

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»