

Влияние погоды на трудоспособность студентов.

Ануфриева Елизавета
МР-07

Влияние погоды и климата на человека известно давно, но интерес к этой проблеме возрос лишь в последние десятилетия. Существует целая наука, изучающая влияние на организм человека климатических и погодных факторов, методы их использования в лечебно-профилактических целях – медицинская климатология.

Интересно, а могут ли погодные условия снижать работоспособность человека и быть причиной плохой успеваемости студентов? Так вот, тема моего исследования:

«Влияние погоды на трудоспособность студентов».

Цель и задачи

Цель: выяснить, влияют ли погодные условия на трудоспособность, и определить степень этого влияния.

Задачи:

- Изучить имеющуюся литературу по данной теме;
- Обработать полученные данные и подвести итоги

Гипотеза:

Если погода влияет на самочувствие и здоровье людей, то погодные условия влияют на работоспособность и успеваемость студентов.

Климат оказывает серьезное воздействие на самочувствие человека, воздействуя на него через погодные факторы. Погодные условия включают в себя комплекс физических условий: атмосферное давление, влажность, движение воздуха, концентрацию кислорода, степень возмущенности магнитного поля Земли, уровень загрязнения атмосферы. При резкой смене погоды снижается физическая и умственная работоспособность, обостряются болезни, увеличивается число ошибок, несчастных случаев.



Изменения погоды не одинаково сказываются на самочувствии разных людей. У здорового человека при изменении погоды происходит своевременное подстраивание физиологических процессов в организме к изменившимся условиям внешней среды. В результате усиливается защитная реакция, и здоровые люди практически не ощущают отрицательного влияния погоды. Современная система образования характеризуется увеличением учебной нагрузки на студентов. Возрастающие информационные нагрузки не всегда адекватны физиологическим и психологическим возможностям современных студентов, что приводит к истощению ресурсов их организма, снижению эффективности умственной деятельности и развитию утомления. На функциональное состояние нервной системы влияют различные факторы, в частности погодные условия. Вопросы исследования умственной работоспособности при различных типах погоды на сегодняшний день остаются до конца не изученными.

Погоду нельзя характеризовать отдельно взятыми элементами и явлениями, т.к. она является их совокупностью. Для погоды свойственны изменчивость и многообразие. Изменения погоды оказывают влияние на наше самочувствие. При одинаковой температуре, но при разной влажности воздуха, с осадками или без них, с ветром или без него, погода будет различной. Кроме того, неодинаковым будет её влияние на растения, животных и человека. Всем известно, что прохладная погода с ветром переносится с людьми сложнее, чем морозная. Но безветренная.

Магнитные бури – один из сильнейших факторов, влияющих на наше самочувствие. Около 10% населения Земли так или иначе реагируют на колебания магнитного поля.



Важно соблюдать следующий распорядок дня:

- вставать ежедневно в одно и то же время,
- заниматься регулярно утренней гимнастикой,
- есть в установленные часы,
- чередовать умственный труд с физическими упражнениями,
- соблюдать правила личной гигиены,
- следить за чистотой тела, одежды, обуви,
- работать и спать в хорошо проветриваемом помещении,
- ложиться спать в одно и то же время!



Восприимчивость увеличивается с возрастом. Во время магнитных бурь наблюдается сужение сосудов головного мозга, кровообращение замедляется, течение крови становится недостаточным. Эта аномалия вызывает болезненные спазмы, повышение артериального давления, мигрени и т.п.

Плохое самочувствие приводит к рассеянности, быстрой утомляемости и невнимательности. Так же погода влияет на настроение. Например, на меня дождливая погода наводит скуку и тоску, не хочется ничего делать. И, наоборот, в солнечную теплую погоду я ощущаю прилив сил и вдохновение. А также я узнала из одной статьи в интернете, что солнечная погода снижает риск развития всех видов рака, кроме рака кожи.

И так на собственном примере я увидела, что погодные условия влияют на работоспособность и успеваемость.

Для профилактики нужно вести здоровый образ жизни: правильное питание, спорт, закаливание, отдых, прогулки на свежем воздухе, сон. Также нужно принимать дополнительные комплексы витаминов и минералов.



Спасибо за внимание!