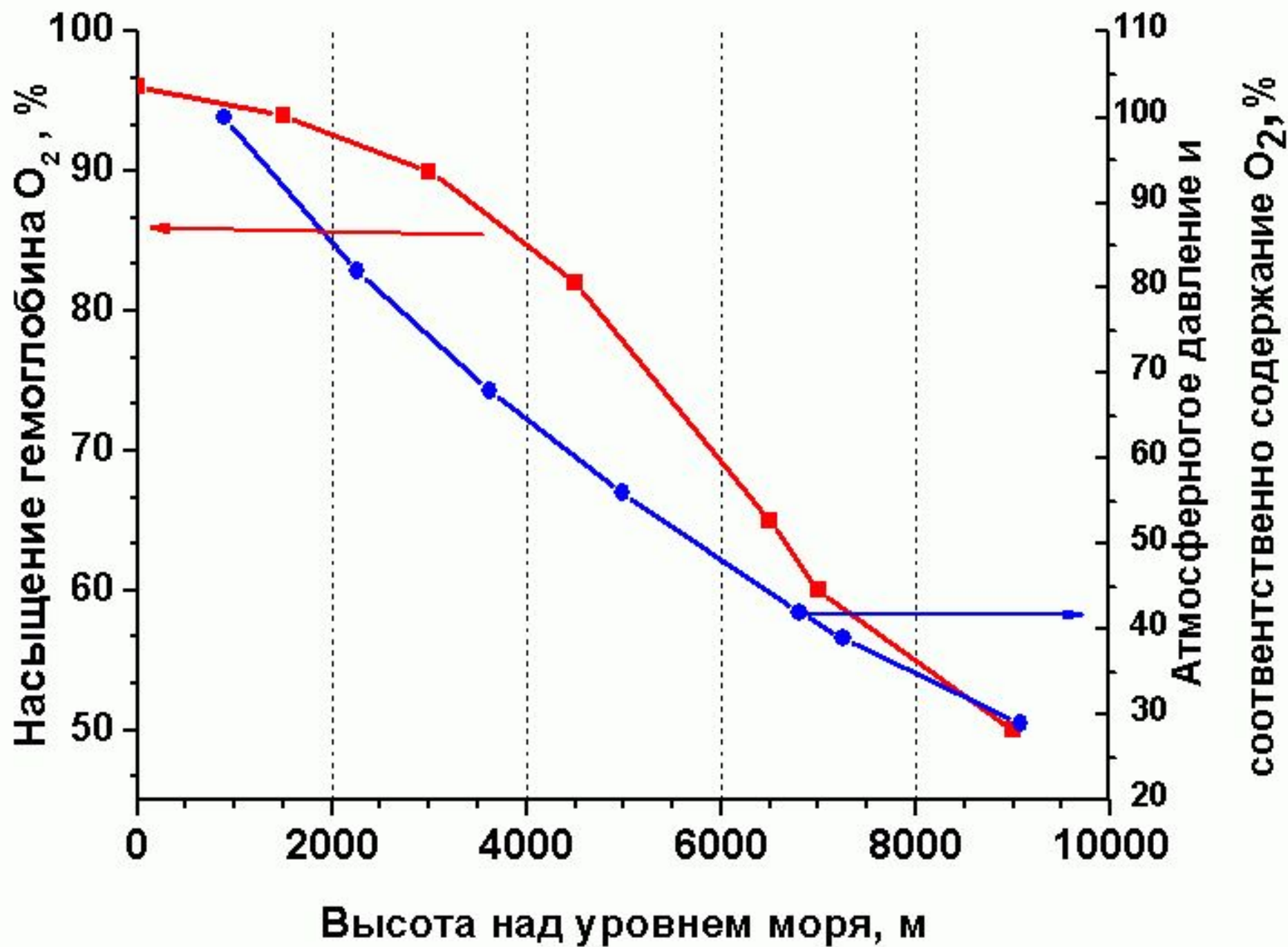
- Если холода занимают большую часть года в той местности, где мы проживаем, то, конечно, при любой подвернувшейся возможности мы будем стремиться в жаркие края.
- Но, при перелёте из зимы в лето, наш организм подвергается огромному стрессу – **акклиматизации или адаптации**, и этот стресс может существенно подпортить весь наш отдых. В первые сутки акклиматизация не ощущается – новые эмоции и всё такое... Но уже на вторые-третьи сутки организм резко начнет протестовать против непривычного образа жизни, питания, климата.
- **Акклиматизация** (от лат. ad — к, для и греч. klíma — климат), приспособление организмов к новым условиям существования



# Как пережить акклиматизацию?









- 1 графики набора высоты туристическими группами, в которых имели место гибели участников (\* отмечено время обнаружения заболевания):
- 1- случай 97 г в группе автора статьи: Эльбрус, отек мозга (сочетание ночного переохлаждения, фурункулов в лимфоузлах, гипертрофированной мускулатуры), высотный опыт - до 3200 с годичным перерывом);
- 2- случай на Памиро-Алае, отек легких (анемия из-за перетренированности беговыми нагрузками в сочетании с избыточной массой тела), высотный опыт - 4300, с рад выходами до 5000, также годичный перерыв;
- 3- случай на Кавказе: отек мозга (сочетание перегрузки, окунания с рюкзаком в воду и последующего хождения в мокром виде) физическая подготовленность - хорошая, высотный опыт – разовый до 2800 м.



## Акклиматизация и реакклиматизация.

Организму, который уже настроился жить в новом ритме, опять приходится менять режим.

Симптомами **реакклиматизации** могут быть ощущения, напоминающие простуду. К ним нередко добавляется еще и раздражительность, полный упадок сил, сонливость или же, наоборот, бессонница. Возвращение домой может закончиться настоящей депрессией.





# Вопросы:

- особенности акклиматизации к условиям холодного климата
- особенности акклиматизации к условиям жаркого климата
- особенности акклиматизации в горах  
(особые климатические условия, влияние высоты на организм человека)

