

МАОУ «Лицей №6»

# «Воздействие погодных условий на человека»



Руководитель проекта:  
Учитель физики высшей  
квалификационной категории  
Соколова Татьяна Константиновна  
Автор проекта:  
Пупов Иван,

ученик 9-А класса МАОУ «Лицей № 6»

Переменчивая и капризная погода всегда имела влияние на человека. Ветер, туман, дождь и т.д. оказывает влияние на все большее количество людей.



# Проблемные вопросы



1. Как погода влияет на человека?

2. Что такое медицинская климатология?

3. Каковы главные элементы погоды и как они воздействуют на человека?

# Цель проекта:

- Выяснить зависимость самочувствия человека от изменения погодных условий: температуры, влажности воздуха и ветра.



# Задачи исследования

- Анализ литературы о влиянии погоды на человека.
- Анализ и обобщение собранной информации.
- Оформление и распространение буклета, разработка составление рекомендаций людям, подверженным влиянию погодных условий.



## **Методы изучения:**

1. Теоретические: анализ литературы, обобщение, сравнение

2. Практические: наблюдение, составление рекомендаций

**Объект исследования:** погодные условия.

**Предмет исследования:** особенности погоды и их воздействие на человека.



# Медицинская климатология

- Наука, изучающая влияние на организм человека климатических и погодных факторов, методы их использования в лечебно-профилактических целях – медицинская климатология.



# Температура воздуха

- Один из самых мощных биологически важных параметров погоды и климата. Изменение теплового режима атмосферы вызывает соответствующие изменения теплообмена человека с окружающей средой.



# Влажность воздуха

Содержание достаточного количества воды в атмосферном воздухе очень важно для нормального функционирования нашего организма.



# Ветер

Перемещение воздуха над поверхностью Земли в горизонтальном направлении называется ветром.



# Организация работы над проектом

1. Разработка буклета
2. Распространение буклета
3. Составление рекомендаций людям, подверженным влиянию погодных условий
4. Создание презентации



## Практические рекомендации людям, подверженным влиянию погодных условий

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



1. При метеозависимости хорошо помогает чай из плодов шиповника, боярышника, ромашки, а также настой пустырника, валерианы и другие успокаивающие средства.

2. Кроме того, рекомендую в «кризисный» период исключить из рациона жирные и острые блюда, есть меньше сладостей.

3. Переохлаждение - наиболее частая причина простудных заболеваний. Поэтому обратите особое внимание на свою обувь: она должна быть закрытой и непромокаемой.

4. В неблагоприятные для здоровья дни надо побольше отдыхать!



# «11 способов, как избавиться от метеозависимости»

1. Закаливание
2. Плавание
3. Ходьба, бег
4. Частые прогулки на свежем воздухе
5. Здоровое и полноценное питание
6. Достаточный сон
7. Коррекция эмоциональной сферы (тренировки, йога, массаж, беседа с психологом)
8. Прием витаминов
9. Питание сезонными продуктами
10. Отказ от вредных привычек
11. Нормализация веса

# Выводы

- Проанализировав и обобщив информацию, мною был оформлен буклет и разработаны практические рекомендации для людей, чувствительных к погодным условиям.
- Мною получен ответ на проблемные вопросы, выполнены поставленные задачи и достигнута цель. Я считаю тему моего проекта актуальной, и поделился с друзьями собранной информацией.

# Список литературы

- 1. Астапенко П.Д. Вопросы о погоде (Что мы знаем и чего не знаем) Л. Гидрометеоиздат, 1986.-457с.
- 2. Голицин Г.С. Атмосфера и здоровье. Земля и Вселенная- 2009.-320с.
- 3. Марьянис В.В. Берегите себя от болезней. Москва 2015.-104с.
- 4.Мизун Ю.Г., Хасулин В.И. Наше злоровье и магнитные бури. М «Знание» 1991- 395с.
- 5. Царфис П. Г. Действие природных факторов на человека. М., 1982.- 384с.

# Спасибо за внимание!

Рад ответить на ваши вопросы



МАОУ «Лицей №6»

# «Воздействие погодных условий на человека»



Руководитель проекта:  
Учитель физики высшей  
квалификационной категории  
Соколова Татьяна Константиновна  
Автор проекта:  
Пупов Иван,

ученик 9-А класса МАОУ «Лицей № 6»